

الإثبات وملئمة الحياة

ماذا فعلت في الاختبار ؟

- 1- خطأ. النساء يدركن مخاطر الإصابة بأمراض القلب . وأمراض القلب التاجية تقتل عشرة أضعاف أكثر مما يفعل سرطان الثدي فقط إذا نظرت إلي النساء في سن 75 أو أكثر.
 - 2- صحيح. تبين في مسح أجري في عام 1997 أن 90% من النساء لا يعرفن العلامات البسيطة الشائعة عن نوبات القلب.
 - 3- خطأ. يوصي الخبراء النساء بأجراء فحص سكر الدم علي الأقل كل 3 سنوات . ورغم أن معدل مرض السكري في ارتفاع إلا أن النساء لا يقمن بالفحص الروتيني لسكر الدم.
- وللحصول على آخر المستجدات حول صحة النساء أجرينا هذه المقابلة مع واحد طليعة الباحثين في هذا المجال . وهي البروفسير جوان ماسون من جامعة هارفارد .

السؤال : ماذا تعلمنا من العقد الأخير الزاخر بالأبحاث عن النساء ؟

الإجابة: حققنا الكثير من التقدم في صحة النساء. وقد أصبح الآن العمر المتوقع للمرأة أقرب إلي 80 سنة، وشاهدنا الكثير من التحسن في العلاج . ولكن في العقد الأخير أصبحت البدانة ونمط الحياة الخامل من مشاكل الصحة العامة. حوالي ثلثي البالغين في أمريكا أصبحوا زائدي الوزن أو بدناء . و75% من الأمريكيين لا يقومون بالتمارين الموصي بها . وتعزي حوالي 400 ألف من الوفيات كل عام في أمريكا إلي البدانة ونمط الحياة الخامل. ووباء البدانة المتفشي في الطفولة يدل على حمل ثقيل من الأمراض في المستقبل.

السؤال: إذا نحن نفقد الأرضية ؟

الإجابة: نعم في بعض المناطق، وقد أصبح الناس راضين عن أمراض القلب والسكتة نسبة للانخفاض الملحوظ في معدل الوفيات في كلا الجنسين على مدي 30 سنة الأخيرة، ولكن يمكن أن يتغير هذا. قمنا بإحراز تقدم في اكتشاف ومعالجة الكولسترول المرتفع وضغط الدم المرتفع ومعالجة أمراض القلب والأوعية الدموية . ولكن مع وجود ثلاثة من عوامل خطر الإصابة بالأمراض — وزن الجسم والنشاط البدني ومرض السكري — وكلها تعمل في الاتجاه المعاكس يمكن أن يهدد هذا التقدم .

السؤال : إذا أمراض القلب ليست هي القلق الوحيد ؟

الإجابة: لا. فمثلاً مرض السكري له علاقة وثيقة بالبدانة ونمط الحياة الخامل. وقد أطلق على السكري وباء القرن الواحد والعشرين، وقد أصبحت السيطرة عليه أكثر من الضعف على مدي الثلاثة عقود الأخيرة. وليس فقط السكري ولكن كثرة الأمراض الناتجة عنه مثل أمراض العيون وأمراض الكلي وتلف الأعصاب بالإضافة إلي أن السكري يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة القلبية.

السؤال: هل احتمال الإصابة بالسكري عند النساء أكبر من الرجال ؟

الإجابة: نعم ، فالسكري هو مشكلة خاصة بالنسبة للنساء لأن حدوث أمراض القلب والأوعية الدموية مثل نوبات القلب والسكتة القلبية هي من 5 إلى 7 مرات في النساء المصابات بالسكري أكثر من النساء غير المصابات به . لكنها فقط حوالي مرتين إلى ثلاث مرات حدوثاً عند الرجال المرضى بالسكري. حوالي 75% إلى 80% من الوفيات بين مرضي السكري هي نتيجة لأمراض القلب والأوعية الدموية. ويمكن للسكري أن يصبح من الكوارث الصحية العامة خلال العقدين القادمين.

