

أمراض القلب تصيب النساء قبل انقطاع الطمث

باتت مخاطر أمراض القلب تواجه النساء قبل انقطاع الطمث حيث أثبتت دراسات علمية أن ارتفاع معدل الإصابة بداء السكري وارتفاع الكوليسترول والسمنة وحالات الحمل المعقدة، تتسبب في خلل وظيفي في الأوعية الدموية ما يزيد من احتمالات الإصابة بنوبات قلبية.

أبوظبي - أشارت الدكتورة ديمة قريني إلى أن خطر إصابة النساء بأمراض القلب والأوعية الدموية، الذي كان يعد مشكلة شائعة بين النساء بعد انقطاع الطمث (في ما بين سن 45 إلى 55 سنة)، أخذ في الارتفاع الآن لدى المرضيات الأصغر سناً، والسبب في ذلك إلى حد كبير هو اتباع نمط حياة غير صحي.

وأضافت استشارية أمراض القلب في معهد القلب والأوعية الدموية بمستشفى "كليفلاند كلينك أبوظبي"، أن عوامل الخطر الرئيسية لأمراض القلب تتمثل في داء السكري وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول والتدخين وزيادة الوزن وتاريخ العائلة مع مشكلات القلب. وأردفت قريني قائلة "ساد اعتقاد في السابق بأن النساء محميات من أمراض القلب، في فترة ما قبل انقطاع الطمث، بسبب الآثار المفيدة للإستروجين على الشرايين والكوليسترول".

وتابعت "عندما ينضب هرمون الإستروجين في حالة ما بعد انقطاع الطمث، يمكن أن يؤدي ذلك إلى خلل وظيفي في بطانة الأوعية الدموية، وبالتالي يمكن أن يحدث انسداد للشرايين. تصاب النساء بالنوبات القلبية التقليدية الناتجة عن تكون اللويحات وتضيق شرايين القلب بعد انقطاع الطمث غالباً، غير أننا نشهد في مستشفانا زيادة ذلك في عوامل الخطر وأمراض القلب، لدى النساء قبل انقطاع الطمث، وهذا أمر يعكس اتجاهات لتسويق هذه النوبات بين النساء عالمياً".

وأضافت قريني "النساء في فترة ما قبل انقطاع الطمث معرضات الآن لخطر الإصابة بأمراض القلب، وذلك بسبب ارتفاع معدل الإصابة بداء السكري وارتفاع الكوليسترول والسمنة، وحالات الحمل المعقدة الشائعة بين هذه الفئة. كما أنهن معرضات لخطر الإصابة بالنوبات القلبية بسبب أمراض أقل شيوعاً مثل تمزق شرايين القلب أو بسبب التسلسل التقاضي للشريان التاجي".

وأشارت الدكتورة إلى أن العديد من النساء ما زلن غير مدركات لعوامل الخطر هذه، ولهذا السبب يستغرق تشخيص أمراض القلب لدى النساء وقتاً أطول، مقارنة بالرجال. والمرأة، التي تتعرض لنوبة قلبية تكون أكثر عرضة للوفاة من الرجال.

وللوقاية من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، تنصح قريني النساء بالتقليل من تناول الأطعمة المعالجة صناعياً، مع اتباع النظام الغذائي الشائع بين شعوب البحر المتوسط، وهو نظام غني بالخضروات والفواكه والمكسرات والحبوب والأسماك والدهون غير المشبعة، مثل زيت الزيتون. وفي الوقت ذاته يتعين على النساء تجنب الحميات الغذائية، التي يروج لها من حين إلى حين؛ لأن ضررها أكثر من نفعها؛ لأنها حميات غير مستدامة وربما تحصد من استفادة الجسم بالعناصر الغذائية الرئيسية، وهذا يمكن أن يسبب نقصاً حاداً في الطاقة وضعفاً في العضلات وأوجه قصور أخرى. كما

في وقتها، أشارت دراسة بريطانية نشرت خلال العام 2018 إلى أن الفتيات اللائي يحضن قبل سن الثانية عشرة ربما يزيد خطر إصابتهن بأمراض القلب والجلطة الدماغية في مرحلة لاحقة بالمقارنة بنظيرتهن اللائي تأخر الحوض لديهن.

