

نصائح

وجبتان من الأسماك أسبوعياً تحميان القلب من الاعتلال

متنوعة من الأسماك، وتفضل الأنواع الدهنية، على سبيل المثال: السلمون والسردين والتونة والماكريل، وذلك لمرتبتين على الأقل في الأسبوع للوقاية من الأمراض القلبية الوعائية.

20 في المئة من وفيات أمراض القلب يمكن تفاديها بتناول وجبتين من الأسماك الدهنية أسبوعياً

وأضاف ميني "في دراستنا، كان خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في أدنى مستوياته مع تناول كمية معتدلة من الأسماك، أي 175 غراماً في الأسبوع على الأقل أو ما يقرب من وجبتين".

وأوضح "ليس ذلك فحسب، بل اكتشفت مجلة التغذية فائدة أخرى يتحول حامض الفوليك الدهني في السلمون إلى مواد واقية عند هضمه، ما يساعد على منع الالتهاب العفوي الذي يسبب الخرف".

ووجدت دراسة أخرى أجراها المعهد الكندي للعلوم أن الرجال الذين لديهم مستويات عالية من أحماض أوميغا 3 الدهنية من سمك السلمون في وجباتهم الغذائية كانوا أقل عرضة بنسبة 30 في المئة للإصابة عن فقدان البصر مع تقدمهم في العمر.



واتفق الباحثون على أن تناول الأسماك الزيتية بانتظام يمكن أن يساعد في مكافحة أمراض القلب والأوعية الدموية ومشاكل ضغط الدم والسكتات الدماغية والخرف الوعائي.

وقال الدكتور أندرو ميني الباحث في جامعة ماكماستر في مقاطعة أونتاريو بكندا إن "الإرشادات الغذائية تشجع عموماً على استهلاك مجموعة

أونتاريو (كندا) - تحتوي بعض الأسماك على نسبة عالية من الدهون الصحية والبروتين والمعادن التي تساهم في بناء العضلات وتحد من الإصابة بالأمراض، ما يجعلها من ضمن أفضل الوجبات الصحية على الإطلاق.

وكشفت دراسة أجرتها جامعة ماكماستر الكندية، أن تناول الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين مرتين أسبوعياً يمكن أن يقلل من عدد الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية بنحو 20 في المئة.

وقام الباحثون بدراسة أربعة بحوث منفصلة، احتوت على بيانات حوالي 150 ألف شخص، فتبين لهم كيف انخفضت معدلات الوفيات وخاصة الوفيات المفاجئة بنسبة تتراوح ما بين 18 و20 في المئة على التوالي بين المشاركين في الدراسة الذين تناولوا 175 غراماً على الأقل من الأسماك الدهنية في الأسبوع، وبالمثل كان الأشخاص أقل عرضة بنسبة 16 في المئة للإصابة بنبوية قلبية أو سكتة دماغية خلال السنوات العشر التالية.

ووافق الباحثون على أن تناول



حب الأم لأبنائها لا يحكى ولا يكتب

على السيطرة على الأفكار السلبية، فتكثر بداخلهن الوسواس والمخاوف ويمتلكن الشعور بالذنب، وقد يصل الأمر في بعض الأحيان إلى ضغط نفسي مزمن يقود إلى الاكتئاب. ويعتبر الاعتراف بالحاجة إلى الدعم النفسي نقطة شائكة، بما أن معظم الأمهات لا يشعرن بالارتياح عند الحديث عن هذا الأمر نتيجة لمعتقدات لا تزال سائدة في عدة مجتمعات.

ومع زيادة عدد الأطفال يقل عدد ساعات النوم لدى الأمهات إلى أدنى المستويات خاصة بعد الثلاثة أشهر الأولى من أعمار الأطفال. ويؤدي الحرمان من النوم إلى الإناك الجسدي والتعب وضعف التركيز والصداع، بل وحتى ال لوسية، وتشير الدراسات إلى أن نقص النوم المزمن مرتبط فعلاً بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري والاكتئاب.