السؤال: هل يعتقد النساء بأنهن لن يصبين بأمراض القلب ؟

الإجابة: رغم أنها فكرة عامة خاطئة إلا أنهن غير محصنات . فاحتمال الإصابة بأمراض القلب في النساء تتأخر عن الرجال بنحو 10 إلى 15 سنة. لكن لا تزال أمراض القلب هي السبب الرئيسي في الوفيات بين النساء. والحقيقة أن أمراض القلب والسكتة تقتل الكثير من النساء أكثر من الرجال. والسبب أن النساء يمتن في أعمار كبيرة حيث تنتشر أمراض القلب والأوعية الدموية.

نوبات القلب والسكتة

السؤال : ما الذي يقلل من احتمال الإصابة بنوبات القلب والسكتة ؟

الإجابة : أثبتت دراسة الرعاية الصحية في الولايات المتحدة أن أكثر من 80% من نوبات القلب والسكتة وحالات السكري في النساء يمكن تفاديها بتغيير بسيط في السلوك مثل عدم التدخين وتمارين متوسطة الشدة لمدة 30 دقيقة يومياً والاحتفاظ بوزن صحي وتناول الأغذية الصحية ، وهذا إحصاء ضخم ومدهش .

السؤال: ما نوع الأغذية الصحية ؟

الإجابة: يحصل النساء على قدر عالي من الغذاء إذا استهلكن الكثير من الأسماك والفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والألياف. ويمكن أيضاً أن يحققن قدر عالي إذا تناولن كميات أقل من trans fat والكثير من الدهون المتعددة غير المشبعة والتي يمكن الحصول عليها من الأغذية مثل الأسماك والزيوت النباتية والسلطة والمكسرات أكثر من الدهون المشبعة والتي يمكن الحصول عليها من الأغذية مثل اللحوم الحمراء والزبد والجبن والآيس كريم. ويمكن أن يحققن المزيد إذا كان مؤشر السكر لديهن منخفض . وهذا يعني أنهن يتناولن القليل من الكربوهيدرات البسيطة والتي يمكن هضمها وامتصاصها بسرعة مثل الحبوب قليلة الألياف و الخبز الأبيض والأرز الأبيض والكعك والكعك المحلي وكذلك البطاطس الأبيض يمكن هضمه وامتصاصه بسرعة .

السؤال : هل يجب على الأشخاص تجنب هذه الأغذية بشكل تام ؟

الإجابة : لا ، ولكن يمكن تناولها بكميات صغيرة ، ولكن الأدلة تقول بأن الأغذية عالية الحمل السكري تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة وضغط الدم المرتفع والسكري .ويحتمل ذلك

لأنها تتسبب في زيادة سكر الدم والذي بدوره يرفع مستويات أنسولين الدم. وهي مشكلة وخاصة لدى الأشخاص زائدي الوزن أو عند من يشكون من مقاومة الأنسولين .

السؤال : كيف يمكن معرفة ماذا كنت تشكو من مقاومة الأنسولين ؟

الإجابة : عندما يكون لديك ثلاثة على الأقل من عوامل خطر الإصابة الخمسة والتي يطلق عليها (الاعتلال الاستقلابي) وهي تراكم الشحوم في منطقة البطن والجلسريدات الثلاثية أعلي من المثالي وارتفاع ضغط الدم وارتفاع سكر الدم عند الصوم وانخفاض الكولسترول الجيد (HDL). ارتفاع الجلسريدات الثلاثية وانخفاض الكولسترول الجيد هي من أقوى عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب في النساء أكثر من الرجال . وهناك توصية جديدة للنساء برفع الكولسترول الجيد لديهن إلي أكثر من 50 والذي كان في السابق 45 .

البدانة

السؤال : هل يمكن للكربوهيدرات التي ترفع من سكر الدم أن تسبب البدانة ؟

الإجابة: هناك أدلة محدودة حول هذا الموضوع. وكثير من الدراسات توحى بارتباط بسيط بين حمل مؤشر السكر ووزن الجسم ولذلك لا أعتقد بأن هنالك علاقة نهائية.