ومن أجل هذه الدراسة قام باحثون بمراجعة بيانات أكثر من 500 ألف بالغ في منتصف العمر ليس لهم تاريخ من أمراض القلب ومن بينهم 267 ألف امرأة. وتابع الباحثون نصف المشاركين لسبع سنوات على الأقل وخلال هذه الفترة أصيب نحو تسعة آلاف رجل وامرأة بمرض في القلب أو واجهوا أزمة قلبية أو جلطة دماغية. وأشارت البيانات إلى أن هؤلاء النسوة قد بدأن في الحوض بشكل نمطي في سن 13 عاماً. وزاد احتمال إصابة النساء اللائي بدأ الحوض لديهن قبل بلوغهن 12 عاماً بمرض في شرايين القلب بنسبة عشرة في المئة بالمقارنة مع النساء اللائي بدأ حوضهن عند سن الثالثة عشرة أو أكثر.

وأشارت البيانات إلى أن هؤلاء النسوة قد بدأن في الحوض بشكل نمطي في سن 13 عاماً. وزاد احتمال إصابة النساء اللائي بدأ الحوض لديهن قبل بلوغهن 12 عاماً بمرض في شرايين القلب بنسبة عشرة في المئة بالمقارنة مع النساء اللائي بدأ حوضهن عند سن الثالثة عشرة أو أكثر.



العلاج المبكر ضروري

النباتيون أقل عرضة لمخاطر الإصابة بفايروس كورونا

الخضروات تتوفر على الفيتامينات المفيدة للجهاز المناعي



أغذية تقوي المناعة

نظام غذائي نباتي لهذه المجموعات من الناس، وفي المجلد لا بد من الرجوع إلى الطبيب في هذا الأمر. وأظهرت دراسة نشرت خلال السنوات الأخيرة واستمرت على مدار عقدين أن تناول اللحوم الحمراء بكمية ومن أي نوع يزيد بصورة كبيرة من خطورة الموت المبكر. وذكرت صحيفة "لوس أنجلوس تايمز" الأميركية أن الدراسة ركزت على العادات الغذائية والحالة الصحية لدى ما يربو على 110 آلاف بالغ لمدة 20 عاماً.

وقالت الدراسة إن إضافة ثلاث أوقيات (85 غراماً) من اللحوم الحمراء غير المصنعة للنظام الغذائي اليومي لشخص ما زادت من فرص الموت المبكر بنسبة 13 في المئة خلال فترة الدراسة، وتزيد النسبة إلى 20 في المئة في حالة اللحوم المصنعة مثل قطعة تفانق أو شريحتين من لحم الخنزير المدخن.

وقال الباحث الرئيسي للدراسة إن بيان زميل كلية هارفارد للصحة العامة في بوسطن التي نشرت على موقع دورية "أرشييفز أوف إنترنال ميديسن" (سجل الطب الباطني) إن "أي لحوم حمراء يتناولها المرء تزيد من الخطر". كما اكتشف الباحثون عبر بيانات الآلاف من استمارات الاستبيان التي سالت المشاركين في الكثير من الأحيان عن عدد مرات تناولهم للأطعمة المختلفة أن الاستعاضة عن اللحوم الحمراء بأطعمة أخرى تقلل من خطر الوفاة.

وعلى سبيل المثال الحديد متاح في شكل حيواني أو نباتي، وحتى يتمكن الجسم من امتصاصه جيداً يجب دمجه مع فيتامين "سي". ويمكن تحقيق ذلك عن طريق تناول الأطعمة الغنية بالحديد ومنها الخضار الغنية بفيتامين "سي" مثل الفلفل الرومي الأحمر أو البروكلي أو عن طريق شرب عصير برتقال.

ويجب توخي الحذر بالنسبة إلى الرضع والأطفال والمراهقين والنساء الحوامل، فهم يتناولون بشدة من نقص العناصر الغذائية، لذا ينبغي عدم اتباع

وترى الجمعية الألمانية للتغذية أن أساس التغذية الصحية هو النظام الغذائي النباتي مع مجموعة متنوعة من الخضروات والبقوليات والفواكه والحبوب ومنتجات الحبوب الكاملة، وكذلك البطاطس والمكسرات والبذور الزيتية والزيتون النباتية عالية الجودة. وينصح إلى هذا النظام أيضاً الحليب ومنتجات الألبان والبيض، ولا يحتاج الجسم إلى أي شيء أكثر من هذا الأساس الصحي.

وأشارت أخصائية التغذية الألمانية زابينه هونت في وقت سابق إلى أنه يمكن أيضاً تناول اللحوم أو التخلي عنها. ويمكن أيضاً الحصول على العناصر الغذائية المفقودة من خلال تغيير النظام الغذائي عن طريق الأطعمة الأخرى، فليست هناك حاجة إلى المكملات الغذائية هنا.

