

سن انقطاع الطمث.. ما الذي يحدث لك؟



الدكتورة / سجي اسعد

ماذا يعني سن انقطاع الطمث؟

هذه المرحلة عند السيدات معناها انقطاع الدورة الشهرية وهناك عوامل كثيرة وتغيرات تحدث قبل انقطاعها، نتيجة توقف المبايض عن إنتاج الهرمونات الأنثوية مثل الإستروجين وعندما تنقطع الدورة الشهرية فإنه يعني أن المرأة ليس بإمكانها الحمل مرة أخرى.

متى تبدأ مرحلة انقطاع الطمث؟

قد تبدأ هذه المرحلة مبكراً عند سن 35 سنة من العمر أو متأخر عن سن 60 سنة، ولكن في المتوسط ما بين 40 - 50 سنة.

سنة، وتنقطع فجأة عند بعض السيدات، والبعض الآخر تظهر لديهن أعراض قبل انقطاعها بشهور.

وقد تتساءلين عن كيفية معرفة هذه المرحلة؟

سيكون هناك تغيراً في الدورة الشهرية بحيث تصبح غير منتظمة أو قليلة أو تحدث لفترة طويلة أو قصيرة أو دورة ضعيفة يعقبها دورة شهرية كثيفة أو حدوث دورة شهرية ثم توقف لمدة شهور ثم تعود مرة ثانية، مع الاحتباس من وجود حمل إذا لم تستعلمي وسائل منع الحمل في تلك الفترة.

ما أهم أعراضها؟

إن هرمون الإستروجين لا يؤثر في الإنجاب فقط ولكنه يؤثر على درجة حرارة الجسم وعلى الحالة المزاجية

العامية وعلى كثافة العظام والأربطة ولذلك عند انقطاع الدورة الشهرية تحدث بعض الأعراض منها:
١- نوبات سخونة في الجسم: وهذه النوبات تبدأ عدة شهور قبل انقطاع الدورة وتنتهي في السنة الأولى أو الثانية بعد انقطاعها وقد تكون هذه النوبات مررة وصاحبة في اليوم أو عدة نوبات في الساعة، وتسبب هذه النوبات عند حدوثها في المساء عرق غزير أثناء النوم، وقد يصاحب هذه النوبات دوام وغثيان وزيادة في ضربات القلب، ولتجنب هذه الحالة يجب أن ترتدي ملابس خفيفة بعيدة عن الألياف الصناعية وأن تفرقي التهوئة الملائمة لحجرتك.

هل يوجد علاج؟

إن علاج هذه المرحلة التي تمر بها جميع النساء في مرحلة لاحقة من حياتها هو علاج نفسي أو لا حيث يجب على المرأة أن تتقبل هذه المرحلة من حياتها بمساعدة الأهل طبيعياً ومحاولة التعايش معها وإن لا تكون بالنسبة لها نهاية العالم أو فقدان لأنوثتها ومقدرتها على الإنجاب لاسيما قد تشعر أنها كبرت في السن ولم تعد كالسابق، لا بل هي مرحلة جديدة

التقارير الرياضية الخفيفة.
٣- اكتئاب وعصبية وتقلب المزاج: تحدث هذه التغيرات نتيجة أن السيدة قد بدأت تشعر أن العمر قد تقدم بها ونقص مستوى الإستروجين ليس له علاقة مباشرة بهذه الحالة، ويمكن التغلب عليها أيضاً بالتمارين الرياضية وبمساندة الأهل.

٤- مشاكل جنسية: بعد فترة انقطاع الدورة الشهرية لا يوجد سبب لحدوث مشاكل جنسية، ولكن مستوى هرمون الإستروجين بالدم يؤدي إلى جفاف المهبل من الداخل مما يجعل الممارسة الجنسية مؤلمة ولكن يمكن التغلب على ذلك باستعمال مادة جيلاتينية لترطيب المهبل أو استعمال عقاقير طبية تحتوي على هرمون الإستروجين.

٥- هشاشة العظام: إن هبوط مستوى هرمون الإستروجين بالدم يؤدي إلى

شرب الماء .. أحدث علاج طبيعي للصداع المزمن



سعة كل منها 160 مل على معدة فارغة، ولا تتناول أي نوع من الطعام أو السوائل قبل مضي ٤٥ دقيقة، ولا تتناول أي طعام أو شراب خلال الساعتين التاليتين لكل الوجبات (الإفطار، الغداء، العشاء)، وقد يواجه المرضى والمسنون صعوبة في البداية في شرب ٤ كاسات ماء في وقت واحد، لذا يمكنهم أن يتناولوا أقل من ذلك على أن يعملوا على زيادة الكمية تدريجياً، إلى أن يتمكنوا من شرب الكمية المقترحة في غضون فترة زمنية قصيرة.

