



مشكلات ما بعد الطمث تؤثر سلباً على نوعية حياة النساء



العلاقة الحميمة والاعتزاز بالنفس وشكل الجسم.. وببدا عادة انقطاع الطمث عند النساء بين سن 45 والـ 55. ومع تقلص إفراز المبايض الهرموني الاستروجين والبروجسترون يمكن أن تشعر النساء بأعراض من بينها الجفاف المهبل والتغيرات المسالك البولية وتقلبات الحالة المزاجية وآلم المفاصل واضطراب الذاكرة والهبات الحرارية والأرق. وقالت الطبيبة ميشيل وارن من المركز الطبي لجامعة كولومبيا بمدينة نيويورك، إن نساء كثيرات ربما يشعرن بتحسّن الأعراض بالعلاج بهرمونات بديلة، بحسب ما نقل «العربية نت».

من النساء المصابات بأعراض خفيفة. وقالت الطبيبة روسيلا نابي من جامعة بافيا في إيطاليا، إن النتائج تشير إلى أن نساء كثيرات ربما يعانون بشكل غير ضروري من أعراض إما لا يقن بمناقشتها مع أطبائهن أو لا يعرفن أن من الممكن علاجها. واعتبرت نابي أنه «من المهم الاهتمام بسلسلة من الأعراض التي يعتقد معظم الناس أنها تافهة وليست مهمة وغير جذيرة بالعلاج. بعض الناس يعتقدون أنها ستختفي بمرور الوقت ولا يدركون الطبيعة المزمنة للحالات التي لا تشكل خطراً على الحياة ولكن ربما تؤثر بشكل ملحوظ على

تشير دراسة حديثة إلى أن المشكلات الصحية الحادة التي تحدث لنساء بعد انقطاع الطمث تؤثر بشكل سلبي على نوعية حياتهن. وراجع الباحثون بيانات استطلاع من 2160 امرأة تتراوح أعمارهن بين الـ 45 والـ 75 والواتي أبلغن عن أعراض واحد على الأقل بعد انقطاع الطمث له صلة بما يعرف بالضمور المهبل، وهي حالة شائعة يمكن أن تتضمن أعراضاً مثل الجفاف المهبل وسلس البول. وأكد الباحثون في «دورية لنطاق الطمث» أنه بصفة عامة أبلغت النساء المصابات بأعراض ضمور مهبل حاد عن أسلوب حياة أسوأ بكثير

دراسة : طول فترة الرضاعة الطبيعية مرتبط بتراجع خطر الإصابة بأمراض في الكبد

أولادهن بشكل طبيعي لفترة تراوحت بين شهر وستة أشهر و 43 في المئة ذكور إرضاعهن أولادهن لفترة أطول. وذكر الباحثون في دورية أمراض الدم أنه بحلول نهاية الدراسة كان عمر هؤلاء النسوة 49 عاماً في المتوسط، وأصبحت 54 امرأة أو ستة في المئة متهن بالكبد الدهني غير الكحولي. وقل احتمال إصابة النساء اللائي أرضعن أولادهن ستة أشهر على الأقل بأمراض في الكبد بنسبة 52 في المئة بالمقارنة مع الأمهات اللائي أرضعن أولادهن أقل من شهر. وقالت الطبيبة فيرال أجيرا من جامعة كاليفورنيا في سان دييغو إن «هذا التحليل الجديد يسهم في الكم المتزايد من الأدلة التي تثبت أن رضاعة الطفل بشكل طبيعي تمثل أيضاً فوائد صحية مهمة للأم».

تشير دراسة أمريكية إلى أن الأمهات اللائي يرضعن أولادهن بشكل طبيعي ستة أشهر أو أكثر ربما تقل الدهون في أكبادهن كما يقل خطر إصابتهن بأمراض في الكبد. وهناك صلة منذ فترة طويلة بين الرضاعة الطبيعية وفوائد صحية للنساء من بينها تراجع خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري وأنواع معينة من السرطان. وركزت الدراسة الحالية على ما إذا كانت الرضاعة مرتبطة أيضاً بتراجع خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني غير الكحولي الذي عادة ما يكون مرتبطاً بالبداية وعادات أكل معينة. وتابع الباحثون 844 امرأة لمدة 25 عاماً بعد وضعهن. وبشكل عام أبلغت 32 في المئة متهن إرضاعهن أولادهن لفترة شهر و 25 في المئة قلن إنهن أرضعن



القهوة قد تحارب مرضين قاتلين!

