

الفصل السابع

الغذاء وسن اليأس

تدخل المرأة سن اليأس عندما تنضب بيوضها ، فتختل الدارة الهرمونية المتناغمة بين النخامى والمبيضين ، وبذلك تبدأ الدورة الطمثية بالاضطراب ، فتفقد انتظامها ، وتضطرب كمية الدم النازفة من الرحم . وتصيح الهرمونات الراجحة في بدن المرأة هرمونات الغدة النخامية FSH LH ويؤدي هذا الرجحان إلى ظهور أعراض نفسية وبدنية كثيرة أهمها كثرة التعرق ، والتوتر العصبي ، وسرعة الاستثارة ، والاكتئاب ، والشعور بهبات الحرارة التي تنطلق من الوجه وخلف الأذنين ، وجفاف الجلد والمهبل . ويمكن أن تظهر مثل هذه الأعراض عند استئصال المبيضين لسبب ما (الإياس الجراحي المبكر) .

إن كثيراً من النسوة يرحبن بسن اليأس ، ليتخلصن من استعمال موانع الحمل ، وتتضاعف فرحتهنَّ إذا كن مصابات بالبطانة الرحمية المنتبذة Endometriosis^(١) أو متلازمة ما قبل الدورة الطمثية PMS ، ومن الملاحظ أيضاً أنَّ الصداع الشقيقي يخف كثيراً بشدته وتواتره أو يزول بعد سن اليأس . ولكن من جهة أخرى تخف المظاهر الأنثوية للمرأة وتقل فعاليتها الجنسية بعد هذه المرحلة ، كما تخف قدرتها على مقاومة الأمراض ، وتتساوى قابليتها على تصلب الشرايين مع الرجال ، وتظهر قابلية عظامها للتخلخل والهشاشة ولذلك

(١) هذه الإصابة هي وجود غشاء بطاني رحمي في مكان ما من الجسم كالفم أو الأنف أو الشرج . . فينزف مع كل دورة طمثية .

تكثر كسورها لأدنى رض أو حركة زائدة .

وتنجم معظم هذه الأعراض والعلامات نتيجة نقص الإستروجينات والبروجسترون في بدن المرأة ، ولذلك من الأفضل تعويض هذا النقص للتخلص من جميع سلبيات هذه المرحلة ، شرط ألا يكون هناك مضاد استطباب يحول دون ذلك (كوجود سابقة من سرطان الثدي أو الرحم أو المبيضين ، وأمراض المرارة والكبد ، وتخثرات الدم وارتفاع الضغط الشرياني . .) .

إنَّ معالجة الإعاضة بالاستروجينات تنقص من إصابات القلب الوعائية إلى النصف ، (خصوصاً إذا كانت هناك قصة عائلية من تصلبات الشرايين) ، كما تنقص من الحوادث الوعائية الدماغية وداء ألزهايمر Alzheimer's Disease .

ويبطئ الاستروجين من تطور تخلخل العظام الذي يتسارع كثيراً بعد سن اليأس عند المدخنات من العرق الأبيض وشاربات الخمر منهن والنحيفات واللاتي لا يتناولن الحليب ومشتقاته قبل سن اليأس (بقصد تخفيض الوزن أو الكولسترول) . فإذا لم يكن هناك مضاد استطباب فيمكن إعطاء المعالجة المعیضة حتى سن السبعين من العمر ، ولا حاجة لمتابعتها بعد هذه السن .

إنَّ أهم الأمراض التي تختلط بالإعاضة الهرمونية هي تطور بطيء لسرطانات بطانة الرحم ما لم يكن مستأصلاً . ولكن إضافة البروجستين للإستروجين يقلل من هذا الاختلاط بمقدار كبير . وأما سرطانات الثدي فليس لها علاقة واضحة بالإعاضة الاستروجينية ، ولكن تصح المرأة بفحص ثدييها كل شهر مرة بذاتها ، وعند الطبيب كل ستة أشهر وتصوير الثديين كل سنة من باب الحیطة .

هل يمكن لإعطاء الكالسيوم بعد سن اليأس أن يقي من تخلخل العظام
Osteoporosis ؟

أكثر النسوة لا يعرن اهتماماً لتعويض الكالسيوم قبل سن اليأس ، ويعتقدن أن مجرد تحسين الطعام بين الدورتين كاف لعظامهن ، ولكن تبين أنَّ الإناث

يجب أن يتناولن الكالسيوم بكثرة منذ الطفولة ، فبعد سن اليأس ينقص الاستروجين فيسبب انحلال الكالسيوم من العظام ، ولذلك كلما كان المترسب من هذا العنصر كبيراً منذ الطفولة فإنه يجعل خطورة ظهور علامات رخاوة العظام وكسورها أكثر تأخراً .

يجب تناول ١٢٠٠ ملغ من الكالسيوم يومياً اعتباراً من سن ١١ سنة حتى ٢٤ سنة ، ثم ٨٠٠ ملغ منه اعتباراً من سن ٢٥ سنة حتى الخمسين . ويجب تقوية بناء الكتلة العظمية بممارسة التمارين كالركض والمشي .

وتبقى النسوة اللاتي يأخذن معالجة الإعاضة الهرمونية بحاجة لـ ١٠٠٠ ملغ من الكالسيوم يومياً بعد سن اليأس . وتحتاج الأخريات إلى ١٥٠٠ ملغ يومياً .