وعلى سبيل المثال الحديد متاح في شكل حيواني أو نباتي، وحتى يتمكن الجسم من امتصاصه جيداً يجب دمجه مع فيتامين "سي". ويمكن تحقيق ذلك عن طريق تناول الأطعمة الغنية بالحديد ومنها الخضار الغنية بفيتامين "سي" مثل الفلفل الرومي الأحمر أو البروكلي أو عن طريق شرب عصير برتقال.

ويجب توخي الحذر بالنسبة إلى الرضع والأطفال والمراهقين والنساء الحوامل، فهم يتناولون بشدة من نقص العناصر الغذائية، لذا ينبغي عدم اتباع

ودرس الباحثون ثلاثة أنظمة غذائية وهي النظام النباتي الذي يتم فيه تناول الخضروات أكثر من اللحوم، والنظام الذي يتم فيه تناول الخضروات والأسماك بصورة أكبر، والنظام الغني بالبروتين والقليل من الكربوهيدرات. ومن بين المشاركين في الدراسة قال 568 إنهم أصيبوا بأعراض فايروس كورونا أو لم تظهر عليهم أعراض ولكن ثبتت إيجابية المسحة التي أجريت لهم، في حين قال 2316 شخصاً إنهم لم يصابوا بأعراض أو ثبتت إيجابية إصابتهم بالفايروس.

ومن بين الـ 568 قال 138 شخصاً إنهم أصيبوا بأعراض متوسطة إلى شديدة بفايروس كورونا، فيما أكد 430 أنهم أصيبوا بعدوى متوسطة للغاية إلى متوسطة.

وقام الفريق البحثي بعد ذلك بدراسة عدة عوامل مؤثرة تشمل العمر والعرقية والتاريخ الطبي وعوامل أسلوب الحياة مثل التدخين ومستوى النشاط البدني. وخلص الباحثون إلى أن المشاركين في الدراسة الذين كانوا يتبعون نظاماً نباتياً أو يتناولون الأسماك بصورة كبيرة قلت لديهم فرص الإصابة بالأعراض الشديدة لفايروس كورونا مقارنة بمن يتناولون اللحوم.

وبالمقارنة ارتفعت لدى من يتبعون نظاماً غذائياً غنياً بالبروتين والقليل من الكربوهيدرات فرص الإصابة بالعدوى المتوسطة إلى الشديدة لفايروس كورونا مقارنة بالنباتيين.

ويقول خبراء إن النظام الغذائي النباتي المثالي يحتوى على الكثير من الخضروات والفواكه ومكملات فيتامين "ب 12" وكميات أقل من الوجبات السريعة النباتية.

أفادت دراسة حديثة أن الأشخاص النباتيين أقل عرضة لمخاطر الإصابة بفايروس كورونا من الذين يتناولون اللحوم نظراً لوفرة الفيتامينات في الخضروات المهمة لصحة الجهاز المناعي.

لوس أنجلوس - خلصت دراسة جديدة إلى أن الأشخاص الذين يتبعون نظاماً نباتياً أو من يتناولون الأسماك والمأكولات البحرية فقط تنخفض لديهم فرص الإصابة بالأعراض الشديدة لفايروس كورونا مقارنة بمن يتناولون اللحوم.

وأظهرت الدراسة أن الأشخاص النباتيين تنخفض لديهم فرص الإصابة بالأعراض المتوسطة إلى الشديدة لفايروس كورونا بنسبة تصل إلى 73 في المئة، والذين يتناولون الأسماك والمأكولات البحرية بنسبة 59 في المئة. وأشارت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية أن دراسات سابقة قد أظهرت وجود علاقة بين النظام الغذائي وحدة الإصابة بفايروس كورونا وطول فترتها، وهو ما أراد فريق البحث التحقق منه بصورة تفصيلية.

واعتماداً على بحث شمل نحو 2884 من الأطباء والمرضى من الخط الأمامي والذين تعرضوا للفايروس في الفترة من يوليو حتى سبتمبر، قام فريق من كلية جونز هوبكينز بلومبرغ للصحة العامة في بالتيمور بالولايات المتحدة بدراسة العلاقة بين النظام الغذائي وشدة الإصابة بالفايروس. وكشفت الدراسة عن وجود علاقة واضحة بين تجنب تناول اللحوم وانخفاض فرص الإصابة بالأعراض الشديدة لفايروس كورونا.

أنظمة غذائية فعالة

73 في المئة نسبة انخفاض مخاطر الإصابة بكورونا لدى النباتيين

59 في المئة نسبة انخفاض المخاطر لدى من يتناولون الأسماك

ويعتقد الفريق أن ذلك ربما يرجع إلى زيادة الفيتامينات والمواد الغذائية والمعادن في النظام الغذائي النباتي، والتي تعد مهمة لصحة الجهاز المناعي.

