

## نوبات السخونة والعرق (الفورة)



### • سخونة بالوجه •

■ أعاني من الإحساس بسخونة وحرارة تتصاعد إلى عنقي ووجهي .. فما

هي هذه الحالة ؟

هذه الشكوى هي ما نسميها بفورات التورّد (Hot flashes) .. وهي أبرز الأعراض المزعجة المصاحبة لبلوغ المرأة سن انقطاع الحيض .. وتحدث بين حوالي ٨٥٪ من السيدات خلال هذه المرحلة ، حيث تشعر السيدة بحرارة ، وفورة ، أو تورّد بأعلى الجسم بالعنق والرأس ، وتحدث هذه الأعراض في صورة نوبات تستمر عادة لفترة قصيرة تتراوح ما بين عدة ثوان حتى دقيقتين .. وفي حالات قليلة قد تصل مدتها إلى نحو الساعة . وفي صورتها التقليدية تكون مصحوبة بعرق غزير وزيادة بضربات القلب ، ويعقبها حدوث رجفان ورعشة بالجسم . وأحياناً تحدث أعراض تشير إلى قدوم نوبات السخونة ، مثل إحساس السيدة بالتوتر ، أو بالدوار ، أو بالغثيان ، أو بحدوث تنميل بالأصابع .

### • سبب الفورة •

■ وما سبب هذه النوبات المزعجة من السخونة والعرق ؟

يوجد جزء بالمخ ينظم درجة حرارة الجسم اسمه «هيپوثالامس» .. فعندما ترتفع درجة حرارة الجسم يعطى أوامره بتوسيع الأوعية الدموية تحت سطح الجلد لزيادة تدفق الدم وزيادة خروج العرق مما يؤدي لتبريد الجسم .

وقد وجد أن حدوث انخفاض مفاجئ ، أو شديد بمستوى هرمون الاستروجين ، وهو ما يحدث لبعض السيدات عند بلوغ سن انقطاع الحيض ،

يؤدي «لارتباك» الهيبوثالامس ، فيتعامل مع درجات الحرارة العادية على أنها درجات مرتفعة ، فمثلاً يعتبر حرارة ٣٠ درجة مئوية كأنها ٥٠ درجة مئوية ! .. وتبعاً لذلك يُعطى أوامره بتبريد الجسم فتتسع الأوعية الدموية تحت سطح الجلد فيحدث الإحساس بالسخونة وتزيد درجة حرارة الجلد بحوالي درجة مئوية أو أكثر ، بينما تنخفض درجة حرارة الجسم الداخلية ، كما يصاحب ذلك حدوث زيادة بعرق الجسم ، بغرض تبريد الجسم .

ويؤكد صحة هذا التفسير أن النساء اللاتي تجرى لهن «عملية استئصال المبيضين» وبالتالي يبلغن سن اليأس اضطرارياً يتعرضن لنوبات شديدة ومتكررة من «فورات التورد» بسبب الانخفاض الحاد المفاجئ لمستوى الاستروجين مقارنة بالحالات التي ينخفض فيها مستوى الاستروجين تدريجياً مع بلوغ سن انقطاع الحيض بصورة طبيعية غير اضطرارية .

### • عندما يأتي المساء •

■ عندما يأتي المساء أعاني من نوبات السخونة والعرق .. فما سبب هذه

#### العلاقة؟

إن نوبات السخونة والعرق (فورات التورد) ليس لها توقيت معين ، فقد تعاني منها بعض السيدات أثناء النهار ، بينما تعاني منها أخريات أثناء المساء .. وربما يساعد على حدوثها في المساء زيادة الدفء الذي يوفره الفراش .

كما أن معدل تكرار هذه النوبات يختلف من سيدة لأخرى ؛ فقد تحدث يومياً أو أسبوعياً !

### • استمرار المعاناة •

■ إلى متى تستمر المعاناة من نوبات السخونة والعرق؟

في نسبة كبيرة من السيدات تنتهي الشكوى من نوبات السخونة والعرق

تلقائياً بعد حوالي سنة إلى سنتين منذ انقطاع الدورة الشهرية ، وفي حالات أخرى قليلة تستمر المعاناة من نوبات السخونة لعدة سنوات قد تصل إلى عشر سنوات .

## • ماذا أفعل ؟ •

### ■ ماذا يمكنني أن أفعل لمقاومة نوبات السخونة والحد من إزعاجها ؟

\* اختارى ملابس مصنوعة من القطن لأنها تسمح بتهوية الجسم ، وتقليل الإحساس بالسخونة وتجنبي الملابس المصنوعة من ألياف صناعية كالنايلون .. وأيضاً الملابس الضيقة ، خاصة بمنطقة الصدر والعنق لكي تتمكني من التنفس بارتياح أثناء النوبات .

\* اجعلي درجة حرارة غرفة نومك مناسبة بالاستعانة بمروحة كهربية أو جهاز تكييف .

\* عند قدوم النوبة .. انثري كمية من الماء الثلج على وجهك ، واشربي ماء مثلجاً لمساعدة تبريد الجسم .

\* أحياناً تحفز الضغوط النفسية على حدوث نوبات السخونة والعرق .. ومن هنا تظهر أهمية ممارسة الاسترخاء كوسيلة لمقاومة هذه النوبات المزعجة .

\* تساعد ممارسة الرياضة بانتظام في مقاومة حدوث نوبات السخونة والعرق ، لأنها تنشط الدورة الدموية ، وتجعل الجسم أكثر تحملاً لهذه النوبات ، وأكثر قدرة على تبريد نفسه .. كما أنها من ناحية أخرى تنشط الغدد بما في ذلك غدة المبيض والغدة الكظرية مما يحفز بالتالي على زيادة هرمون الاستروجين .

