

صحتك سر جمالِك

2017-06-18 مروة الاسدي

عندما يتعلق الأمر بجمال المرأة ونظافتها، فهو روتين يختلف حسب كل امرأة وطريقتها في العناية بجمالها ونظافتها، لكن هناك بعض العادات الروتينية التي تدمر المرأة عوض الإعتناء بها. ففتفاجأ معظم النساء عندما يعرفن أن الأعراض والمشاكل الصحية والنفسية التي اختبرنها أو تعرضن لها على مدى أشهر أو حتى سنوات، تعود لوجود عدم توازن هرموني لديهن.. وأن بإمكانهن فعل الكثير لمساعدة أنفسهن.. لذا فإنه من الضروري أن تعرف النساء قدر المستطاع عن أهمية الهرمونات الانثوية في أجسامهن.

على الرغم من بلوغ متوسط العمر المأمول بين نساء معظم بلدان العالم معدلات تتجاوز معدلات الرجال، فإن هناك عدداً من العوامل الصحية والاجتماعية تسهم، مجتمعة، في الحدّ من نوعية حياتهن. ذلك أنّ عدم المساواة في الحصول على المعلومات وخدمات الرعاية والخدمات الصحية الأساسية تزيد من المخاطر الصحية المحدقة بهن.

وتشمل صحة المرأة قضايا صحية مرتبطة بإناث الإنسان. غالباً ما تتصل بالبنية البيولوجية مثل الأعضاء التناسلية الأنثوية والثديين أو الأعراض التي تسببها الهرمونات الجنسية الخاصة عند الإناث. تشمل قضايا صحة المرأة الحيض، وسائل منع الحمل وصحة الأم والطفل والولادة، وانقطاع الطمث وسرطان الثدي. ويمكن أن تشمل أيضاً الحالات الطبية التي تواجه النساء بمشاكل لا تتصل مباشرة بالبيولوجيا، على سبيل المثال التبايت بين الجنسين في الحصول على العلاج الطبي.

فقد خلصت دراسة علمية حديثة إلى أن النساء اللاتي ينظرن إلى الجانب المشرق من الحياة يقل خطر إصابتهم بالعديد من الأمراض القاتلة، فيما قالت دراسة طبية أمريكية إن الجمع بين تدخين الماريجوانا والتبغ خلال الحمل قد يسبب مخاطر صحية أكبر من المخاطر الناجمة عن السجائر وحدها، فيما قالت دراسة طبية أمريكية إن الجمع بين تدخين الماريجوانا والتبغ خلال الحمل قد يسبب مخاطر صحية أكبر من المخاطر الناجمة عن السجائر وحدها، على الصعيد نفسه أشارت

دراسة جديدة إلى أن النساء اللاتي ينقطع عنهن الطمث قبل سن الخامسة والأربعين يعانين على الأرجح مشاكل في القلب ويواجهن خطر الوفاة المبكرة، بينما تشير دراسة برازيلية حديثة إلى أن الشعور بأعراض انقطاع الطمث مثل التعرق الليلي والتهبات الساخنة قد يكون أشد وطأة لدى البدينات مقارنة بالأقل وزنا، من جانب آخر تقول دراسة صغيرة إن ممارسة تمارين الإطالة أو شد الجسم لمدة عشر دقائق فقط يوميا قد تساعد في تخفيف أعراض انقطاع الطمث والاكنتاب لدى السيدات في منتصف العمر.

كما يبدو يؤدي انقطاع الطمث المبكر واضطرابات النوم التي قد تنجم عنه الى تسريع الشيخوخة لدى النساء على ما اظهرت دراستان حديثتان، على صعيد اخر تشير دراسة أمريكية إلى أن النساء ربما يواجهن خطر أكبر للإصابة بالسكري وأمراض القلب والجلطة الدماغية خلال السنوات السابقة لانقطاع الطمث وليس بعد ذلك، الى ذلك أظهرت دراسة أمريكية حديثة أن النساء الأكبر سنا لا يخضعن في العادة لاختبار قياس لهشاشة العظام بعد أن يتعرضن لكسر في مفصل الفخذ وهو اختبار يكشف ما إن كن بحاجة إلى علاج لمساعدتهن في الوقاية من التعرض لمزيد من الكسور.

