دراسة تكشف خطر المهدئات و أدوية النوم بزيادة خطر الإصابة بكسور العظام

اكتشف باحثون من جامعة هونغ كونغ أن تناول الأدوية المهدئة و المنومة يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بكسور العظام.

و تشير مجلة Reviews Medicine Sleep إلى أن الباحثين درسوا 20 دراسة وصفية (رصدية) أجراها علماء 11 دولة في العالم، شملت ستة ملايين شخص.

عزل العلماء المعلومات الخاصة بالحالة الصحية للمشاركين في الدراسات وتناولهم أدوية مختلفة. وأظهرت نتائج التحليل التلوي (تحليل حجم التأثير) للدراسات العلمية، أن المشاركين الذين يتناولون المهدئات المنومة يزداد خطر إصابتهم بكسور العظام مقارنة بأولئك الذين لا يتناولونها.

و اتضح للباحثين أن تناول هذه الأدوية يزيد من خطر الإصابة بكسور الورك بنسبة 32 بالمئة وخطر كسور عظام أخرى في الجسم يزداد بنسبة 41 بالمئة. وهذه النسب نفسها في حالة تناول هذه الأدوية سواء لفترة طويلة أو قصيرة.

و يشير الباحثون إلى أن هذه النتائج قد تكون مفيدة لكبار السن، لأن كثافة ومتانة العظام مع التقدم بالعمر تنخفض ويطلق عليها (هشاشة العظام)، وتناول الأدوية المهدئة والمنومة يفاقم هشاشة العظام. لذلك عليهم تناولها بعد استشارة الطبيب.