

سن انقطاع الطمث.. ما الذي يحدث لك؟

مع صعوبتها خاصة في البداية بسبب الاضطرابات الهرمونية ولكن بعد أن تعالج جميعها تستطيعين عزيزتي التمتع بهذه المرحلة من حياتك لا بل اجعلها الأجل.

ماذا عن العلاج الهرموني؟

إن العلاج الهرموني البديل والذي يستعمل في علاج معظم أعراض انقطاع الدورة الشهرية كما أنه مفيد لشعر وجلدك ويحمي من هشاشة العظام وأمراض القلب والأزمات ولكن هذا العلاج البديل له بعض الآثار الجانبية مثل الانتفاخ وتقرحات الثدي وتقلصات العضلات واستعماله لفترة طويلة قد يؤدي إلى سرطان الثدي وإلى نزول بعض قطرات من الدم طوال فترة استعماله لذا يجب عليك سيدتي أن تولى ضيعة على مراجعة الطبيب المختص مع تمنياتي لك بحياة أكثر صحة وجمالاً.

نقص الكالسيوم ما يجعل العظام في هذه المرحلة هشّة وقابلة للكسر بسهولة ويمكن التغلب على ذلك ببعض التمارين الرياضية والإكثار من تناول الكالسيوم: الخضراوات، والإكثار من شرب اللبن، وتناول عقاقير طبية غنية بالكالسيوم أو عقاقير تعوض النقص في هرمون الإستروجين.

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

التمازج 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

العامة وعلى كثافة العظام والأربطة وذلك 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 مبردة وصاعدة 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.

٢- تميل في الجسم: يحدث غالباً مع ألم في المفاصل، والعضلات، وتصاب بعض السيدات بتورم في اليدين والقدمين، وللتغلب على ذلك يمكنك إجراء بعض

سنة، وتتقطع فجأة عند بعض السيدات، والعض الأخر 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 الاحتراس 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

الدكتورة / سجي اسعد الطمّ؟

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 ٣٥ سنة من العمر أو متأخر عن سن ٦٠ سنة، ولكن في المتوسط ما بين ٤٠ - ٥٠



توقعات

أرباح ميكروسوفت ترتفع وأسهمها تنخفض

تجاوزت أرباح ميكروسوفت توقعات المحللين بارتفاع نسبة ٢٥ بالمئة في الربع الأول من العام مع نمو ٧٪ تكسرها ما كان من المتوقع أن تنخفض الشركة بدرجة أكبر من المتوقع. أعلنت ميكروسوفت تسجيل أرباح صافية ٤.٠١ مليار دولار أي ٤٥ سنتاً للسهم في الربع الثالث من سنتها المالية المنتهي في ٣١ مارس بالمقارنة مع ٢.٩٨ مليار دولار أي ٣٣ سنتاً للسهم قبل عام، وارتفعت الإيرادات الصافية بنسبة ١٤.٥ مليار دولار، وتقدم نمو الأرباح بأكمله التي تتخطى برنامج ويندوز التي زادت أرباحها بنسبة ٣٥ بالمئة إلى ٣.٠٦ مليار دولار خلال الفصل مدعومة باببيعات الكبيرة لبرنامج ويندوز الجديد الذي أطلق في تشرين الأول الماضي، وزادت خسائر أعمال ميكروسوفت على الانترنت ومنها محرك بحثها الجديد ببيع بنسبة ٧٣ بالمئة إلى ٧١٢ مليون مع استمرار الشركة في الإنفاق في محاولة لمنافسة جوجل.

جينات

اكتشاف مشتركات بين الإنسان وقنفذ البحر

اكتشف علماء أمريكيون أن قنفذ البحر يمتلك أكثر من ٧٠٠٠ جين مشترك مع الإنسان، وذلك برغم أنه ينتمي لفصيلة اللافقاريات. ونقلت صحيفة "الديلي تلجراف" البريطانية عن الدكتورة كريستينا أخصائية علم الوراثة في جامعة سنترال فلوريدا، أن قنفذ البحر والإنسان يشتركان في جينات وبيولوجيا واحدة، وأكدت كريستينا أنه عند المقارنة بين الجينات البشرية وجينات قنفذ البحر، وجد العلماء عدد غير قليل من الأحماس الأيمنية بها تطابق كامل، ويستخدم العلماء حالياً هذه الكائنات البحرية لاكتشاف أسرار بعض الأمراض البشرية كالزهايمر ومرض باركنسون المعروف بـ "الشلل العرّاش"، وضوم العضلات وغيرها من الجينات المتصلة بالعديد من الأمراض، الأمر الذي يتيح إمكانية اكتشاف علاج لهذه الأمراض.



واحدة من أوائل المؤشرات على نقص الماء في المفضل الصاب.