المرأة المتفائلة أقل عرضة للإصابة بالأمراض المميتة

خلصت دراسة علمية حديثة إلى أن النساء اللاتي ينظرن إلى الجانب المشرق من الحياة يقل خطر إصابتهن بالعديد من الأمراض القاتلة، وأظهرت الدراسة، التي أجريت على أكثر من 70 ألف سيدة، أن المتفائلات كن أقل عرضة للإصابة بأمراض السرطان والقلب والأمراض الرئوية والسكتة الدماغية عند بلوغهن سن التقاعد.

ورغم الإشارة إلى الدور الذي يلعبه نمط الحياة الصحي والسلوكيات، يعتقد الخبراء أن الحالة الذهنية الإيجابية لها تأثير كبير في حد ذاتها، وحتى لو كنت تفتقر إلى التصرف المتفائل بشكل طبيعي، يمكن تعلم التفاؤل، بحسب الدراسة.

وقال معدو الدراسة، التي نشرت في الدورية الأمريكية لعلم الأوبئة، إن تشجيع الناس على تخيل مستقبل مشرق قد يكون علاجاً جيداً لتحسين الصحة العامة، ودرس الباحثون البيانات الصحية التي

جمعت من دراسة أمريكية كبيرة لمرضات عاملات ومنتقعات، وطلب من المشاركات تقييم أنفسهن من حيث قدر التفاؤل الذي يتمتعن به من صفر حتى 24.

وتتبعت الدراسة الحالة الصحية للسيدات اللاتي يتمتعن بصحة جيدة، والتي تتراوح أعمارهن بين 58 و83 عاما، على مدى ثماني سنوات وسجلت أي حالات وفاة ناجمة عن أمراض ووصل إجمالي عدد الوفيات إلى 4.566.

وكانت حالات الوفاة أقل بين المتفائلات، حتى بعد ضبط عوامل أخرى مثل إذا ما كانت السيدة متزوجة، أو تنحدر من خلفية عائلية ثرية أو فقيرة، أو لديها تاريخ من مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع الكولسترول أو الاكتئاب.

وقلت مخاطر الوفاة بشكل ملحوظ نتيجة عدد من العوامل، مثل أمراض القلب والجلطة الدماغية والسرطان وأمراض الجهاز التنفسي طوال فترة الدراسة، ويعتقد الباحثون أن التفاؤل قد يكون له تأثير بيولوجي ونفسي على الجسم، رغم أنهم لم يتناولوا ذلك في الدراسة.

وربطت دراسات أخرى بين النظرة الإيجابية وانخفاض الالتهابات، على سبيل المثال، وصحة القلب، وقال إريك كيم، باحث بكلية هارفارد تي إتش تشان للصحة العامة، إن هناك عدة استراتيجيات يمكن أن يتبعها الأشخاص الذين يرغبون في أن يكونوا أكثر تفاؤلا: -فكر في "أفضل شخصية ممكنة" يجب أن تكون عليها في الدوائر الرئيسية في حياتك مثل الأسرة والزواج والمهنية. على سبيل المثال، تخيل كيف سيكون شعورك في حالة مستقبلية في العمل إذا عملت بجد ونجحت في تحقيق هدف شخصي.

تدخين المرأة الحامل للماريجوانا والسجائر يضاعف المخاطر الصحية

قالت دراسة طبية أمريكية إن الجمع بين تدخين الماريجوانا والتبغ خلال الحمل قد يسبب مخاطر صحية أكبر من المخاطر الناجمة عن السجائر وحدها، وقالت الدكتورة ديانا راكوزين وهي أحد المشاركين في الدراسة في رسالة لرويترز يالبريد الإلكتروني "مع الجمع بين الماريجوانا والسجائر

لآحظنآ زآةة ولآةة أطفآل أصغر آجمنآ وولآةآ مبكرة وآلآة ربو وآرتفآعآ فآ ضآط الدم بسبب آلمل"، وآآلت رآكوزآن المنآآصة فآ طب الأمومة والآآنة بكلفة بآلور للطب فآ هآوسآون بولآة آكسس الأمريكية إنه مع آسآءآم المآرآجوانآ فآ آمكن كآآرة آسآءم المزآة من النسآء المآءر آلال آلمل لأسباب منها أنهن آرونه أقل آطورة من مواد آخرآ، وآءآآن السآآر آلال آلمل مرآبط أآضآ بمشآكل آعآنآ منها الآآنة ومنهآ انآفآض أوزآن الموالآة عن المنسآوآة الطبآعة والولآةآ المبكرة.