وشددت مروة بن عرفي، المختصة التونسية في علم النفس السريري على صحة مقولة إن "المرأة كائن يضحى من أجل إسعاد الآخرين"، منوهة إلى الدور الكبير الذي تقوم به في سبيل رعاية أسرتهما والسهل على راحة جميع أفرادها.

وقالت بن عرفي لـ "العرب"، "الأمومة لقب وشرف تطلح إليه كل امرأة منذ سن البلوغ لكن بعد تجربة الأمومة، ترى المرأة الوجه الآخر للأمومة الذي يمكن اعتبارها أحد الجوانب القائمة بعد تجربة الإنجاب".

وأضافت "الكثير من التغيرات تطرأ على حياة المرأة بعد أن ترزق بالأطفال فتقلب نسق حياتها رأساً على عقب، وتنقل كاهلها بالمسؤوليات الأسرية، وهي مسؤوليات تتصاعد وتتسع وتتعقد يوماً بعد آخر".

ولفتت بن عرفي إلى أن المرأة تواجه أثناء الحمل والرضاعة العديد من التغيرات الهرمونية التي قد تسبب لها القلق والعزلة وحتى الاكتئاب في بعض الأحيان ما يدفعها إلى التفكير في التخلص من ابنها لأنه قد سبب لها هذه التغيرات.

وأكدت أن نظرة المرأة لجسدها تتغير بشكل سلبي أيضاً، بعد الولادة بسبب الزيادة في الوزن وأثار العملية القيصرية والرضاعة ما قد يفقدها الثقة في نفسها ويؤثر على علاقتها الحميمة مع زوجها.

وقالت بن عرفي إن "المرأة لا تتكلم عن هذا الجانب المسكوت عنه ولكنه يمثل مصدر ألم نفسي بالنسبة إليها".

وحذرت المختصة التونسية في علم النفس الأمهات من البحث عن الكمال في كل شيء، مؤكدة على ضرورة الثقة بالنفس وعدم التناهي المفرط للضيق لأن ذلك من شأنه أن يعرضهن إلى العديد من الأمراض الناتجة عن الإجهاد والقلق.

وطالب بن عرفي بضرورة معالجة أسباب الإجهاد والضغط النفسية التي تتعرض لها الكثير من الأمهات عن طريق توفير أسباب الراحة للمرأة، ومساندة ودعم الرجل لها في الأعمال المنزلية للتخفيف من عبء المسؤوليات الكثيرة التي تسبب لها الإجهاد.

الأمهات يعانين ولا يتحدثن عن الجانب القبيح للأمومة

حرص الأمهات على أسرهن مرتبط بدورهن الاجتماعي المحدد منذ الصغر

مهما اختلفت تجارب الأمومة باختلاف ظروف العيش والأطر المكانية والزمانية فإن رغبة معظم النساء في الإنجاب تبقى ثابتة، وقد تجعلهن غريزة الأمومة يخفين ما يعانينه من تحديات وصعوبات ليظهرن على أنهن أمهات مثاليات.

يمينة حمدي
صحافية تونسية
مقيمة في لندن

لا تتقبل معظم النساء فكرة أن يكن متزوجات وليس لديهن أبناء، بسبب الصورة النمطية التي توحى بان الحياة الأسرية لا تكتمل من دون وجود الأطفال، لكن أغلب من أصبحن أمهات يواجهن الكثير من المشاكل الصحية والنفسية اليومية جراء ضغوط الأمومة.

وبحثت عدة دراسات حديثة في الموضوعات المطروحة للنقاش بين الأمهات، فوجدت أن أكثر الأشياء غير المرغوب في التحدث عنها هي مشاكل الأمومة، فهي ما يتم تجنب الخوض فيه كثيراً مع الآخرين.

