

بيان صحفي

طلاب الجامعات في قطر يكثرون من تناول المكملات الغذائية والعشبية

الدوحة - 14 أبريل 2015: كشفت دراسة أجراها باحثون من كلية طب وايل كورنيل في قطر بالتعاون مع كلية شمال الأطلسي في قطر وجامعة قطر على عينة شملت ما مجموعه 419 طالباً وطالبة من جنسيات مختلفة، عن انتشار تناول المكملات الغذائية والعشبية بين طلاب الجامعات في قطر، مثلما كشفت عن اعتقاد بعضهم بأن تلك المكملات أكثر فاعلية وأقل ضرراً من الأدوية التقليدية في علاج أمراض معينة. وتشمل المكملات الغذائية والعشبية منتجات مثل الفيتامينات المتعددة والزنجبيل والنعناع وزيت الأسماك ومساحيق البروتين.

وبيّنت الدراسة أن 208 طالباً وطالبة (49.6٪) من أصل 419 قد تناولوا المكملات في مرحلة سابقة من حياتهم، وأن 137 منهم (32.7٪) يتناولونها حالياً أو من المواظبين عليها. وكان لافتاً أن طلاباً كثيرين يعتقدون أن المكملات قد تكون في بعض الأحيان أكثر فاعلية من العقاقير الدوائية التقليدية. فقد قال قرابة 60٪ منهم إنهم يفضلون المكملات على الأدوية التقليدية لتخسيس الوزن، كما قال نحو 45٪ منهم إنهم يفضلونها في علاج الزكام والإنفلونزا، فيما قال 30٪ منهم إنهم يفضلونها في علاج السكري. ومن الحقائق اللافتة التي كشفت عنها الدراسة أن النساء أكثر نزوعاً لتناول المكملات من الرجال، وإن كانت تلك النزعة لا تختلف من جنسية إلى أخرى.

وتعقيباً على الدراسة، قال الدكتور رافيندر مامتاني العميد المشارك للصحة العالمية والعامّة وأستاذ سياسات وبحوث الرعاية الصحية في كلية طب وايل كورنيل في قطر، إن هذه الأرقام تستحق الاهتمام ولا بدّ من إلمام الأطباء والمختصين في مجال الرعاية الصحية بحقيقة تناول المكملات على نطاق واسع في المجتمع.

وأضاف: "تعتقد نسبة كبيرة من طلاب الجامعات في قطر أن المكملات أقل ضرراً وأكثر فاعلية من الأدوية التقليدية، لكن الأمر ليس كذلك على الدوام. وهنا لا بدّ أن نتذكر أن المكملات الغذائية والعشبية غير خاضعة لضوابط تنظيمية صارمة مثل الأدوية التقليدية التي يجب أن تجتاز العديد

من الفحوص المخبرية والتجارب المضبّطة قبل السماح بتداولها ووصفها للمرضى. يُضاف إلى ذلك أن المكملات قد تؤثر على فاعلية الأدوية التقليدية في حالات معينة، لذا لا بدّ أن يكون الأطباء وغيرهم من المختصين في مجال الرعاية الصحية على دراية بهذه الحقيقة وأن يستفسروا من مرضاهم إن كانوا يتناولونها".

ورغم أن الدراسة لم تسأل العينة المشاركة عن جرعة المكملات الغذائية والعشبية، قال الدكتور مامتاني إن تلك المكملات، في حال تناولها بطريقة صائبة وبالجرعة الموصى بها، قد تكون مفيدة. وعلى سبيل المثال فإن فيتامين دال والكالسيوم ملائمان ومفيدان لتقوية صحة العظام، ولكن قد يكون ضررهما أكثر من نفعهما في حال عدم تناولهما حسب الأصول. فالجرعة المفرطة من فيتامين دال قد تتسبب بالغثيان والتقيؤ وإفراط البول وربما تلف الكلىتين، كذلك قد يتراكم الكالسيوم في أنسجة الجسم الرخوة في حال الإفراط بتناوله.

من جانبها، قالت الدكتورة سهيلة شيماء، مديرة قسم الصحة العالمية والعامة والمؤلفة المشاركة للدراسة: "أكثر ما يقلق في الدراسة انتشار تناول المكملات البروتينية لآثارها المعدية-المعوية الضارة بالإضافة إلى أن فوائدها لم تثبت علمياً من حيث تعزيز أداء الرياضيين واللياقة في أداء تمارين القوة".

وفي الختام حتّ معثو الدراسة على صياغة خطوط توجيهية وطنية تحكم وتنظم تناول المكملات الغذائية والعشبية في إطار منظومة الرعاية الصحية في قطر. وشدّدت الدراسة على أهمية تدريب المختصين في مجال الرعاية الصحية للتحدّث إلى مرضاهم ومعرفة المكملات التي يتناولونها، إلى جانب التوعية العامة بالاستخدام السليم للمكملات وضرورة إحاطة الأطباء بالمكملات التي يتناولها مرضاهم قبل وصف عقاقير دوائية تقليدية لهم.

نُشرت الدراسة في الدورية المرموقة *Eastern Mediterranean Health Journal* الصادرة عن منظمة الصحة العالمية، ويمكن الاطلاع على النسخة الكاملة (باللغة الإنجليزية) باتباع الوصلة التالية:

www.emro.who.int/emhj-volume-21-2015/volume-21-issue-1/herbal-and-nutritional-supplement-use-among-college-students-in-qatar.html

- انتهى -

نبذة عن كلية طب وايل كورنيل في قطر

تأسست كلية طب وايل كورنيل في قطر من خلال شراكة قائمة بين جامعة كورنيل ومؤسسة قطر، وتقدم برنامجاً تعليمياً متكاملاً يشمل سنتين دراسيتين في برنامج ما قبل الطب ثم أربع سنوات في برنامج الطب. يتمّ التدريس من قبل هيئة تدريسية تابعة لجامعة كورنيل ومن بينهم أطباء معتمدين من قبل كورنيل في كل من مؤسسة حمد الطبية ومستشفى سبيتار لجراحة العظام

والطب الرياضي. تسعى كلية طب وايل كورنيل في قطر إلى بناء الأسس المتينة والمستدامة في بحوث الطب الحيوي وذلك من خلال البحوث التي تقوم بها على صعيد العلوم الأساسية والبحوث الإكلينيكية. كذلك تسعى إلى تأمين أرفع مستوى من التعليم الطبي لطلابها، بهدف تحسين وتعزيز مستوى الرعاية الصحية للأجيال المقبلة وتقديم أرقى خدمات الرعاية الصحية للمواطنين للقطريين وللمقيمين في قطر على حدّ سواء.

www.qatar-med.cornell.edu

لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال:

حنان اللقيس

مدير إعلامي

كلية طب وايل كورنيل في قطر

جوال: +974 55536564

مباشر: +974 44928661

hyl2004@qatar-med.cornell.edu