وآآب البآآون فآ ءورآة آمركآن آورنآل أوف أوبسآرآكس آنء آآنآجولوكآ إنه لآ آعرف آآى الآن سوى القلآل عن مآآر المآرآجوانآ آلال آلمل رآم أن مآ آآرآوح بآن 2 و11 فآ المآة من الأمريكيةآ آلآامل آءآونهنآ.

آلل فرآق البآآ بآنآآ 12069 سآةة ورضن آلمهن فآ الفآرة بآن آنآر كآنون الآنآ 2011 وآونآو آزآرآن 2015 فآ مسآشفآة مرآبطة بكلفة بآلور للطب، وسآآآآ المآرآكآآ قرب موعء الولآةة عن آسآءآمهن للمآرآجوانآ وآآبآ والممنآآآ الآخرآ آآى آآآوآ آلى النآكوتآن. وآمع البآآون معلومآآ بشأن نآآآ الولآةآ من السآآآآ الطبآة.

وآآآآ 106 سآةآآ أو أقل من وآء فآ المآة أنهن آسآءمن المآرآجوانآ آلال آلمل وآآآآ 48 ممنهن أو أقل من نصف مسآءمآآ المآرآجوانآ أنهن قمن بآءآآن السآآر آلال آلمل، وفآ الإآمآل أبلآآ 242 سآةة أو مآ نسبآه 2 فآ المآة أنهن قمن بآءآآن السآآر، وآء البآآون أن السآةآآ الآآآ قمن بآءآآن المآرآجوانآ والسآآر معآ كن عرضة بآآر من المآآآن للإصآبة بآربو وبوقع المآآآن ونصف للولآةة المبكرة وبآآآة أمآآل لولآةة أطفآل برؤوس صآآرة الآآم أو قلآلآ الوزن وءلك بآلمقآرنة مع آآرهن ممن لم آسآءمومآ آآ من المآءآآن، وآرتبط آءآآن السآآر وآءهآ بصرآ آآم الموالآة وقلة أوزآنهنم والولآةة المبكرة لكن زآءآ هءه المآآر عنء الآمع بآن المآرآجوانآ وآآبآ.

ءرآسة آربط بآن انقطآع الطمآ مبكرآ ومشآكل القلب وآلوفآة المبكرة

أشارت دراسة جديدة إلى أن النساء اللاتي ينقطع عنهن الطمث قبل سن الخامسة والأربعين يعانين على الأرجح مشاكل في القلب ويواجهن خطر الوفاة المبكرة، وقال الدكتور تولانت موكا من المركز الطبي بجامعة إيراسموس في روتردام بهولندا إن النتائج تشير إلى أن سن انقطاع الطمث ربما تساعد في التكهن بالمشاكل الصحية التي ستواجهها المرأة مستقبلا.

وأضاف موكا لخدمة (رويترز هيلث) في رسالة بالبريد الإلكتروني "النساء اللاتي يتوقف عندهن الحيض مبكرا ربما يشكلن مجموعة تكون محل بحث لوضع برامج للوقاية من أمراض القلب، وكتب موكا وزملاؤه في البحث الذي نشرته دورية (جاما لأمراض القلب) أن الطمث ينقطع عن واحدة من كل عشر نساء بحلول سن الخامسة والأربعين.

وتتبع فريق موكا بيانات أكثر من 310 آلاف امرأة شاركن في دراسات بلغ إجمالي عددها 33 دراسة ونشرت منذ التسعينات، وحينما قارن الباحثون بين النساء اللاتي توقف عندهن الطمث قبل الخامسة والأربعين وبين أولئك اللاتي انقطع عنهن في هذه السن أو بعدها وجدوا أنه كلما انقطع الحيض في سن مبكرة زاد احتمال الإصابة بمشاكل في الشريان التاجي بنسبة 50 في المئة وهو ما يمكن أن يسبب ألما في الصدر وأزمات قلبية وجلطات مع تكوم الرواسب الجيرية على جدران الشرايين. بحسب رويترز.