تغير مفاجئ

وفيما تتعامل البعض من النساء مع مشاكل الأمومة بمحاولة تهميشها، لأسباب شخصية أو دينية أو ثقافية، فإن البعض الآخر منهن يعلن عن إقناع من حولهن على أنهن على ما يرام، ويتحدثن عن سعادتهن بالحمل وخصوصية لحظة الوضع ونمو الطفل، وهي بالتأكيد أمور صحيحة، لكن مشاكل رعاية الأطفال وقلة النوم وإهمال النفس، والضغط النفسي التي يواجهنها من أجل أن يكن أمهات جيدات، لا تشعر الكثيرات بالراحة عند التحدث عنها مع غيرهن، لذلك يفضلن الصمت.

وفي الواقع، تعيش نسبة كبيرة من الأمهات "معاناة يومية" ليس فقط لأن حملهن لأجنة في أحشائهن، أمر مجهد ومزعج، ويستغرق وقتاً طويلاً، أو جراء حدة الألم الذي يعانينه أثناء فترة المخاض، بل لأن ظروف حياة الأم تتغير بشكل مفاجئ وكلي بعد الإنجاب.

لا تنتهي المعاناة بمجرد خروج الأم من المستشفى وإنجابها طفلاً بصحة جيدة، بل في تلك اللحظة يبدأ مشوار الأمومة الشاق والعمل المتواصل على رعاية الطفل والسهل عليه وقد يستمر هذا الأمر لأكثر من 20 عاماً كاملة.

فعلى سبيل المثال، إذا ما تأخرت الأم في عملها خارج المنزل ولم تتمكن من إطعام أطفالها أو القيام بالذاكرة لأبنائها، فإنه يتناهاش شعور كبير بالذنب، وإذا ما قورنت مع زوجها فإنه قد لا يشغله أمر الطبخ، وقد يكون التأخير في العمل من الأمور المعتادة بالنسبة إليه، وفي بعض الأحيان لا يهتم بمسؤولية تربية الأبناء والإشراف على دراستهم التي تسول إلى الأم في الغالب.

وبسبب تحمل الأمهات العبء الأكبر في ما يتعلق بالقيام بالأنشطة المرتبطة برعاية الأطفال، فإنهن لا يحصلن على القدر الكافي من النوم، ويكن أكثر عرضة للإصابة بالقلق والأرق والاكتئاب، على عكس الآباء الذين لا تتأثر حياتهم بشكل كبير بسبب إنجاب الأطفال الذين تتولى مسؤولية تربيتهم ورعايتهم في الغالب الأمهات.

وكشفت دراسة أجرتها جامعة جورجيا الجنوبية أن 48 في المئة من الأمهات يحصلن على أقل

من سبع ساعات من النوم، مقارنة مع 62 في المئة من النساء ليس لديهن أطفال". وقالت الباحثة كيلي سوليفان، أستاذة مساعدة في علم الأوبئة في كلية جيان بينغ هسو للصحة العامة "كل طفل في البيت زاد من احتمالات حرمان الأم من النوم بنسبة 50 في المئة". وأضافت "أما بالنسبة إلى الرجال، فلقد قمنا بعمل التحليل نفسه، ولم يكن للأطفال تأثير على الإطلاق على عدم حصول الرجال على ما يكفيهم من النوم".

ويتمد كابوس حرمان الأم من النوم لسنوات، وذلك لأن الطفل دوماً ما يستيقظ ليلاً لإصابته بالكوابيس بسبب نومه في حجرة مستقلة أو من أجل طلب المساعدة في دخول المرحاض، بينما يظل معدل خسارة الرجل من نومه ثابتاً.

وعلمت الدكتورة ساكاري ليمولا التي أشرفت على إحدى الدراسات التي أجرتها جامعة أرويك البريطانية عن حرمان الأمهات من النوم بسبب رعاية

من جهة أخرى تواجه الأمهات كمّاً من الضغوط الاجتماعية المسلسلة عليهن، والتي تشعرهن بالإحباط وتنايب الضمير عن فشلهن في القيام بدور "الأم المثالية".

