

أعراض الاكتئاب وأمراض القلب والأيض: دراسة طولية صينية رائدة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 2, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). أعراض الاكتئاب وأمراض القلب والأيض: دراسة طولية صينية رائدة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119450>

هل شعرت يوماً بأن ضغوط الحياة تزيد من خطر إصابتك بأمراض القلب أو السكري؟ هذا السؤال ليس مجرد استفسار عابر، بل هو محور بحث علمي جديد يلقي الضوء على العلاقة المعقدة بين الصحة النفسية والجسدية. فهل الاكتئاب يزيد من احتمالية الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، أم أن هذه الأمراض تزيد بدورها من خطر الاكتئاب؟

المنهجية

قام باحثون بتحليل بيانات من دراسة "الصحة والتقاعد الطولية في الصين" (CHARLS)، وهي دراسة وطنية واسعة النطاق تتبع صحة البالغين الصينيين الذين تبلغ أعمارهم 45 عاماً أو أكثر. استخدم الباحثون بيانات من ثلاث موجات للدراسة (2015، 2018، 2020) لتتبع التغيرات في أعراض الاكتئاب والأمراض القلبية الأيضية (CMDs) - والتي تشمل ارتفاع ضغط الدم، والسكري، وارتفاع الكوليسترول في الدم، والسكتة الدماغية، وأمراض القلب. تم تقييم أعراض الاكتئاب باستخدام مقياس "مركز دراسات علم الأوبئة للاكتئاب" (CESD) المكون من 10 أسئلة. الأمراض القلبية الأيضية تم قياسها بعدة طرق، بما في ذلك عدد الأمراض التي يعاني منها كل شخص، بالإضافة إلى تصنيفات مختلفة تحدد ما إذا كان الشخص مصاباً بكل مرض على حدة. استخدم الفريق نموذجاً إحصائياً متطوراً يسمى "نموذج الألواح المتداخل العشوائي المتقاطع المتأخر" (RI-CLPM) لفهم العلاقة بين الاكتئاب والأمراض القلبية الأيضية بمرور الوقت. هذا النموذج يسمح للباحثين بفصل التغيرات الفردية في الأعراض والأمراض عن الاختلافات المستقرة بين الأشخاص.

النتائج

شملت الدراسة في البداية 18,837 مشاركاً في عام 2015، مع احتفاظ 16,832 و 16,204 مشاركاً في موجتي 2018 و 2020 على التوالي. أظهرت النتائج أن متوسط درجات أعراض الاكتئاب زاد من 7.88 إلى 8.78 خلال فترة الدراسة، بينما ارتفع متوسط عدد الأمراض القلبية الأيضية من 0.81 إلى 1.14. الأهم من ذلك، كشف التحليل أن العلاقة بين الاكتئاب والأمراض القلبية الأيضية ليست ثابتة بمرور الوقت. ففي الفترة بين عامي 2015 و 2018، وجد الباحثون أن ارتفاع أعراض الاكتئاب كان مرتبطاً بزيادة في الأمراض القلبية الأيضية، ولكن الأمراض القلبية الأيضية لم تكن مرتبطة بزيادة في أعراض الاكتئاب في المستقبل. ومع ذلك، في الفترة بين عامي 2018 و 2020، تغير هذا النمط. أصبحت الأمراض القلبية الأيضية مرتبطة بشكل أقوى بزيادة أعراض الاكتئاب في المستقبل، في حين أن العلاقة العكسية (الاكتئاب الذي يؤدي إلى أمراض قلبية) أصبحت أضعف.

الدلالات

تشير هذه النتائج إلى أن العلاقة بين الاكتئاب والأمراض القلبية الأيضية هي علاقة ديناميكية ومتغيرة بمرور الوقت. يبدو أن الاكتئاب يمكن أن يكون عامل خطر لتطور الأمراض القلبية الأيضية، خاصة في المراحل المبكرة. ولكن مع مرور الوقت، قد تصبح الأمراض القلبية الأيضية هي المحرك الرئيسي لزيادة أعراض الاكتئاب. هذا يعني أن التدخلات التي تستهدف كلا من الصحة النفسية والجسدية ضرورية، وأن التوقيت مهم. يؤكد الباحثون على الحاجة إلى اتباع نهج متكامل ومراحل محددة لإدارة الصحة النفسية والقلبية الأيضية لدى كبار السن. فالتركيز على الوقاية من الاكتئاب في الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والعكس صحيح، قد يكون له تأثير كبير على تحسين الصحة العامة ونوعية الحياة. هذه الدراسة تسلط الضوء على أهمية النظر في التفاعلات المعقدة بين العقل والجسم، وتدعو إلى مزيد من البحث لفهم هذه العلاقات بشكل أفضل وتطوير استراتيجيات تدخل فعالة.

Reference

Wang X. (2026). Depressive symptoms and cardiometabolic diseases in Chinese middle-aged and older adults: a longitudinal cross-lagged analysis. BMC Public Health, 26(1), 651-651

DOI: 10.1186/s12889-026-26374-9

ARABPSYCHOLOGY.COM