

مشكلات ما بعد الطمث تؤثر سلباً على نوعية حياة النساء



تشير دراسة حديثة إلى أن المشكلات الصحية الحادة التي تحدث للنساء بعد انقطاع الطمث تؤثر بشكل سلبي على نوعية حياتهن.

وراجع الباحثون بيانات استطلاع من 2160 امرأة تتراوح أعمارهن بين 45 و 75 والواتي أبلغن عن أعراض وحالة على الأقل بعد انقطاع الطمث له صلة بما يعرف بالضمور المهبلي، وهي حالة شائعة يمكن أن تتضمن أعراضا مثل الجفاف المهبلي وسلس البول.

وأكد الباحثون في «دورية انقطاع الطمث» بأنه بصقة عامة أبلغت النساء المصابات بأعراض ضمور مهلي حادة عن أسلوب حياة أسوأ بكثير من النساء المصابات بأعراض خفيفة.

وقالت الطبيبة روسيلا ناسي من جامعة بافيا في إيطاليا، إن النتائج تشير إلى أن نساء كثيرات ربما يعانين بشكل غير ضروري من أعراض إما لا يعرفن بمناقشتها مع أطبائهن أو لا يعرفن من الممكن علاجها.

طبيعي لفترة تراوحت بين شهر وستة أشهر و43 في المئة ذكر إرضاعهن أولادهن لفترة أطول. وذكر الباحثون في دراسة أمراض الدم أنه بحلول نهاية الدراسة كان

A close-up photograph of a small, light brown ceramic cup filled with dark brown, roasted coffee beans. The cup sits on a matching saucer, and the entire set is surrounded by a dense layer of coffee beans. The lighting is warm, highlighting the textures of the beans and the cup.

يقول الخبراء بأن
الرطوبة وانخفاض
درجة الحرارة في فصل
الشتاء، حديتان لانتشار
وتكاثر حشرات العث في
السريр. وعلى الأرائك،
ومقاعد السيارة، وحتى
على كرسى المكتبة.
ويمكن لكل حشرة
من هذه الحشرات التي
تتجمع عادة أكثر من 80
بيضة، أن تنتقل من
الخارج إلى داخل المنزل
طالما للدفع والاختباء
في الأماكن الدافئة.
وتتغذى هذه الحشرات
التي تشبه العناكب
الصغيرة على جلد
الإنسان، وتلفز مادة
كيميائية في برازها قد

الأخضر مستويات أقل من المواد المضادة للاكسدة، التي تسهم بدورها في تعزيز نظام المناعة، أن تحصى الجسم من نزلات البرد والإنفلونزا على وجه التحديد.

مكافحة الزهايمر

أظهرت دراسة أجريت عام 2010 على الحيوانات، أن الشاي الأخضر له دور في الوقاية من موت الخلايا العصبية المرتبطة بالخرف ومرضى الزهايمر.

يهم مستويات أقل من كوليسترول.

يحسن الذاكرة

اختبرت دراسة علمية مدينة الفين من المكونات موجودة في الشاي الأخضر، فوجدت أن هذين مكونين لدهما القدرة على تحفيز نشاط الدماغ تحسين الذاكرة.

يمنع نزلات البرد

وجد الباحثون أن الشاي

يمنع ارتفاع ضغط الدم

أظهرت دراسة أن الشاي الأخضر يوفر الحماية ضد تطور ارتفاع ضغط الدم، ووجدت أيضا أن مكوات الشاي الأخضر تمنع هذه الظاهرة عبر تحسين مرونة الأوعية الدموية.

يحافظ على صحة أسنانك

وجدت دراسة واسعة النطاق أجريت في اليابان

أن شرب كوب واحد من الشاي الأخضر يوميا يحافظ على الأسنان ويمنع أمراض اللثة التي تسبب فقدان الأسنان في سن الشيخوخة.

يقلل الكوليسترول

الاستهلاك القابل للشاي الأخضر يؤثر بشكل إيجابي على خفض الكوليسترول في الدم. وأظهرت دراسة أن اليابانيين الذين استهلكوا الشاي الأخضر يوميا كان

يعالج الشاي الأخضر، أحد المشروبات الساخنة الأكثر شيوعاً، العديد من المشكلات الصحية، ولطالما استخدم في الطب الصيني التقليدي، لعلاج الصداع وحالات الاكتئاب.

ونستعرض هنا 8 فوائد للشاي الأخضر، الذي يحتوي على مستويات عالية من مضادات الأوكدة، وفق ما ذكر موقع «وب طب»، الأحد.

حماية الجلد

يوفر الشاي الأخضر حماية فعالة من أشعة الشمس عبر تقبيد الجذور التي تنتجها الشمس وتتسبب بشيخوخة الجلد. وفوائد الشاي الصحية تتصل للجسم سواء كان ساخناً أو بارداً.

خفض الوزن

الشاي الأخضر يمدن
معدل التمثيل الغذائي
في الجسم وبالتالي
يساعد في خسارة
الوزن. وأظهرت دراسة
انخفاضاً بنسبة 4.6
بالمئة من وزن الجسم
خلال 3 أشهر شملت 70
شخصاً.