وقالت أم تونسية فضلت عدم ذكر اسمها إن "هناك أموراً شتى تحول حلم الإنجاب المرغوب فيه إلى شيء يشعر المرأة أحياناً بالإحباط والضغط فعندما كان أطفالها صغاراً، كنت أضطر إلى السهر ليلاً لرعايتهم وإيقاظهم من النوم أثناء النهار لإطعامهم وتحميمهم، وتغيير ملابسهم، إنها أعمال روتينية تستمر لسنوات".

وأضافت "أعلم جيداً ما تشعر به الأمهات من معاناة وعن أسف الكثيرات منهن على إنجابهن أطفالاً، مع ذلك فأننا أحب أولادي، وجميع أحمادي، وعلى استعداد لأقدم أي شيء من أجلهم".

وقالت أم أخرى "إنجاب أطفالنا منحني بعض السعادة في هذه الحياة، ولكن الكثير من الأمهات مثلي يربحون تحت الضغوط لأن رغبتهن في أن يكن أمهات مثاليات لا يتناسب غالباً مع ظروف العمل خارجاً، وهذا يتسبب لهن في إنهك نفسي وجسدي كبيرين".

تقييمات سلبية

وهناك أمثلة كثيرة عن أمهات يكافحن يومياً ليثبتن أنهن أمهات جيدات لكنهن يرفضن الحديث عن ثقل هذه المسؤوليات، لأنهن على ثقة بأن ذلك سيعرضهن لخطر الوقوع ضحايااً لتقييمات سلبية تنطوي على الكثير من التمييز والإجحاف بحقهن. وهذا يزيد من شعورهن بالذنب وعدم القدرة

على السيطرة على الأفكار السلبية، فتكثر بداخلهن الوسواس والمخاوف ويمتلكن الشعور بالذنب، وقد يصل الأمر في بعض الأحيان إلى ضغط نفسي مزمن يقود إلى الاكتئاب. ويعتبر الاعتراف بالحاجة إلى الدعم النفسي نقطة شائكة، بما أن معظم الأمهات لا يشعرن بالارتياح عند الحديث عن هذا الأمر نتيجة لمعتقدات لا تزال سائدة في عدة مجتمعات.

ومع زيادة عدد الأطفال يقل عدد ساعات النوم لدى الأمهات إلى أدنى المستويات خاصة بعد الثلاثة أشهر الأولى من أعمار الأطفال. ويؤدي الحرمان من النوم إلى الإناك الجسدي والتعب وضعف التركيز والصداع، بل وحتى ال لوسية، وتشير الدراسات إلى أن نقص النوم المزمن مرتبط فعلاً بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري والاكتئاب.

وشددت مروة بن عرفي، المختصة التونسية في علم النفس السريري على صحة مقولة إن "المرأة كائن يضحى من أجل إسعاد الآخرين"، منوهة إلى الدور الكبير الذي تقوم به في سبيل رعاية أسرتهما والسهل على راحة جميع أفرادها.

وقالت بن عرفي لـ "العرب"، "الأمومة لقب وشرف تطلح إليه كل امرأة منذ سن البلوغ لكن بعد تجربة الأمومة، ترى المرأة الوجه الآخر للأمومة الذي يمكن اعتبارها أحد الجوانب القائمة بعد تجربة الإنجاب".

وأضافت "الكثير من التغيرات تطرأ على حياة المرأة بعد أن ترزق بالأطفال فتقلب نسق حياتها رأساً على عقب، وتنقل كاهلها بالمسؤوليات الأسرية، وهي مسؤوليات تتصاعد وتتسع وتتعقد يوماً بعد آخر".

ولفتت بن عرفي إلى أن المرأة تواجه أثناء الحمل والرضاعة العديد من التغيرات الهرمونية التي قد تسبب لها القلق والعزلة وحتى الاكتئاب في بعض الأحيان ما يدفعها إلى التفكير في التخلص من ابنها لأنه قد سبب لها هذه التغيرات.