ووجد الباحثون أيضا أن المرأة التي ينقطع عنها الطمث قبل الخامسة والأربعين أكثر عرضة للوفاة نتيجة مشاكل في القلب بنسبة 20 في المئة تقريبا عن غيرها، وكتبوا في دراستهم إن إدراك هذا "يتيح فرصا مهمة للتدخل المبكر سواء لتعديل عوامل الخطر أو للعلاج بالهرمونات حين يكون ذلك مناسباً" وتتفق الدراسة الجديدة مع نتائج بحث نشرتها دورية (انقطاع الطمث) في يوليو تموز. وتوصل ذلك البحث إلى أن احتمال بلوغ سن التسعين يزيد بين النساء اللاتي يتأخر لديهن انقطاع الطمث.

حدة أعراض انقطاع الطمث قد تسوء بزيادة الوزن

تشير دراسة برازيلية حديثة إلى أن الشعور بأعراض انقطاع الطمث مثل التعرق الليلي والهبات

الساخنة قد يكون أشد وطأة لدى البدينات مقارنة بالأقل وزنا، وقارن باحثون بين أعراض انقطاع الطمث لدى نساء أوزانهن صحية بنساء أوزانهن زائدة أو سمينات وخلصوا إلى أن ثلاثة أعراض أصبحت أسوأ مع زيادة وزن النساء وتلك الأعراض هي التعرق الليلي والهبات الساخنة ومشكلات في العضلات والمفاصل والمثانة.

وقالت الدكتورة لوسيا كوستا بايفا كبيرة باحثي الدراسة في جامعة كامبيناس في ساو باولو "حدة الهبات الساخنة ازدادت طرديا مع زيادة مؤشر كتلة الجسم وللسمنة أثر كبير على الأنشطة اليومية مثل تعطيل غير مقصود لمهمات العمل وتقليل كفاءة الأداء بشكل عام"، وأضافت كوستا بايفا عبر البريد الإلكتروني "تقل أيضا ممارسة الأنشطة في وقت الفراغ لدى هؤلاء النساء... وبالتالي يضيف ذلك أدلة جديدة لأهمية تشجيع النساء على خسارة الوزن".

ويحدث انقطاع الطمث عادة بين 45 و55 عاما. وفي الأعوام السابقة عليه وخلالها وبعده يقل إفراز المبايض لهرموني الإستروجين والبروجيستيرون بما يتسبب في أعراض مثل جفاف المهبل وتقلبات مزاجية وآلام في المفاصل وأرق.

وأشار باحثو الدراسة في دورية (مينوبوز) إلى أن أبحاثا حديثة خلصت إلى أن 57 بالمئة من النساء بين سن 40 و64 عاما في أنحاء العالم يتعرضن لهبات ساخنة فيما قالت 60 بالمئة إنهن يواجهن مشكلات في ممارسة الجنس فيما ظهرت لدى 62 بالمئة منهن آلام في المفاصل والعضلات ولدى 50 بالمئة منهن مشكلات في النوم.

وقالت كوستا بايفا إن اعتقادا ساد لدى الأطباء لفترة طويلة أن السمنة قد تحمي من الهبات الساخنة لأن الأنسجة الدهنية تعزز تزويد الجسم بالإستروجين وهو هرمون يمكنه المساعدة في تخفيف حدة تلك الأعراض. لكنها أضافت أن الدراسة الحالية تعزز دراسات أجريت في الآونة الأخيرة وتشير إلى العكس وهو أن السمنة قد تجعل الهبات الساخنة أكثر حدة بسبب عمل الدهون كعازل بما يحبس الحرارة داخل الجسم.

ولتقييم العلاقة بين السمنة وحدة أعراض انقطاع الطمث فحصت كوستا بايفا وزملاؤها بيانات مسح

شمل 749 برازيلية تتراوح أعمارهن بين 45 و60 عاما. وحددت المشاركات حدة الأعراض بمقياس متدرج من صفر وهو ما يعني عدم وجود مشكلات وحتى أربعة التي تدل على المعاناة من مشكلات شديدة.