نصائح لشرب الماء

لنا في سيرة نينبا محمد عليه أفضل الصلاة والتسليم، حيث يأمرنا بأن نترقق في كل شيء حتى في عملية الشرب، حيث يأمرنا أن يكون الشرب على شكل جرعات والأ يتنفس في الوعاء الذي نشرب منه، وكذلك يفضل الشرب والشخص جالس، كل هذه التعليمات النبوية والتي عرفها المسلمون عن طريق توجيهات نينبا محمد عليه السلام والتي للأسف لا نستفيد منها ولا نفعها، وللدن من المشاكل الناتجة من استهلاك كميات كبيرة من المياه في الوقت نفسه يجب علينا أن نستفيد من هذه التوجيهات والتي تعتمد على الشرب عن طريق جرعات قليلة من الماء وأخذ

الاستاذة لارس إيفسون من مستشفى جامعة "لوند" في السويد والدكتور ماتياس ليندي من "الجامعة النرويجية للعلوم والتكنولوجيا" الدواء الجديد بأنه واعد، إلا أن العلماء دعوا لإجراء المزيد من البحوث عليه.
الماء علاج جيد للصداع
ولاحظ قد يكون بسيطاً في بعض الأحيان ونحن لا نعرف ذلك، وهذا ما أكدته أحدث الدراسات اليابانية التي أفادت بأن العلاج بالماء أثبت نجاحاً ملحوظاً في علاج العديد من الأمراض، يأتي في مقدمتها الصداع وضغط الدم والأنيميا، وقد قام الاتحاد الياباني للأمراض بنشر التجربة التالية للعلاج بالماء، حيث بلغت نتائج نجاحه حسب إفادة الاتحاد 100% بالنسبة للأمراض السابقة.

طريقة العلاج

استيقظ مبكراً صباح كل يوم وتناول ٤ كاسات ماء



إذا كنت مكتئباً.. تناول الشوكولاته

ويد كثير من الناس أن الشوكولاته تعزز حالتهم النفسية لكن دراسات قليلة أكدت في الواقع العلاقة بين تلك الحلوى والحالة النفسية، وتكررت معظم الدراسات على النساء فقط، ودرست روز وزملاؤها العلاقة بين الشوكولاته والحالة النفسية بين ٩٢١ من النساء والرجال الذين لا يستخدمون مضادات الاكتئاب، وسجل الأشخاص محل الدراسة كميات الشوكولاته التي تناولوها واستكمل معظمهم أيضاً استبياناً عن حميتهم الغذائية بشكل عام، وتم تقييم حالتهم النفسية باستخدام مقياس شائع للاكتئاب، وما اكتشفوه كان ارتباطاً ملحوظاً بين تناول الشوكولاته والاكتئاب، وعلى عكس الدراسات الأخرى التي ركزت فقط في النساء كان الارتباط صحيحاً في الرجال والنساء على حد سواء، وما لم تتمكن هذه الدراسة من أن تقول هو لماذا يتناول الأشخاص الذين يعانون الاكتئاب المزيد من الشوكولاته؟

قال باحثون أمريكيون في دراسة تبين بالأرقام العلاقة بين الحالة النفسية والشوكولاته إن الأشخاص الذين يعانون الاكتئاب يتناولون في المتوسط ٨.٤ مقدار من الشوكولاته شهرياً مقارنة مع ٥.٤ بين الذين ليس لديهم اكتئاب، وتناول الأشخاص الذين يعانون اكتئاباً شديداً الشوكولاته بمعدل أكبر بلغ ١١.٨ مقدار شهرياً. واعتبر المقدار ٢٨ جراماً من الشوكولاته وتحتبت الدكتور نانايا روز من جامعة كاليفورنيا في ديفيز وجامعة كاليفورنيا في سان دييغو وزملاؤها في دورية أرشيف الطب الباطني "ارتبطت حالة الاكتئاب بشكل كبير بتناول الشوكولاته بكميات كبيرة".

اكتشاف تيار في عمق المحيط

ويقول العلماء انه إذا توقف هذا التيار خلفاً حدث في السابق- فإن ذلك سيصيب أجزاء من أوروبا بالتجمد الشديد، وقال رينبتول "التيار العميق على طول هضبة كيرجولين هو جزء من نظام عالمي لتيارات المحيطات يسمى الدورة الانقلابية التي تحدث حجم الحرارة والكربون في مياه المحيط".
وتشر فريق البحث أجهزة قياس في قاع البحر على عمق يصل إلى ٤,٥ كيلومتر وسجلت سرعة التيار ودرجة حرارته وملوحته على مدى عامين، وقال رينبتول "القياسات المستمرة التي وفرتها الأجهزة تسمح لنا للمرة الأولى بتحديد كمية المياه التي يحملها التيار العميق إلى الشمال".
وأضاف: ان القضية الرئيسية للتنبؤ بالمناخ تتعلق بما إذا كانت الدورة الانقلابية ستظل على قوتها الحالية أم أنها عرضة للتغيير مع تغيرات المناخ.