وأكدت أن نظرة المرأة لجسدها تتغير بشكل سلبي أيضاً، بعد الولادة بسبب الزيادة في الوزن وأثار العملية القيصرية والرضاعة ما قد يفقدها الثقة في نفسها ويؤثر على علاقتها الحميمة مع زوجها.

وقالت بن عرفي إن "المرأة لا تتكلم عن هذا الجانب المسكوت عنه ولكنه يمثل مصدر ألم نفسي بالنسبة إليها".

وحذرت المختصة التونسية في علم النفس الأمهات من البحث عن الكمال في كل شيء، مؤكدة على ضرورة الثقة بالنفس وعدم التناهي المفرط للضيق لأن ذلك من شأنه أن يعرضهن إلى العديد من الأمراض الناتجة عن الإجهاد والقلق.

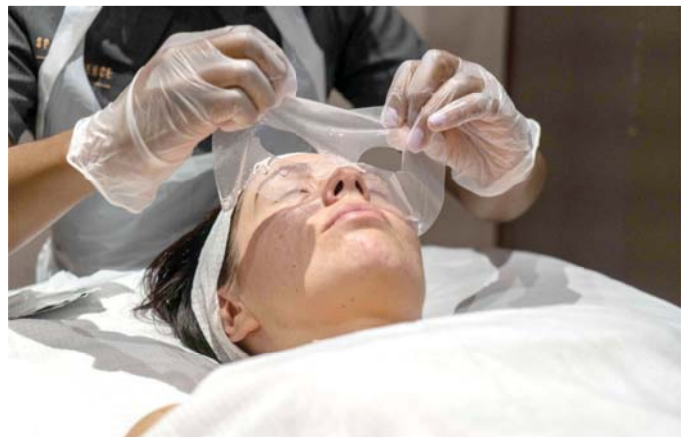
وطالب بن عرفي بضرورة معالجة أسباب الإجهاد والضغط النفسية التي تتعرض لها الكثير من الأمهات عن طريق توفير أسباب الراحة للمرأة، ومساندة ودعم الرجل لها في الأعمال المنزلية للتخفيف من عبء المسؤوليات الكثيرة التي تسبب لها الإجهاد.

جمال

التقشر الكيميائي يزيل آثار البثور ويُعيد للبشرة نضارتها

على ضبط البشرة الدهنية ومحاربة البكتيريا. كما يساعد التقشير الكيميائي أيضاً على تجديد الخلايا ويُعيد إلى البشرة نضارتها وإشراقها. ونظراً إلى أن المستحضرات، التي تقضي على الأوساخ والشوائب، غالباً ما تتسبب في جفاف البشرة؛ لذا ينبغي الاهتمام بترطيب البشرة، وذلك بواسطة مستحضرات العناية المحتوية على حمض الهيالورونيك أو الريتينول. ويُفضل أن تكون هذه المستحضرات في صورة جل؛ نظراً إلى أن الجل لا يتسبب في انسداد المسام.

ومن المهم أيضاً استشارة طبيب أمراض نساء من أجل استعادة توازن الهرمونات الأنثوية (الاستروجين والبروجسترون) للحيلولة دون نشوء البثور من الأساس.



ينبغي الاهتمام بترطيب البشرة

فيينا - أوردت مجلة "Woman" النسماوية أن البثور الهرمونية هي البثور، التي تظهر على البشرة بسبب التغيرات الهرمونية، التي تطرأ على الجسم بعد التوقف عن تعاطي حبوب منع الحمل مثلاً أو قبل وبعد الدورة الشهرية أو أثناء الحمل.

وعن كيفية مواجهة البثور الهرمونية، أوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال والموضحة أنه ينبغي تنظيف البشرة جيداً بمعدل مرتين يومياً لإزالة الأوساخ من البشرة، مشيرة إلى إمكانية استخدام قطعة قطنية لزيادة تأثير التنظيف.

وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي إجراء تقشير كيميائي مرة واحدة كل شهر لدى اختصاصي تجميل، وذلك من أجل السيطرة على الإفرازات الدهنية؛ حيث يعمل التقشير الكيميائي