توصلت دراسة حديثة أجرتها جامعة «Rutgers» إلى أن القهوة يمكن أن تقاوم مرض باركنسون وأحد أشكال الخرف. وأوضح الباحثون أن القهوة تحوي مركبين، أحدهما الكافيين، يعملان على منع تراكم بروتين سام في أدغة الفئران. وترتبط المادة الثانية وهي البروتين المعروف باسم alpha-synuclein، بكل من مرض باركنسون والخرف. وأظهرت الاختبارات التي أجريت على الفئران المعرضة لخطر الإصابة بالمرضين «جينياً»، أن مزج الكافيين مع مركب EHT، يمنع تراكم alpha-synuclein بعد 6 أشهر فقط. وأجرى الباحثون اختبارات لتقييم مهارات التعلم والذاكرة لدى الفئران، تعكس النشاط في أجزاء مختلفة من الدماغ، حيث وجدوا تحسناً واضحاً. ويأمل الباحثون الآن أن تدمج مادة الكافيين و EHT في دواء واحد، للمساعدة في علاج مرض باركنسون لدى البشر. وأكدوا أنه هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتحديد النسب الصحيحة للكافيين و EHT، للمساعدة في حماية الأشخاص من المرضين القاتلين. يذكر أن مرض باركنسون هو اضطراب عصبي تنكسي يؤثر بشكل رئيسي على شبكات الدماغ للنتجة للدوبامين في المادة السوداء. وتشمل الأعراض: الاهتزاز والتصلب وصعوبة المشي والتوازن، بحسب «روسيا اليوم».



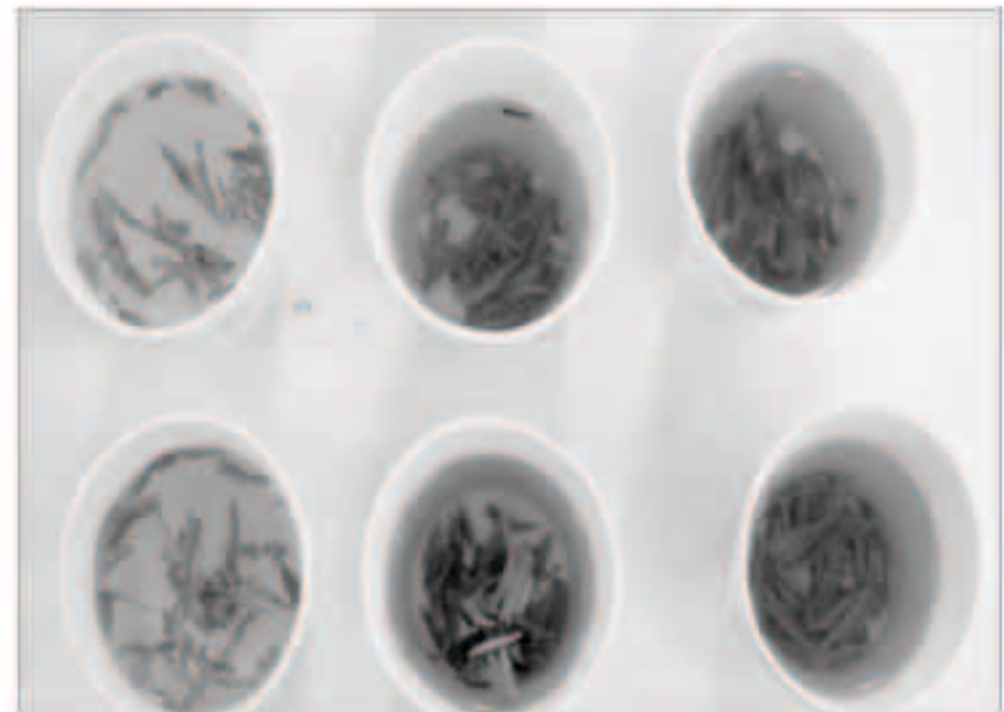
حقيقة الشاي الأخضر.. 8 خصائص «فاصلة»

وأظهرت دراسة أن اليابانيين الذين استهلكوا الشاي الأخضر يومياً كان لديهم مستويات أقل من الكوليسترول.

يحسن الذاكرة
اختبرت دراسة علمية حديثة اثنين من المكونات الموجودة في الشاي الأخضر، فوجدت أن هذين المكونين لديهما القدرة على تحفيز نشاط الدماغ وتحسين الذاكرة.

يمنع نزلات البرد
وجد الباحثون أن في الشاي الأخضر مستويات عالية من المواد المضادة للاكسدة، التي تسهم بدورها في تعزيز نظام المناعة، أي تحصين 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 ومرض الزهايمر، بحسب ما نقل «سكاي نيوز».



أمراض اللثة التي تسبب فقدان الأسنان في سن الشيخوخة. يقلل الكوليسترول الاستهلاك الشاي الأخضر بـ 100 مليلتر في اليوم على خفض الكوليسترول في الدم.