(انظر الجدول ١ للأغذية الغنية بالكالسيوم)

عندما تصل الأغذية الغنية بالكالسيوم والفوسفور إلى الأمعاء معاً فإن هذين المعدنين سيتنافسان على الامتصاص فيها ، وكلما كانت نسبة الفوسفور أكبر في الغذاء قلت نسبة امتصاص الكالسيوم ، وزادت هشاشة العظام ولذلك تنصح النسوة بإقلال الأغذية الغنية بالفوسفور (كاللحوم بأصنافها ، والبيض ، والحليب ومشروبات الكولا) والإكثار من الأغذية الغنية بالكالسيوم .

وبالإضافة إلى تسريع امتصاص الكالسيوم يجب المحافظة عليه داخل الجسم والتقليل من إطراره في البول بإنقاص تناول البروتين والقهوة والشاي والملح فهذه كلها تزيد من خروج الكالسيوم من العظام ، ولذلك لا تأخذها إلا في المناسبات .

ويمكنك تناول القهوة منزوعة الكافيين ، والشاي العطري (الزهورات العطرية) ، ويمكن الاستعاضة عن ملح الطعام بالليمون والبصل والفوم والعطريات الأخرى . وإذا كنت تستمتع بشوربات العظام ضع معها الخل ، فذلك يساعد على زيادة نسبة الكالسيوم في مرقها بحله من العظام وبذلك يزداد واردك الغذائي منه .

ويؤثر تناول الكحول تأثيراً سيئاً على العظام ، فيجب الامتناع عنه . وهناك

أدوية كثيرة تحرض على فقدان الكالسيوم من الجسم فيجب الابتعاد عنها إلا للضرورة ، وفي هذه الحالة يجب تناول الكالسيوم أثناء استعمالها لتعويضه ، وأهمها : هرمون الدرغ^(١) - الستيروئيدات القشرية (الكورتيزونات)^(٢) - الليثيوم (يستخدم في معالجة الاضطرابات النفسية كالهوس الاكتيابي) - التراسكلين^(٣) - الهيبارين^(٤) الدياليتين^(٥) - مضادات الحموضة من الألمنيوم - الميتوتركسات^(٦) .

وتحتاج اليائسة من المحيض أيضاً للمغنيزيوم والبوتاسيوم ، فإعطاء ٧٥٠-١٠٠٠ ملغ من المغنيزيوم يريحها كثيراً ، وإن إعطاء كمية كافية من البوتاسيوم يقلل من احتباس السوائل ، ويتم ذلك بالإكثار من الفواكه الطازجة والخضار (أنظر الجداول ٢٧ و ٣٦ التي تشير إلى الأغذية الغنية بالمغنيزيوم والبوتاسيوم) .

وإذا لم تكن اليائسة ممن يتعرضن للشمس كثيراً ، فعليها تناول كمية إضافية من الفيتامين D ، كالحليب التجاري المدعوم بالفيتامين D ، بمقدار ٤٠٠ وحدة / ربع كالون ، فإذا لم تكن ممن يرغبن في شرب الحليب فيمكنها أن تتناوله من المصادر الفيتامينية الدوائية .

ولكن إذا كانت المرأة من المستعدات لحدوث تصلب الشرايين ، (النسبة بين عيار الكولسترول والـ HDL أكثر من ٥ ، ٤) ، فمن الواجب تعديل الحمية وفق هذه المعطيات وذلك بالابتعاد عن الأغذية الغنية بالكولسترول (كصفار البيض والأعضاء الحيوانية كالكبد والطحال . .) ، وإنقاص تناول الزبدة

-
- (١) يستعمل لتعويضه في حالات قصور الدرغ .
 - (٢) تستعمل للربو ، ومعالجة الأدواء الرئوية ونظيرة الرئوية - الروماتيزمات - .
 - (٣) صاد حيوي واسع الطيف ، يستعمل كثيراً في أخماج الرئة والجلد المزمنة .
 - (٤) مميع للدم .
 - (٥) مضاد صرع .
 - (٦) مضاد للسرطان ، ويستعمل لمنع ظاهرة الرفض عند الذين قد زرع لهم عضو من الأعضاء . .

والدهون المهدرجة ، والحليب الكامل والبوظة والأجبان العالية الدسم . .
ويمكن الحصول على الكالسيوم من مشتقات الحليب المتزوع الدسم ،
وزيت جوز الهند . .

ثم على المرضع أن تكثر من الخضار والفواكه والحبوب الكاملة والعدس
والبقوليات (للحصول على السكريات المركبة) . وإذا لم تكن تتحمل
اللاكتوز فيمكن تناول الحليب التجاري المهضوم أو تناول خميرة اللاكتاز ،
ويمكن التعويض بالكالسيوم الدوائي إن لم يمكن تأمين ذلك كله .

باختصار :

يفضل لليائسة أن تأخذ معالجة إعاضة بالاستروجين والبروجسترون ، مع
١٥٠٠-١٠٠٠ ملغ من الكالسيوم يومياً ، وتعتبر اللبنة مصدراً جيداً للكالسيوم ،
ويجب الإكثار من الخضار والحبوب والفواكه وتقليل الدسم الحيوانية
والبروتينات . فلا يجوز أن تتجاوز نسبة الدسم ٣٠٪ من إجمالي الحريات
المطلوبة يومياً . ولا يتجاوز مقدار الكولسترول ٣٠٠ ملغ يومياً .

ولا تتجاوز مقادير القهوة ثلاثة فناجين يومياً . ولا تتجاوز ٢ غ يومياً من
الملح .

ويجب الإقلاع عن التدخين .

* * *