ومن المعروف أن شرب الماء بشكل كاف يقي الإنسان من الجفاف وأمراض الكلى ويمنع الصدمات حول العينين والحبل الشوكي، وغيره من الأمراض.. وإذا نظرنا إلى جسم الإنسان نجد أنه يفقد في الأحوال العادية نحو أربعة لترات من الماء يومياً عن طريق البول والتعرق، ويزيد الفقد عند اشتداد الحرارة أو ممارسة الرياضة العنيفة.

لذلك، ما يوجب الحرص على إمداد الجسم بالماء، حيث ضرورية شرب الماء لجميع الفئات الكيميائية ومساعدة الصغار خاصة على النوم، وتوليد الطاقة في الجسم ما يساعد على نقل النخضات في الأعصاب، ونقل المواد الكيميائية التي ينتجها المخ.

نفس بين الجرعات والجلوس عند عدم الشرب بشكل كبير أثناء التعب أو بعد مجهود كبير، بل عليه أخذ الراحة قبل ذلك، وإذا نظرنا إلى جسم الإنسان نجد أنه يفقد في الأحوال العادية نحو أربعة لترات من الماء يومياً عن طريق البول والتعرق، ويزيد الفقد عند اشتداد الحرارة أو ممارسة الرياضة العنيفة.

لذلك، ما يوجب الحرص على إمداد الجسم بالماء، حيث ضرورية شرب الماء لجميع الفئات الكيميائية ومساعدة الصغار خاصة على النوم، وتوليد الطاقة في الجسم ما يساعد على نقل النخضات في الأعصاب، ونقل المواد الكيميائية التي ينتجها المخ.

شرب الماء.. أحدث علاج طبيعي للصداع المزمن

سعة كل منها ١٦٠ 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 نينا 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 نينا 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

أحدث علاج جيد للصداع المزمن

تختلف آلام الصداع النصفي عن كل أنواع الصداع الأخرى من الصداع، ويصيب هذا النوع من الصداع جزءاً واحداً من الرأس أي بشكل نصفي، ويعاني منه ٢٥٪ من النساء و٨٪ من الرجال طوال حياتهم. المرأة أكثر عرضة لنوباته ولاسيما في مرحلة سن اليأس لتغير معدلات الهرمونات الأنثوية لديها. والحديث عن الصداع النصفي لا ينتهي، فقد توصل علماء سويديون إلى عقار جديد يعالج الصداع النصفي يعمل على إعاقة نشاط المواد الكيميائية التي تسبب الألم في الدماغ بدلاً من التسبب في انقباض الأوعية الدموية بها. وتكررت صحيفة "الإيسيريس" البريطانية الخميس، أن الدواء الأكثر استعمالاً للصداع النصفي هو الشقيقة الآن هو "تريبتانز" وأن عقار "تليكاجيبانت" الجديد لديه الفعالية نفسها ولكنه يترك آثاراً جانبية أقل. ووصفت

شرب الماء.. أحدث علاج طبيعي للصداع المزمن

سعة كل منها ١٦٠ 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 نينا 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 نينا 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

تعذير

على البشر ألا يتعاملوا مع الكائنات الفضائية!

حذر عالم الفيزياء الفلكية البريطاني ستيفن هاوكينغ البشر من التعامل مع الكائنات الفضائية التي قال انه موجودة.

وقال هاوكينغ في سلسلة تبثها قناة "ديسكفري" الأمريكية ان الكائنات الفضائية موجودة ولكن على البشر أن يبدلوا ما في وسعهم لتفادي هذه الكائنات، وحذر من أن الكائنات الفضائية قد تجتاح الأرض فقط بهدف الحصول على موارد.

وقال "إذا زارتنا الكائنات الفضائية، فإن النتيجة ستكون مشابهة لما حصل حين حط كولومبوس في أمريكا وهو أمر لم يكن جيداً للأميركيين الأصليين".

ويعتقد العالم البريطاني انه بدلاً من أن يحاول البشر التواصل مع الكائنات الفضائية، عليهم أن يفعلوا كل ما في وسعهم لتفاديها.

وقال ان الكائنات الفضائية أمر حقيقي وهو قد يتعدى عقلانية جداً، مشيراً إلى ان التحذير الآن هو العمل على وضع تصور لشكل هذه الكائنات.

جديد الهواتف

هاتف جديد بلوحة مفاتيح كاملة

أطلقت شركة "سامسونج" الكورية الجنوبية هاتف "اس 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 بوصم، بينما تصل درجة وضوحها إلى ٤٠٠×٢٤٠ بيكسل.