وخلال الدراسة كان من بين المشاركات 68 بالمئة في فترة ما بعد انقطاع الطمث فيما لم تبدأ 16 بالمئة منهن تلك المرحلة بعد وتمر 16 بالمئة منهن بها، وشملت الدراسة 288 امرأة مؤشر كتلة الجسم لديهن يقل عن 25 وهو ما يصنفه الباحثون كوزن طبيعي أو صحي فيما كان مؤشر كتلة الجسم لدى 255 امرأة ما بين 25 و30 وهو ما يعني أن أوزانهن زائدة وكانت 206 نساء بديئات بمؤشر كتلة الجسم عند 30 أو أكثر.

لكن الباحثين أشاروا إلى أن الدراسة لم تكن مصممة لإثبات تأثير البدانة على تكرار وحدة أعراض انقطاع الطمث ولا الكيفية التي تؤثر بها على تلك الأعراض واعتمدت كذلك على تقييم النساء وتذكرهن لحدة الأعراض وهو من بين عيوب الدراسة.

وقالت الدكتورة ماري جاين مينكين الباحثة في كلية يال للطب في نيو هايفن في ولاية كونيتيكت التي لم تشارك في الدراسة إن الأبحاث التي تربط السمنة بأعراض أكثر حدة لانقطاع الطمث بدأت في الظهور منذ أكثر من عقد، وأضافت أن خسارة الوزن يمكنها أن تساعد في تخفيف الهبات الساخنة وآلام المفاصل والعضلات المصاحبة لانقطاع الطمث.

ممارسة تمارين الإطالة قد تخفف من أعراض الاكتئاب وانقطاع الطمث

تقول دراسة صغيرة إن ممارسة تمارين الإطالة أو شد الجسم لمدة عشر دقائق فقط يوميا قد تساعد في تخفيف أعراض انقطاع الطمث والاكتئاب لدى السيدات في منتصف العمر، وقالت يوكو كاي كبيرة معدي الدراسة لرويترز هيلث بالبريد الإلكتروني "لم يتم من قبل تقييم التدريبات الخفيفة مثل الإطالة من حيث تأثيرها على أعراض انقطاع الطمث والاكتئاب"، ولهذا الغرض أجريت اختبارات على يابانيات تراوحت أعمارهن بين 40 و61 عاما في طوكيو، وقالت الدكتورة جوان بينكرتون المدير التنفيذي لجمعية أمريكا الشمالية لانقطاع الطمث لرويترز هيلث عبر البريد

الإلكتروني إنه على الرغم من أن ممارسة تمارين الإطالة قبل النوم ليست فكرة سيئة "فمن المستحيل تحديد ما إذا كان التأثير الإيجابي الذي تم اكتشافه لممارسة تمارين الإطالة على أعراض انقطاع الطمث والاكتئاب يعود إلى ممارسة تمارين الإطالة أو زيادة الحركة أو عدم فعل أي شيء كانت المرأة تفعله عادة قبل عشر دقائق من النوم مثل الأكل أو التدخين أو الشرب الخ ..". بحسب رويترز.

وقالت إنه يجب على النساء أن يتذكرن أنه "ثبت أن عدم القيام بنشاط أمر سيئ لصحتهن البدنية والعقلية وتزيد من الهبات الساخنة. و ثبت أن ممارسة نشاط بشكل يومي يقلل من حدة الهبات الساخنة ويحسن الحالة المزاجية والقدرة على التأقلم وربما يحد من خطر التدهور المعرفي"، وقالت "إذا استطاعت النساء ممارسة رياضة المشي الخفيف لمدة 30 دقيقة يوميا ثم رياضة شد الجسم لمدة عشر دقائق فإنهن قد يحسن صحتهن وأعراض انقطاع الطمث والحالة المزاجية والمعرفية وتحسين نوعية نومهن إذا كانت تمارين الإطالة تساعد على النوم."

انقطاع الطمث المبكر يسرع شيخوخة النساء

يؤدي انقطاع الطمث المبكر واضطرابات النوم التي قد تنجم عنه الى تسريع الشيخوخة لدى النساء على ما اظهرت دراستان حديثتان، وقال ستيف هورفاث استاذ علم الوراثة البشرية في كلية الطب في جامعة كاليفورنيا في لوس انجليس (يو سي ال ايه) المعد الرئيسي للدراستين المنفصلتين "دراستنا هي الاولى التي تظهر ان انقطاع الطمث يسرع الشيخوخة"، فبت بذلك النقاش لمعرفة اي من هاتين الظاهرتين تؤدي الى الاخرى او تنجم عنها.

