

שאלות מגזין ג'ורנאל רוקחות 237

1. מה הקשר בין הפרעות שינה לבין יתר לחץ דם בנשים?

- נשים שישנו פחות מ-5 שעות בלילה היו בקבוצת הסיכון הנמוכה ביותר לאבחנה של יתר לחץ דם
- בנשים עם משך שינה קצר - בין 5-6 שעות בלילה, תועד סיכון גבוה יותר לאבחנה של יתר לחץ דם, בהשוואה לנשים שישנו 7-8 שעות בלילה
- הקשר בין הפרעות שינה לבין יתר לחץ דם נבחן בגברים בלבד
- בהשוואה לנשים שדיווחו ללא הפרעות שינה, בנשים שהתקשו להירדם תועד סיכון נמוך להתפתחות של יתר לחץ דם

2. לפי המחקר, כיצד השפיעה תפיסת ההשפעה של כלי התקשורת במהלך המלחמה על מצוקה, חרדה ועמידות של הציבור, במהלך המלחמה באוקראינה?

- המחקר הציג קשר ברור בין תפיסת השפעה שלילית של דיווחי חדשות ודיווחי כזב בזמן מלחמה ובין עליה בתסמיני מצוקה וחרדה
- זוהו קשר בין תפיסה חיובית של ההשפעה של דיווחי חדשות, סדרות או סרטים ובין הקלה בתסמיני חרדה ומצוקה
- החוקרים מצאו כי לתפיסת ההשפעה של כלי התקשורת לא היה כל קשר לעמידות פסיכולוגית
- החוקרים זיהו קשר בין תפיסה חיובית של ההשפעה של דיווחי חדשות לבין עליה חדה בתסמיני מצוקה וחרדה בשנה שלאחר מילוי השאלון

3. לפי המחקר, מה הייתה ההשפעה של נוגדי דיכאון וריצה על הבריאות הגופנית והנפשית?

- ההתערבות באמצעות תרופות נוגדות דיכאון נמצאה יעילה פי חמש מזו של התערבות הריצה, כאשר נבחנו מדדי הבריאות הגופנית והנפשית של המשתתפים
- החוקרים מצאו כי ריצה היטיבה עם הבריאות הנפשית בשיעור גבוה יותר מאשר המטופלים שנטלו טיפול תרופתי
- לפי המחקר, שיעורי ההפוגה לאחר 16 שבועות היו דומים (44.8% עם טיפול בתרופות נוגדות-דיכאון לעומת 43.3% עם תכנית ריצה).
- להתערבויות השונות הייתה השפעה דומה על הבריאות הנפשית, אך בקבוצת הריצה ניכרה הידרדרות חמורה יותר במצב הגופני עם הפסקת ההתערבות.

4. היסטוריה של דיכאון או דחק:

- במטופלים אלה תועד סיכון גבוה יותר לאבחנה של ליקוי קוגניטיבי קל, אך לא לאבחנה של אלצהיימר
- במטופלים אלה תועד סיכון גבוה לאבחנה של אלצהיימר, אך לא לאבחנה של ליקוי קוגניטיבי קל
- בהשוואה לאלו בלא תשישות עקב דחק או דיכאון, הסיכון למחלת אלצהיימר היה גבוה יותר מכפליים באלו עם תשישות נפשית או דיכאון, וגבוה פי ארבעה באלו עם תשישות עקב דחק ודיכאון.
- הסיכון לליקוי קוגניטיבי קל היה נמוך משמעותית באלו עם תשישות עקב דחק, דיכאון, או שתי הפרעות יחד, בהשוואה לאלו בלי היסטוריה של תשישות עקב דחק או דיכאון.

שם משפחה _____ שם פרטי _____ ת.ז. _____

מערכת ג'ורנאל קלאב: ד"ר שלמה חורי, יו"ר לשעבר של הסתדרות הרוקחים – עורך ראשי