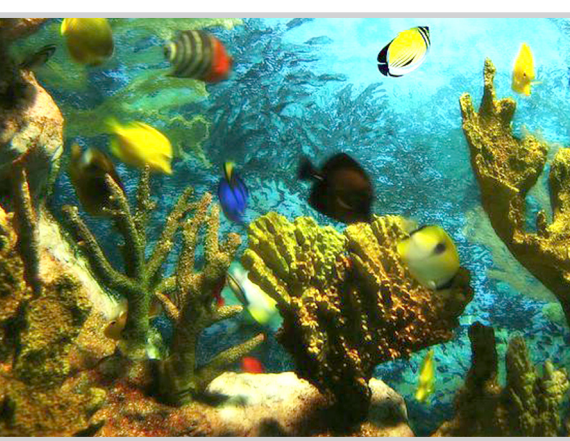
وأضاف الموقع: أن درجة وضوح كاميرا الهاتف تصل إلى ٣.٠ ميجابيكسل، وهي تتمتع بميزة التركيز التلقائي، كما يمكن تعديل ذاكرته لتصل إلى ١٦ جيجابايت عبر إضافة بطاقة ذاكرة رقمية أمنة، وأكد الموقع أن "سامسونج" زودت الهاتف بواجهة مستخدم من نوع "تاتش ويز" التي تسمح للمستخدمين بتنظيم واجهة الهاتف الرئيسية بأيقونات المواقع المفضلة لهم وبشكل خاص مواقع التواصل الاجتماعي.

إذا كنت مكتئباً.. تناول الشوكولاته

قال باحثون أمريكيون في دراسة تبين بالأرقام العلاقة بين الحالة النفسية والشوكولاته إن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب يتناولون في المتوسط ٨.٤ مقدار من الشوكولاته شهرياً مقارنة مع ٥.٤ مقدار 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. وتختبئ الدكتورة ناتالي 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

للاحتباس الحراري الذي ينبعث إما بشكل طبيعي أو من خلال النشاط الإنساني خاصة من احتراق الوقود الحفري، وعلى سبيل المثال يدفع تيار الخليج "جلف ستريم" المياه الدافئة إلى شمال المحيط الأطلسي ما يعطي شمال أوروبا طقساً معتدلاً نسبياً.



اكتشاف تيار في عمق المحيط

وتقول العلماء انه إذا توقف هذا التيار -مطلما حدث في السابق- فإن ذلك سيصيب أجزاء من أوروبا بالتجمد الشديد، وقال رينتون "التيار العميق على طول هضبة كيرجولين هو جزء من نظام عالمي لتيارات المحيطات يسمى الدورة الانقلابية التي تحدث حجم الحرارة والكربون في مياه المحيط".

ونشر فريق البحث أجهزة قياس في قاع البحر على عمق يصل إلى ٤.٥ كيلومتر وسجلت سرعة التيار ودرجة حرارته وملوحته على مدى عامين، وقال رينتون "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.

اكتشاف تيار في عمق المحيط

تصل متوسط سرعته إلى ٢٠ سنتيمتراً في الثانية، كما انه يحمل أكثر من ١٢ مليون متر مكعب في الثانية من المياه الملحة شديدة البرودة من القارة القطبية الجنوبية.

وقال رينتون "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 كمية 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

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 المتكئين 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 الأسترالي للصحة والرفاهية أن متوسط أعمار الرجال في المناطق الريفية أقل من نظرائهم في المدن.

تقول سالي بولوك، من المعهد الأسترالي: "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 التمارين الرياضية برغم أنهم يمضون وقتاً أكبر في الهواء الطلق.

ناسا" تحتفل بالذكرى الـ ٢٠ لإطلاق تسكوب "هابل"

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

ناسا" تحتفل بالذكرى الـ ٢٠ لإطلاق تسكوب "هابل"

"ناسا" صورة التقطها "هابل" مطلع شباط الماضي تظهر العملية الأساسية لولادة نجم في سديم "كارينا" على ارتفاع ثلاث سنوات ضوئية "٣٠ تريليون كيلو متر".

وتظهر الصورة كيف تتم عملية تكون النجم الجديد من الإشعاع والعواصف المشحونة من النجوم حديثة الولادة ذات درجات الحرارة الفائقة الارتفاع في السديم، مما يؤدي إلى تكون النجوم الجديدة داخلها، وأطلق لتسكوب الفضاء "هابل" الذي يحمل اسم رائد الفضاء إدوين بي هابل (١٨٨٩-١٩٥٣) في مدار منخفض حول الأرض في ٢٤ إبريل ١٩٩٠، ومنذ ذلك الحين، يرسل هابل بعض صور المجرات الرائعة ساعدت العلماء في تحديد عمر الكون بـ ١٣.٧ مليار سنة، ومعرفة أن الثقوب السوداء هي مركز معظم المجرات، ومراقبة تشكيل الكواكب واكتشاف أن الكون يتوسع بوتيرة أسرع من أي وقت مضى.

ورصد هابل إلى يومنا هذا أكثر من ٣٠ ألف جسم سماوي ويحفظ بأكثر من نصف مليون صورة في السجل الخاص به.

ناسا" تحتفل بالذكرى الـ ٢٠ لإطلاق تسكوب "هابل"