المثال يدفع تيار الخليج "جلف ستريم" المياه الدافئة إلى شمال المحيط الأطلسي ما يعطي شمال أوروبا طقساً معتدلاً نسبياً.



تصل متوسط سرعته إلى ٢٠ سنتيمتراً "٧,٩ بوصة" في الثانية، كما انه يحمل أكثر من ١٢ مليون متر مكعب في الثانية من المياه الملحة شديدة البرودة من القارة القطبية الجنوبية.
وقال رينبتول "على هذا العمق الذي يعد ثلاثة كيلومترات من السطح تعتبر هذه أقوى سرعة مسجلة شهدناها حتى الآن الأمر الذي كان مفاجأة حقيقية لنا".
وأضاف ان التيار يحمل معها كميات غنية بالأكسجين تجري في الأعماق قرب القارة القطبية الجنوبية متجهة شمالاً إلى أحواض المحيطات العميقة حول هضبة كيرجولين بجنوب المحيط الهندي ثم يتفرع، ويمثل التيار جزءاً من شبكة أوسع نطاقاً تمتد في محيطات العالم وتعمل مثل حزام ناقل عملاق لتوزيع الحرارة حول العالم، كما ان المحيطات مخزن رئيسي لثاني أكسيد الكربون وهو الغاز الرئيسي المسبب

أطلقت شركة "سامسونج" الكورية الجنوبية هاتف "إس سي إتش-يو ٨٢٠ ريلتي" الذي يحتوي على لوحة مفاتيح كاملة وشاشة تعمل بتقنية اللمس قابلة للارتداد، وأشار موقع "موبيل بيرن" المتخصصة في أخبار الهواتف المحمولة، إلى أن اشباع شاشة الهاتف يبلغ ٣ بوصة، بينما تصل درجة وضوحها إلى ٤٠٠×٢٤٠ بيكسل.
وأضاف الموقع: أن درجة وضوح كاميرا الهاتف تصل إلى ٣.٠ ميجابيكسل، وهي تتمتع بميزة التركيز التلقائي، كما يمكن تعديل ذاكرته لتصل إلى ١٦ جيجابايت عبر إضافة بطاقة ذاكرة رقمية "أمنا، وأكد الموقع أن سامسونج زودت الهاتف بواجهة مستخدم من نوع "تاتش ويز" التي تسمح للمستخدمين بتنظيم واجهة الهاتف الرئيسية بأيقونات المواقع المفضلة لهم وبشكل خاص مواقع التواصل الاجتماعي.

في الريف يطيب العيش.. لكن لا يطول العمر



توفر المناطق النائية في استراليا هواء نقياً ومساحات شاسعة وليال مرصعة بالنجوم ونمط حياة يتسم بالهدوء ويساعد على الاسترخاء للاسترايين المتكثفين في المدن الواقعة على طول الشريط الساحلي للبلاد، ويعتقد سكان المدينة بأن الحياة بعيداً عن الزحام المروري والأجواء الضيقة والعمل المتواصل على مدار الساعة، يمنحهم حياة أطول، بيد أن ذلك في الواقع لم يكن سوى اعتقاد خاطئ، حيث اكتشف المعهد الاسترالي للصحة والرفاهية أن متوسط أعمار الرجال في المناطق الريفية أقل من نظرائهم في المدن.
تقول سالي بولوك، من المعهد الاسترالي: "في الحقيقة، بلغت الفجوة في متوسط الأعمار بين رجال المدن الكبرى ورجال المناطق النائية ٧.٧ عام"،
ويزيد معدل الوفيات في المناطق الإقليمية نتيجة للإصابة بأمراض مزمنة بنسبة ثمانية في المئة عنه في المدن، وترتفع هذه النسبة إلى ٨٠ في المئة في المناطق النائية للغاية، وبالنسبة للثلاث الرجال الذين يعيشون في المناطق الريفية، يقل متوسط العمر كلما زاد ابتعادهم عن المدن، وثمة بعض الأسباب التي يعترض تجنبها وراء هذا التباين، ففي المناطق النائية يمارس الرجال القيادة بمعدل أكبر ويعرضون لعديد أكبر من الصوادث ويحملون أوزاناً أكبر بعداً عن المساعدة الطبية، غير أن هناك أسباباً أخرى وراء ذلك فالرجال في المناطق الريفية يتناولون نسبة أكبر من الكحول ويدخنون عدداً أكبر من السجائر. ومن دواعي السخرية أنهم يمارسون قدراً أقل من التمرينات الرياضية برغم أنهم يمضون وقتاً أكبر في الهواء الطلق.

"ناسا" تحتفل بالذكرى الـ ٢٠ لإطلاق تلسكوب "هابل"

تحتفل وكالة الطيران والفضاء الأمريكية "ناسا" بالذكرى الـ ٢٠ على إطلاق التلسكوب "هابل" إلى الفضاء، وبهذه المناسبة عرضت