لسؤال : ما رأيك بتخفيض كمية الكربوهيدرات المتناولة ؟

الإجابة: أعتقد أن هذه الطريقة تم تداولها بشكل سطحي. وليست كل الكربوهيدرات سيئة وفي حين أنه يجب التقليل من الكربوهيدرات البسيطة (المكررة) فإن تجنب الحبوب الكاملة لن يحقق الصحة الجيدة . ورغم أن الأغذية على شاكلة حمية أتكّن تساعد في فقد الوزن قصير الأجل ولكننا نقلق بشأن المضاعفات طويلة الأجل ، وتناول كميات كبيرة من الدهون المشبعة واللحوم الحمراء لن يكون صحياً .

السؤال: هل تساعد الحبوب الكاملة في تجنب النساء زيادة الوزن ؟

الإجابة: نعم ، ولقد وجدنا حديثاً أن النساء اللاتي يتناولن الحبوب الكاملة أو اللاتي يزدن من تناولهن للحبوب الكاملة يحققن وزن أقل من النساء اللاتي يتناولن القليل من الحبوب الكاملة . وهذا يبدو مقبولاً لأن الحبوب الكاملة تشعرك بالامتلاء .

مرض السكري من النوع الثاني

السؤال: ما هي أفضل الطرق لمنع مرض السكري ؟

الإجابة: إلي حد بعيد الطريقة المثلي هي فقد الوزن الزائد والتمارين. وهذه الأشياء لها أكبر تأثير على خطر الإصابة لديك.

السؤال : ما الذي يؤثر في خطر الإصابة ؟

الإجابة : أثبتت العديد من الدراسات أن تناول الماغنسيوم يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري. ولكن من الصعب معرفة ما إذا كان هو الماغنسيوم بذاته أم الفواكه أو الخضراوات والحبوب الكاملة الغنية بالماغنسيوم هي التي لها علاقة بتقليل المخاطر.

السؤال : ماذا عن الحديد ؟

الإجابة: وجد حديثاً أن مستويات الحديد العالية وتناول اللحوم الحمراء يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالسكري. وهذا قد يكون مقبول لأن الحديد يعمل علي تكوين الجذور الحرة والتي بدورها تتلف البنكرياس الذي يصنع فيه الأنسولين. وأيضاً يزيد خطر الإصابة بالسكري عند الأشخاص الذين يتراكم لديهم الحديد فيما يعرف بمرض الصباغ الدموي. ومن الممكن وجود شيء آخر غير الحديد في اللحوم الحمراء يمكن أن يفسر العلاقة بالسكري. ولأن هناك علاقة بين ارتفاع خطر الإصابة بسرطان القولون واللحوم الحمراء فإن السكري يمكن أن يكون سبب آخر للتقليل من تناول اللحوم.

السؤال: ما الكمية التي تنصح بها من الحديد ؟

الإجابة: ليس أكثر من وجبة واحدة من اللحوم الحمراء أسبوعياً. أيضاً ثبت حديثاً أن تناول ثلاثة أكواب من القهوة يومياً على الأقل له علاقة بتقليل خطر الإصابة بالسكري.

السؤال: هل يعني هذا ثلاثة أكواب كبيرة من القهوة ؟

الإجابة: لا. فعندما نقول كوب واحد نعني 6 أونصة ، فنحن نتكلم عن 120 إلى 150 ملجم من الكافيين في الكوب الواحد . والكوب الواحد من استارباكس يصل إلي 12 أونصة ، وكوب من فينتي 20 أونصة. وبالتالي ما نعيه بالثلاثة أكواب تعادل حوالي كوب ونصف من استارباكس أو أقل قليل من كوب فينتي.

السؤال : ما الذي يمكن أن يفسر هذه العلاقة ؟

الإجابة : لا نعلم . يمكن أن يكون الكافيين هو من يقوم بحرق الكالوري الزائد ويزيد من معدل الأستقلاب ومرتبطة بشكل طفيف بتقليل وزن الجسم . ولكن أيضاً يمكن أن يكون للبوتاسيوم والماغنسيوم ومضادات الأكسدة في القهوة دور في ذلك .

السؤال : هل هناك انخفاض في خطر الإصابة مع القهوة منزوعة الكافيين ؟

الإجابة : وجد انخفاض طفيف في خطر الإصابة . وشاربي الشاي أيضاً يقل لديهم خطر الإصابة بشكل خفيف. ولذلك تبدو العلاقة صعبة .