وتشير النتائج التي نشرت في حوليات الاكاديمية الاميركية للعلوم وعلم النفس البيولوجي الى ان العاملين هذين قد يزيدان الاحتمال لدى النساء بالاصابة ببعض الامراض والوفاة المبكرة، وقد تساعد هذه الابحاث في المستقبل على تحديد متى يكون للعلاجات الهرمونية التأثير المضاد للشيخوخة الاكثر فعالية مع الحد من المخاطر على صحة المرأة على ما قال هورفاث، وفي الدراسة الاولى حول انقطاع الطمث حلل العلماء الواصمة الحيوية الكيميائية المرتبطة بالشيخوخة من خلال درس عينات للحمض النووي اخذت من اكثر من 3100 امرأة. وشاركت هؤلاء النساء في اربع دراسات فدرالية

كبرى استمرت احداها 15 عاما حول اسباب الوفيات الرئيسية فضلا عن الاعاقة وسوء نوعية الحياة لدى النساء اللواتي انقطع عنهن الطمث، وقد قاس العلماء العمر البيولوجي لخلايا الدم واللحاح وداخل الوجنتين لدراسة الرابط بين العمر الزمني للمشاركات وعمرهن البيولوجي. بحسب فرانس برس.

واوضح هورفاث "استنتجنا ان انقطاع الطمث يسرع شيخوخة الخلايا بنسبة 6% بشكل وسطي. قد لا يبدو الامر كبيرا الا انه يحدث فرقا مع تراكمه خلال حياة النساء"، وظهرت دراسة انه كلما كانت المرأة شابة عند انقطاع الطمث عنها، شاخ دمها بسرعة.

وفي الدراسة الثانية تناول الباحثون موضوع نوم النساء اللواتي انقطع عنهن الطمث باستخدامهم تقنية تسمح بتحديد التغيرات الجينية في المجين بهدف معرفة تأثير مجموعة من العوامل على الجينات، واستخدمت الطبيبة جوديث كروول استاذة علم النفس في كلية علم الاعصاب في جامعة كاليفورنيا في لوس انجليس وفريقها معطيات مأخوذة من اكثر من الف امرأة، وتبين لهم ان النساء اللواتي انقطع لديهن الطمث يعانين من بعض اعراض الارق، من نوم لا يسمح بتعويض التعب واستيقاظ متكرر خلال الليل وصعوبة في الخلود الى النوم والاستيقاظ الباكر جدا. وهن اكبر بسنتين تقريبا من الناحية البيولوجية مقارنة بالنساء في الفئة العمرية الزمنية نفسها اللواتي لا يعانين من ارق.

خطر إصابة النساء بأمراض السكري والقلب قد يزيد قبل انقطاع الطمث

تشير دراسة أمريكية إلى أن النساء ربما يواجهن خطر أكبر للإصابة بالسكري وأمراض القلب والجلطة الدماغية خلال السنوات السابقة لانقطاع الطمث وليس بعد ذلك، وقال الدكتور مارك دي بويور كبير معدي الدراسة وهو باحث في كلية الطب بجامعة فرجينيا في تشارلوتسفيل إن "هذا ربما يعني أن تزايد خطر الإصابة بأمراض شرايين القلب والذي يُشاهد بين النساء خلال فترة ما بعد انقطاع الطمث قد يكون مرتببا بالتغيرات في ذلك الوقت قبل انقطاع الطمث وبشكل أقل بالتغيرات بعد حدوث انقطاع الطمث".

وعلى الرغم من أسباب ذلك غير واضحة تشير النتائج إلى أنه ربما يتعين على النساء إعطاء اهتمام كبير بشكل خاص لعوامل خطر الإصابة بأمراض شرايين القلب خلال السنوات السابقة لانقطاع الطمث والتفكير في تغيير أسلوب حياتهن مثل تحسين نظامهن الغذائي وممارسة رياضة بشكل يمكن أن يقلل من احتمال الإصابة بأمراض مثل السكري والقلب.