\* من أهم ما يجب أن تخرصى عليه هو ألا تبالغي في أهمية هذه النوبات وتأثيرها المزعج .. فلا تعطيها أهمية واجعلي حياتك مليئة بالنشاط والعمل .

## • الأغذية ونوبات السخونة •

■ هل هناك أغذية ، أو مشروبات معينة تحفّز على حدوث نوبات السخونة

### والعرق ؟

من الملاحظ أن الإكثار من تناول «الكافيين» يحفّز على حدوث نوبات السخونة والعرق .. ويوجد «الكافيين» بنسبة مرتفعة في مشروب القهوة خاصة المركزة .. كما يوجد في الشاي والكاكاو والشيكولاتة والمياه الغازية (الكولا) .  
أما أكثر ما يحفّز على حدوث هذه النوبات فهو «تناول الخمر» - والعياذ بالله- لأنها تُحدث تمعدناً بالأوعية الدموية السطحية ، وتزيد من الإحساس بالسخونة .

كما يبدو أن هناك علاقة بين كثرة تناول السكريات ، وملح الطعام ، والتوابل الحريفة وحدث نوبات السخونة والعرق ، ولذا ينبغي الإقلال من هذه الأغذية .

## • أغذية مفيدة •

■ وهل هناك أغذية معينة تزيد في مقاومة نوبات السخونة والعرق ؟

من الأغذية المفضلة لمقاومة نوبات السخونة والعرق تلك المحتوية على نسبة جيدة من فيتامين (هـ) .. حيث وجد أن تقديم هذا الفيتامين بوفرة يساعد على خفض حدة ومعدل هذه النوبات ، حيث يحفّز على إنتاج الهرمونات الجنسية ، ويحسن من وظائف الدم .

ويتوافر هذا الفيتامين في الأغذية التالية :

- الغلال (القمح الكامل) .
- المخبوزات من الدقيق الكامل (الأسمر) .

- الحبوب الكاملة .
  - الزيوت النباتية .
  - الخضراوات الورقية .
- كما يمكن تناول هذا الفيتامين في صورة مستحضر دوائي .

### • الاستروجين ونوبات السخونة •

■ هل تنصحنى بتناول الاستروجين كعلاج لنوبات السخونة والعرق ؟

إن مشكلة نوبات السخونة ترتبط بنقص الاستروجين ، وبالتالي فإن تقديم هذا الهرمون في صورة مصنعة يقضى تماماً على حدوث هذه النوبات .  
لكن الأمر ليس بهذه البساطة .. فهناك أضرار جانبية شديدة محتملة في حالة اللجوء لهذا العلاج الهرموني التعويضي (كما سيتمضح فيما بعد) ، ولذا فإن تقديم هذا العلاج يجب أن يقتصر على الحالات الشديدة وللضرورة القصوى .

### • الأعشاب ونوبات السخونة •

■ هل هناك أعشاب معينة تفيد المرأة في تخفيف نوبات السخونة

والعرق ؟

وجد أن بعض الأعشاب تحتوى على مواد استروجينية (شبيهة بهرمون الاستروجين) وبالتالي فإن الاهتمام بتناولها يساعد إلى حد ما على تعويض نقص الاستروجين ، وبالتالي على مقاومة حدوث نوبات السخونة والعرق .  
وهذه الأعشاب يمكن تناولها في صورة مشروبات لتكون بديلة للمشروبات المحتوية على كافيين (القهوة والشاي) .. وهذه مثل :  
الحلبة - العرقسوس - الشمر - الينسون - البرسيم الأحمر - جذر الثعبان .

## • علاج متاعب المرأة بالأدوية الخافضة للضغط •

■ هل تفيد العقاقير الخافضة لضغط الدم المرتفع في تخفيف نوبات

### السخونة والعرق ؟

نعم .. فقد وجد أن بعض العقاقير الخافضة لضغط الدم تفيد في تخفيف نوبات السخونة والعرق .

من هذه العقاقير عقار كولونيدين (كاتابريس) والذي يقلل من معدل حدوث النوبات وحدتها ، ويساعد في ضبط درجة حرارة الجسم .

ومن الأضرار الجانبية المحتملة لهذا العقار : حدوث جفاف بالفم ، ودوخة وهما من أكثر هذه الأضرار شيوعاً . وقد يؤدي كذلك للإمساك ، والأرق ، والإحساس بالتعب .

وهناك أيضاً عقار ألفا ميثيل دوبا (ألدوميت) والذي يقلل أيضاً من معدل وحدة النوبات . ومن أضراره الجانبية : حدوث جفاف بالفم ، وصداع ، وإحساس بالتعب .. وعادة ما تختفي هذه الأعراض تدريجياً .

## • النساء والمهدئات •

■ هل يفيد استخدام المهدئات في تخفيف نوبات السخونة والعرق ؟

نعم .. فالمهدئات تساعد على مقاومة حالة التوتر والانزعاج المصاحبة لنوبات السخونة والعرق .. وبعضها يمكن أن يقلل حدوث هذه النوبات عن طريق تثبيط نقل الذبذبات العصبية .

من هذه الأنواع عقار بيلليرجال (Bellergal - S) والذي يعمل كذلك كمضاد للتقلصات . ويحتوى على مادة مهدئة تسمى فينوباربيتال .

وهناك أضرار جانبية محتملة لهذا العقار ، مثل : جفاف الفم ، والإمساك ، وتنميل اليدين والقدمين ، واضطراب الرؤية (زغللة) .. ولكن من أبرز عيوبه احتمال حدوث اعتياد على تناوله .