السؤال: هل يجب على الأشخاص تناول الكثير من القهوة لمنع السكري ؟

الإجابة: سيكون من المبكر التوصية بذلك. أما إذا كنت ممن يتناولون القهوة فلا حاجة لقطعها بسبب خطر الإصابة بالسكري. ولكن تذكر أن 5 إلى 6 فنجان من القهوة يومياً أو حتى أقل من ذلك عند

بعض الأشخاص يمكن أن تسبب في زيادة معدل ضربات القلب وتقطع النوم ويمكن أن تسبب ارتفاع بسيط في ضغط الدم. ويجب على الحوامل تجنب تناول أكثر من كوب واحد من القهوة يومياً.

السؤال : هل تمنع القهوة مرض باركنسون ؟

الإجابة : دراسات قليلة وجدت انخفاض خطر الإصابة بمرض باركنسون مع تناول كميات كبيرة من القهوة . ورغم أن هذا يحدد اتجاه أبحاث المستقبل فإننا لا نؤيد هؤلاء الأشخاص الذين يتناولون الكابتشينو لمنع مرض باركنسون .

سرطان الثدي

السؤال: هل زيادة الوزن تعزز من حدوث سرطان الثدي ؟

الإجابة: زيادة الوزن من عوامل خطر الإصابة. وحتى اكتساب وزن متوسط من 8 إلى 10 كيلو منذ سن 18 وهو شائع في أمريكا يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي .

السؤال: وماذا عن الكحول ؟

الإجابة: تؤكد الأبحاث أن تناول الكحول بصورة معتدلة له علاقة بارتفاع خطر الإصابة بسرطان الثدي. وحتى النساء اللاتي يتناولن في المتوسط كأس واحدة يومياً لديهن ارتفاع طفيف في خطر الإصابة بسرطان الثدي. أما تناول كأسين يومياً لها علاقة بارتفاع خطر الإصابة بنسبة 40%.

السؤال: ما الذي يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي ؟

الإجابة: التمارين والسيطرة علي الوزن. عموماً تؤكد الدراسات أن التمارين من المتوسطة إلي القوية من 30 إلى 60 دقيقة يومياً يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 20 % إلى 30% . ويمكن أن تقلل التمارين بصورة أكثر من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

السؤال : ما المقصود بالتمارين المتوسطة و الشديدة ؟

الإجابة : الركض هو تمرين شديد بينما المشي السريع يعتبر تمرين متوسط . وهذا يعني قطع مسافة كيلو في 15 إلى 20 دقيقة . وقد وجد أن المشي لمدة 30 دقيقة يومياً يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة والسكري بنسبة 30 % إلى 40%. وهذا فوائد كبيرة من مستوي نشاط يمكن لأي شخص القيام به.

السؤال : إذا يعتبر المشي السريع كافياً ؟

الإجابة : الكثير من النساء لا يرغبن في التمارين الشديدة أو التي تسبب التعرق ونعلم كذلك أنهن لا يشتركن في سباق الماراثون. وقد أصبحت المقولة (لا فائدة بدون تعب) من الماضي. ويجب عليهن عدم ممارسة المشي فقط، بل أن يضيف كل فرد فصلين من تمارين القوة أسبوعياً لمدة 15 إلى 20

دقيقة لكل فصل. و تعزز هذه التمارين من معدل الإستقلاب وتزيد من كتلة العضلات وتحسن من كثافة العظام.

السؤال: لماذا تحتاج النساء إلى الكثير من كتلة العضلات ؟

الإجابة : لتعزيز معدل الإستقلاب ومنع زيادة الدهون أو الأنسجة الدهنية التي تظهر مع تقدم السن. ومن المهم للنساء تحسين كثافة عظامهن لأن قابلية الكسر لديهن أكبر من الرجال. وتحتاج النساء للكتلة العضلية لنشاط الحياة اليومي. وهناك أدلة تؤكد أن تمارين القوة تحسن من التوازن وتقلل من خطر السقوط .