يحافظ على صحة أسنانك
وجدت دراسة واسعة النطاق أجريت في اليابان أن شرب كوب واحد من الشاي الأخضر يومياً يحافظ على الأسنان ويمنع

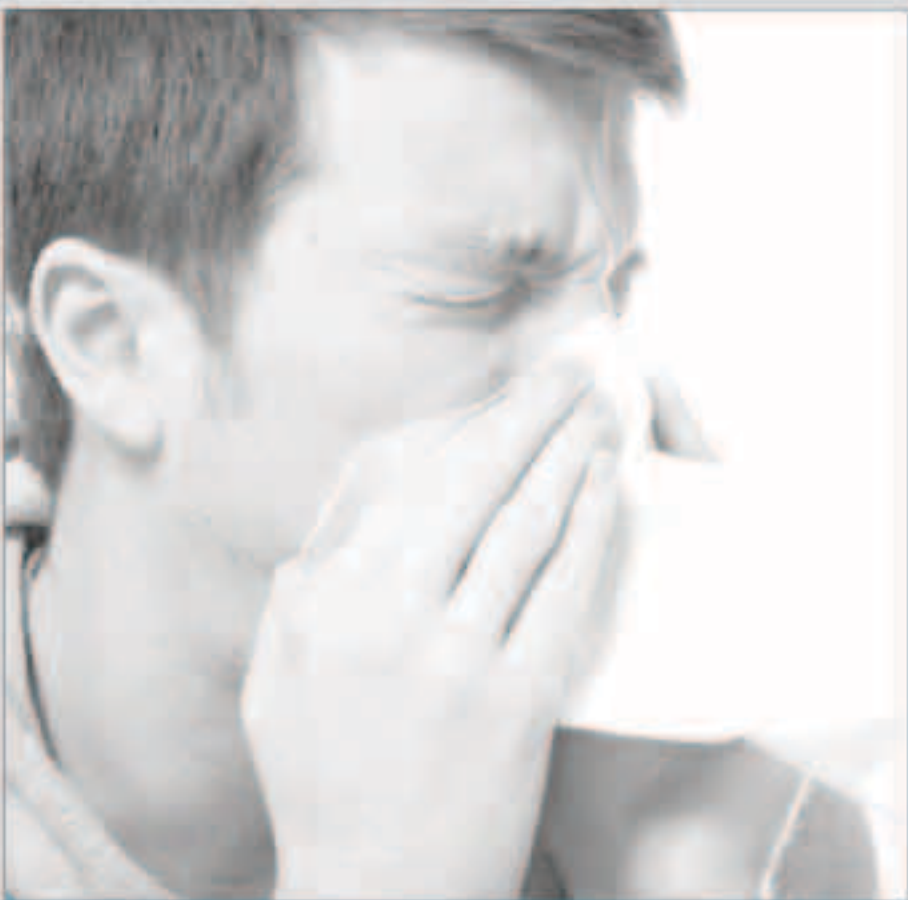
أظهرت دراسة أن الشاي الأخضر يوفر الحماية ضد تطور ارتفاع ضغط الدم، ووجدت أيضاً أن مكونات الشاي الأخضر تمنع هذه الظاهرة عبر تحسين مرونة الأوعية الدموية.

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 الأكسدة، وفق ما ذكر موقع «ويب طب».

حماية الجلد
يوفر الشاي الأخضر حماية فعالة من أشعة الشمس عبر تحييد الجذور التي تنتجها الشمس وتسبب شيخوخة الجلد. وفوائد الشاي الصحية تصل للجسم سواء كان ساخناً أو بارداً.

خفض الوزن
الشاي الأخضر يزيد من معدل التمثيل الغذائي في الجسم وبالتالي يساعد في خسارة الوزن. وأظهرت دراسة انخفاضاً بنسبة 4.6 بالمثل من وزن الجسم خلال 3 أشهر شملت 70 شخصاً. يمنع ارتفاع ضغط الدم

العطاس المستمر دليل على وجود العث في المنزل



العمل. ويقول رانجين جوهرى، الخبير في السلامة المنزلية، إن عث الغبار يعيش الدفء والرطوبة، لذا فإنه يزدهر في فصل الشتاء، وينجا إلى النفع الدافئة مثل السرير أو الأرائك. ويضيف رانجين، بأن السرير قد يحتوي على 1.5 مليون حشرة تنقل على جلد الإنسان وتمتص الرطوبة لتبقى على قيد الحياة. وينصح رانجين الأشخاص الذين يعانون من العطاس بشكل مستمر ويشعرون بحساسية غير مميزة، بالتخلص من الملاءات الربطية، وتعريض السرير للهواء البارد بشكل مستمر. للقضاء على هذه الحشرات، إضافة إلى غسل الملاءات والأغطية التحسسي. ويعد العطاس المستمر أحد أهم الأعراض المحتملة لتكاثر العث في المنزل أو مكان

يقول الخبراء بأن الرطوبة وانخفاض درجة الحرارة في فصل الشتاء، يؤديان لانتشار وتكاثر حشرات العث في السرير، وعلى الأرائك، ومقاعد السيارة، وحتى على كرسي المكتب. ويمكن لكل حشرة من هذه الحشرات التي تضع عادة أكثر من 80 بيضة، أن تنتقل من الخارج إلى داخل المنزل طلباً للدفء والاختباء في الأماكن الدافئة. وتتغذى هذه الحشرات التي تشبه العناكب الصغيرة على جلد الإنسان، وتفرز مادة كيميائية في برازها قد تتسبب بالشعور بالتهيج والربو، والأكزيما، والعطس، وسيلان الأنف، واحمرار العينين، والحكة إضافة إلى التهاب الأنف التحسسي. ويعد العطاس المستمر أحد أهم الأعراض المحتملة لتكاثر العث في المنزل أو مكان