ومن أجل هذه الدراسة فحص الباحثون بيانات 1470 امرأة أمريكية من البيض والافارقة اللاتي شاركن في دراسة قومية لأسباب تصلب الشرايين وتأثيره على الصحة، وحدث انقطاع للطمث لكل النساء خلال فترة الدراسة التي استمرت عشر سنوات.

وركز الباحثون على خمسة أمور تسهم في اضطرابات التمثيل الغذائي وهي زيادة محيط الخصر وارتفاع نسبة الدهون في الدم وتراجع نسبة الكوليسترول الحميد وارتفاع ضغط الدم وزيادة مستويات السكر في الدم، وبعد الأخذ في الحسبان ما إذا كانت النساء استخدمن علاجاً هرمونياً تعويضياً وجد الباحثون مع ذلك تغييرات في الدهون الثلاثية والكوليسترول والجلوكوز قبل انقطاع الدورة بشكل أكبر من بعد انقطاعها.

أغلب النساء الأكبر سناً لا يجرين اختبارات هشاشة بعد التعرض لكسر في مفصل الفخذ

قالت كاثرين جيليسبي كبيرة الباحثين في الدراسة من معهد (إيه.إيه.آر.بي بابليك بوليسي) وجامعة جورج واشنطن لرويترز هيلث "فحص هشاشة العظام بعد التعرض لكسر في مفصل الفخذ مهم جداً لأن هناك عدداً من أنواع العلاج الفعالة جداً وقليلة المخاطر التي يمكنها تقليل احتمالات التعرض لكسور في المستقبل بشكل كبير."

وفي الدراسة قام الباحثون بفحص بيانات التأمين الطبي والوصفات الطبية لعدد بلغ 8359 امرأة تفوق أعمارهن الخمسين وتعرضن لكسر في مفصل الفخذ بين عامي 2008 و2013، ولم يكن لأي منهن تاريخ مرضي بالإصابة بهشاشة العظام أو كسر سابق في مفصل الفخذ أو تناول أدوية لتحسين كثافة عظامهن.

وأكثر من نصف النساء اللائي شملتهن الدراسة كن في الثمانين من عمرهن على الأقل عند تعرضهن لكسر في مفصل الفخذ للمرة الأولى. وأغلب النساء في الدراسة كن يعانين من مشكلات صحية أخرى مزمنة.

وخلال ستة أشهر من أول كسر خضعت نسبة 17 بالمئة منهن فقط لاختبار قياس لهشاشة العظام أو تلقين علاجاً للحالة وفقاً للدراسة التي نشرت في دورية (بون آند مينرال ريسيرش). وبعد عام بلغت النسبة 23 بالمئة فقط، وخلال الفترة التي شملتها الدراسة زاد استخدام قياس كثافة العظام بين النساء البالغات 65 عاماً فأكثر بينما قل بين النساء اللائي تراوحت أعمارهن بين 50 و64 عاماً، وفي ذات الفترة استقر معدل استخدام العقاقير المعالجة لهشاشة العظام بين النساء من 50 إلى 64 عاماً فيما قل المعدل بين النساء الأكبر عمراً.

وأظهرت الدراسة أن زيارة طبيب بعد الكسر هو أقوى عامل للتنبؤ بتلقي فحص أو علاج لهشاشة العظام. كما بدا أن النساء اللائي يشملهن تأمين صحي خاص والأعلى دخلاً لديهن احتمالات أكبر لتلقي الفحص والعلاج، لكن أحد العوامل التي افتقرت إليها الدراسة هي بيانات عن النساء غير المؤمن عليهن صحياً وعن النساء المشمولات ببرنامج الرعاية الصحية الحكومي للفقراء. بحسب رويترز.

كما افتقرت الدراسة لبيانات عن تدخلات أخرى تساعد في تقوية العظام وفي منع التعرض للسقوط وبالتالي الكسور مثل تناول مكملات غذائية تحتوي على الكالسيوم وفيتامين دي وتلقي استشارات عن ممارسة تمارين رياضية وتجنب السقوط أو تعديل المنزل لجعل الحياة اليومية أكثر أماناً للتحرك.