

## انقطاع الدورة وصحة القلب



### • الاستروجين ومرض القلب •

■ هل يؤدي انقطاع الدورة الشهرية إلى زيادة القابلية للإصابة بمرض

القلب؟

هذا صحيح .. لأن وجود الاستروجين بكمية كافية يوفر الحماية ضد مرض القلب (قصور الشريان التاجي) ؛ لأنه يقلل الكوليستيرول الضار ، أى الذى يترسب داخل الشرايين ، بما فى ذلك الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب ، ويرفع من مستوى الكوليستيرول النافع الذى يقاوم أضرار الكوليستيرول الردىء . كما أنه يحافظ كذلك على سيولة الدم مما يقاوم حدوث الجلطات الدموية .

### • درجة القابلية لمرض القلب •

■ وهل يمكنني معرفة مدى قابليتي للإصابة بمرض القلب بسبب نقص

الاستروجين؟

إن بلوغ المرأة سن انقطاع الحيض فى حد ذاته يرفع من قابليتها للإصابة بمرض القلب فتكاد تتساوى نسبة الإصابة بعد سن ٥٥ سنة بين الرجال والنساء .. لكن هذه القابلية تكون أعلى فى حالة وجود عوامل أخرى .. مثل :

- وجود تاريخ أُسرى إيجابى .. مثل إصابة الأبوين بمرض القلب فى سن مبكرة نسبياً .. أو انتشار الإصابة بارتفاع الكوليستيرول بين أفراد العائلة .

- وجود ارتفاع بضغط الدم أو تصلب بالشرايين نتيجة ارتفاع مستوى الكوليستيرول .

- وجود عادة التدخين .
- كثرة التعرض لضغوط نفسية .
- وجود إصابة بمرض السكر .
- وجود زيادة فى الوزن .
- انخفاض معدل النشاط والحركة .

## ● الغذاء والقلب ●

### ■ كيف يمكن خفض القابلية لمرض القلب بتنظيم الغذاء ؟

إن هناك ارتباطاً وثيقاً بين مرض القلب ، والإفراط فى تناول الدهون المشبعة (الحيوانية) ، ولذا ينبغى الإقلال من تناولها ، مع زيادة الاعتماد على تناول الألياف ، وفول الصويا ، والحصول على قدر كاف من مضادات الأكسدة والتي تتوافر فى الخضراوات والفاكهة .

## ● فول الصويا والقلب ●

### ■ وما علاقة فول الصويا بمرض القلب ؟

لقد أثبتت الدراسات الحديثة ، كالتى أجريت فى جامعة كينتاكى الأمريكية، أن تناول فول الصويا ومنتجاته يقلل من قابلية المرأة للإصابة بمرض القلب بعد بلوغ سن انقطاع الحيض .

كما اتضح من الإحصائيات أن الأسيويات (كالمرأة اليابانية) أقل قابلية للإصابة بمرض القلب بسبب تناول فول الصويا ومنتجاته بدرجة أكبر من الأمريكيات .