السؤال : ليس كثرة التمارين فقط ولكن القليل من الجلوس أيضاً هل يؤثر ذلك ؟

الإجابة: نعم. السلوك الخامل وخاصة مشاهدة التلفزيون لها علاقة بالبدانة والسكري. وهذا بخلاف الوقت الذي تمضيه في الاستجمام من النشاط البدني. وبعبارة أخرى تحرك وتمشي وأنت تتحدث في التلفون.

الفيتامينات و غيرها

السؤال: هل يجب على النساء تناول الفيتامينات ؟

الإجابة: المواد المدعمة الوحيدة التي أصفها للمرضي في هذا الوقت هي الفيتامينات المتعددة زائد الكالسيوم وفيتامين د لمنع ترقق العظام. وتقوم الصحة الأولية للنساء باختبار ما إذا كان الكالسيوم وفيتامين د يمكن أن يقللا من خطر الإصابة بالكسور وسرطان القولون والمستقيم. وبالتالي سوف نحصل على إجابات حاسمة خلال سنة ونصف. وفي الوقت نفسه يمكن للنساء قبل سن اليأس أن يتناولن حوالي 1000 إلى 1500 ملجم من الكالسيوم يومياً في طعامهن، وإذا كان غير ممكن فمن المواد المضافة. وتعد الفيتامينات المتعددة أيضاً من الأشياء الجيدة للصحة، وخاصة إذا كنت تهتم بالحصول على غذاء متوازن.

السؤال: ماذا عن مضادات الأكسدة ؟

الإجابة: ما زالت العديد من التجارب قيد الدراسة وتختبر إحداهن فيتامين هـ وفيتامين ج وبيتاكاروتين وحامض الفوليك في النساء اللاتي يرتفع لديهن خطر الإصابة بأمراض القلب. ولكني أنصح بتجنب الجرعات العالية من الفيتامينات والمعادن. وعموماً فإن الأبحاث على مضادات الأكسدة كانت مخيبة للآمال. تناول جرعات كبيرة من فيتامين هـ وفيتامين ج وبيتا-كاروتين لا يعطي فوائد واضحة. وتناول جرعات كبيرة من كاروتنويد مستخلص مثل بيتا-كاروتين يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالسرطان ربما بتقليل تواجد الكاروتينويدات الأخرى .

السؤال : هل نعلم الآن أن الأستروجين بعد سن اليأس لا يحمي القلب ؟

الإجابة: هذا صحيح. وربما يزيد من خطر الإصابة بالسكتة وفقدان الذاكرة وسرطان الثدي . الأستروجين بعد سن اليأس أو خليط الأستروجين والبروجستين يمكن أن يستخدم في العلاج قصير الأجل لل hotflashes وأعراض سن اليأس. ويجب ألا تستعمل الهرمونات لفترات طويلة لمنع الأمراض المزمنة .

السؤال : هل يجب على النساء تناول الأسبرين ؟

الإجابة: إلي هذه النقطة نحن لا ننصح بتناول الأسبرين بالنسبة للنساء اللاتي ينخفض لديهن خطر الإصابة بأمراض القلب لأننا لا ندري ما إذا كانت الفوائد تفوق خطر الإصابة بنزيف الجهاز الهضمي أو حتى السكتة النازفة. النتائج من دراسة صحة النساء التي تبحث في الجرعات المنخفضة من الأسبرين وفيتامين هـ عند النساء اللاتي ينخفض خطر الإصابة لديهن سوف تتوفر خلال سنة.

السؤال: ماذا عن الأسبرين عند من يرتفع لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب ؟

الإجابة: الأدلة قوية عن فائدة الأسبرين عند من يرتفع خطر الإصابة لديه أو أصيب بنوبة قلبية أو سكتة أو ذبحة صدرية أو تم تشخيصه بأمراض القلب. وينصح بتناول الأسبرين بالنسبة لمرضي السكري من النساء إذا كان لديهن عامل آخر من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب وهو كثير الحدوث عند مرضي السكري من النساء.