وشملت الدراسة متطوعين تعرضوا بصورة مكثفة لفايروس سارس - 2 المسؤول عن الإصابة بمرض كوفيد - 19. وكان الأطباء والمرضى يعملون في فرنسا وألمانيا وإيطاليا وإسبانيا والمملكة المتحدة والولايات المتحدة الصيف الماضي، وكانوا ضمن شبكة البحث السوقي "غلوباص" للرعاية الصحية.

خطوط التمدد عند الحوامل مشكلة جمالية مؤرقة

هذه هي الطريقة الوحيدة لشد الجلد، وسوف تلاخط السيدة الحامل مع مرور الوقت كيف أصبح الجلد أكثر مرونة". وفي حالة استعمال الزيت على الجلد يجب مراعاة أن يتم وضع الزيت على البشرة المبللة بعد الاستحمام حتى لا يتسبب الزيت في جفاف البشرة.

وللوقاية من ذلك تنصح الطبيبة الألمانية بالتقليل من تناول السكريات والحفاظ على نظافة الفم والأسنان وتغيير فرشاة الأسنان بصورة منتظمة. وتعد الإم الظهر من أبرز مخاطر الحمل، وتظهر هذه الآلام لدى الكثير من السيدات الحوامل نظراً إلى ارتخاء الأنسجة الضامة بسبب زيادة الهرمونات أثناء الحمل، وهو ما يؤدي إلى ظهور مشكلات في منطقة أسفل الظهر بصفة خاصة، بالإضافة إلى تغيير هيئة الجسم بسبب وزن البطن.

وينصح الطبيب الألماني كريستيان البرينج قائلًا "يتعين على السيدات الحوامل التحرك كثيراً، وقتي الساق بدلا من الظهر والمشي والجلوس في وضع قائم، كما يمكن استعمال زجاجة الماء الدافئ للتخفيف من الآلام الظهر".

على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية. كما تعد حمامات الساونا مفيدة بفضل التأثير الناتج عن التبدل بين السخونة والبرودة.

وبالإضافة إلى ذلك، يساهم التدليك في تنشيط سريان الدم، مما يعمل على مواجهة التهاب المصاحب لخطوط التمدد، ومن ثم تقل حدة الاحمرار ولا تبدو الخطوط ظاهرة بشكل فج.

وتعاني السيدات الحوامل من التمدد الشديد للبطن، وتظهر هذه العلامات في البداية بلون مائل إلى الزرقة ثم تختفي بمرور الوقت.

وأوضحت دوريس شاريل من الجمعية الألمانية لأطباء النساء والولادة، في وقت سابق أنه يمكن شد الجلد مسبقاً كإجراء وقائي، وللقيام بذلك يتم وضع الكريم على البشرة، ثم سحب ثانياً الجلد في منطقة البطن أو الخصر أو الفخذ بعيداً عن الجسم، ثم لفها إلى أعلى وأسفل. وأضافت الطبيبة الألمانية قائلة "تتعرض السيدة الحامل بالألم في البداية، ولكن



إيكهارد برايتبارت خطوط التمدد لا يمكن التخلص منها نهائياً لكن يمكن تخفيفها

برلين - تمثل خطوط التمدد مشكلة جمالية لدى الكثير من السيدات، حيث إنها تجعل الجلد يبدو بمظهر قبيح وتنتج بصفة خاصة لدى الحوامل نتيجة انتفاخ البطن ولا تختفي بعد الولادة.

وللإجابة عن هذه الأسئلة قال البروفيسور إيكهارد برايتبارت، إن خطوط التمدد تظهر على البطن والفخذين، مشيراً إلى أنها عادة ما تصيب النساء خلال فترة الحمل.

وأضاف طبيب الأمراض الجلدية الألماني أن خطوط التمدد تنشأ أيضاً بسبب النمو المتزايد أثناء مرحلة المراهقة، لافتاً إلى أن الأمر يتوقف على مدى قوة وترابط ألياف النسيج الضام؛ حيث إن خطوط التمدد ما هي إلا تمزق في النسيج الضام، مع العلم أن هذا التمزق عميق وليس سطحي.

وأشار برايتبارت إلى أنه لا يمكن التخلص من خطوط التمدد نهائياً وإنما يمكن التخفيف من مظهرها القبيح، وذلك بتقوية النسيج الضام من خلال المواظبة