السؤال : هل يمكن لمخفضات الكولسترول (statins) مثل ليبيتور أن تكون فعالة في النساء ؟

الإجابة: تتزايد الأدلة حول قدرة statins في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة عند النساء كما يفعل عند الرجال. وبالطبع أي امرأة تعاني من أمراض القلب بغض النظر عن مستوى الكولسترول لديها أو حتى المرأة التي لديها ارتفاع متوسط في الكولسترول مع وجود عوامل أخرى من عوامل خطر الإصابة يجب عليها مناقشة طبيبها بشأن تناول statins.

السؤال: هل يجب على كل النساء فحص الدم لتفاعل بروتين ج (CRP)؟

الإجابة: ليس بعد ، و (CRP) يقيس مستوى الالتهابات المنخفض. وهذا الاختبار والعلامات الجديدة الأخرى لأمراض القلب ربما تساعدنا في معرفة خطر الإصابة المرتفع بصورة فردية . ولكن ستأخذ سنوات قليلة قبل أن نعرف مدي الفائدة التي سيجنيها الناس من هذه الفحوصات . وحتى ذلك على النساء سؤال الطبيب عن جدوى عمل الفحص .

إنذار الأنسولين

إذا كان لديك ثلاثة من عوامل خطر الإصابة الخمسة الآتية ، فمن المحتمل أن يكون لديك اعتلال استقلابي (ويعرف أيضاً بمقاومة الأنسولين) ، والذي يرفع من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري . الأسباب المؤكدة هي الكثير جداً من الوزن والقليل جداً من التمارين.

السمنة حول البطن	النساء: أكثر من 35 بوصة حول الخصر. الرجال: أكثر من 40 بوصة حول الخصر •
الجلسريديات (ملجم/ديسليتر)	150 أو أكثر
الكوليسترول (ملجم/ديسليتر)	النساء: أقل من 50 الرجال: أقل من 40
ضغط الدم (mmhg)	الانقباضي: 130 أو أعلى أو الانبساطي: 85 أو أعلى
سكر الدم بعد الصوم (ملجم/ديسليتر)	110 أو أكثر ••

- بالنسبة لبعض الرجال 37 إلى 39 بوصة حول الخصر يمكن أن تكون من عوامل خطر الإصابة.
- التوصيات الحديثة تصنف سكر الدم بعد الصوم الذي يصل من 100 إلى 125 ملجم/ديسليتر كمرحلة ما قبل الإصابة السكري .
- ما يجب التأكد منه ومتي
- هنا قائمة للمراجعة بالنسبة للنساء متوسطات خطر الإصابة . أما أي شخص مرتفع خطر الإصابة فيحتاج إلى الفحوصات الكثيرة والمتكررة أو الفحص في العمر المبكر .

لكي تحمي	أحصل على	عمل الفحص كل	المستوي المثالي
القلب والمخ	قراءة ضغط الدم	1 - 2 سنة	أقل من 80/120
القلب	فحص الكوليسترول (الصوم) الجيد والضرار والجلسريدات	5 سنوات	الضرار أقل من 100 الجيد 60 أو أكثر الجلسريدات أقل من 150
العظام	قياس كثافة العظام	في عمر 65	أعلى من 1 SD
سكر الدم	فحص سكر الدم مع الصوم	3 سنوات في عمر 45 وأكثر	أقل من 100 ملجم/ديسليتر
الثدي	فحص الثدي بالأشعة	1-2 سنة بعد سن 40	
عنق الرحم	فحص الحوض و pap smear	1 - 3 سنوات	
القولون	فحص الدم الموجود بالبراز أو منظار التمرجات المرن أو منظار للقولون أو فحص القولون بالأشعة بالصبغة المزدوجة	كل سنة بعد سن 50 5 سنة بعد سن 50 10 سنوات بعد سن 50 5 سنة بعد سن 50	
الغدة الدرقية	فحص TSH	5 سنوات بعد 35	من 2 إلى 4.7 mcU/ml
العيون والأذن	فحص البصر والسمع	من 2 إلى 4 سنوات بعد سن 40 إلى 64 ومن سنة إلى 2 بعد سن 65	
الجلد	فحص مول	1 إلى 3 سنوات في سن 20 - 39 كل سنة بعد سن 40	
الأسنان	فحص الأسنان	مرة أو مرتين كل سنة	