



رسالة إلى كل زوجة ..

انتبهى جيداً لهذا الجانب السيئ لحبوب منع الحمل على الناحية الغذائية والصحية ..

عُرف عن حبوب منع الحمل احتمال تسببها لأضرار عديدة ابتداءً من الغثيان وحتى السرطان ! ، ولكن فى الحقيقة أن هناك جانباً آخر يتأثر تأثيراً سيئاً بتناول حبوب منع الحمل ، أظهرته بعض الدراسات الحديثة ، ألا وهو الجانب الغذائى ، فما أضرار الحبوب على هذه الناحية ، وكيف يمكن الوقاية منها ؟

وقبل أن نتعرض لهذا الموضوع يجب التعريف بتركيب حبوب منع الحمل ، فهذه الحبوب تحتوى على مواد استروجينية ومواد بروجستيرونية مصنعة شبيهة المفعول بهرمون الاستروجين وهرمون البروجستيرون الطبيعيين ، وهما الهرمونان الأنثويان اللذان يتحكمان فى الدورة الشهرية ويعطيان بغرض إيقاف التبويض أو التأثير على بطانة الرحم بشكل لا يجعلها مناسبة للحمل .

وأغلب الحبوب المستخدمة تحتوى على هذين الهرمونين بنسب متفاوتة لكن بعضها يحتوى فقط على هرمون البروجستيرون (أو مواد بروجستيرونية) .

❑ تأثير الحبوب على الفيتامينات والمعادن بالجسم :

*** فيتامين ب٦ : اكتئابك له مبرر !**

لوحظ أن بعض السيدات ممن يتناولن حبوب منع الحمل يعانين بعد فترة من الانتظام على تناول الحبوب من الاكتئاب أو تدنى المزاج .

وقد اتضح للباحثين أن هذا الاكتئاب ما هو فى الحقيقة إلا علامة من علامات نقص فيتامين ب٦ بالجسم ، حيث أن هرمون الاستروجين الموجود بحبوب منع الحمل يقلل من امتصاص هذا الفيتامين مما يزيد بالتالى من احتياج الجسم له بقدر قد يفوق ما تستمده المرأة من هذا الفيتامين من خلال الغذاء فى كثير من الأحيان ، وذلك بدليل أنه عندما أعطى هذا الفيتامين بجرعات مناسبة لبعض المصابات بالاكتئاب حدث لهن تحسن واضح .

ولذا يجب توافر هذا الفيتامين فى غذاء كل من تتناول حبوب منع الحمل وإن

لم يمكن تحقيق ذلك بدرجة كافية فيجب الاستعانة بأحد المستحضرات المحتوية على هذا الفيتامين والذي يؤخذ عادة ضمن مجموعة فيتامين ب المركب (انظرى كذلك الجزء الخاص بالاكثاب) .

والجرعة المناسبة من هذا الفيتامين للمرأة التى تتناول حبوب منع الحمل تتراوح ما بين ١,٥ - ٥ ميلليجرام .

ويتوافر فيتامين ب٦ فى الحبوب الكاملة غير منزوعة القشرة كاللوييا والفاصوليا والقمح ، وفى البقول ، واللحوم ، والبيض ، والخميرة .

*** فيتامين ب١ ، وفيتامين ب٢ :**

كما يعتقد إلى حد كبير أن الحبوب لها تأثير سلبى على هذين النوعين من الفيتامينات مما يهدد بنقصهما فى الجسم وخاصة فى حالة وجودهما أصلاً بكمية محدودة ، ولذا ينبغى الاهتمام بتناول الأغذية التى يتوافر بها كل نوع من هذين الفيتامينين .

ويتوافر فيتامين ب١ فى الدقيق الكامل أى المخبوزات من دقيق القمح غير منزوع القشرة ، وفى الحبوب المجففة ، والمكسرات مثل البندق ، واللحوم .

ويتوافر فيتامين ب٢ فى اللبن ومنتجاته ، كما يوجد (مثل فيتامين ب١) فى الدقيق الكامل والحبوب المجففة واللحوم .

*** حمض الفوليك :**

وجد عند بعض النساء ممن يتناولن حبوب منع الحمل أن هناك نقصاً موضعياً بـحمض الفوليك بأنسجة عنق الرحم ، وفى إحدى الدراسات وجد أن حوالى ٢٠ ٪ ممن يتناولن الحبوب لديهن كذلك تضخم بخلايا عنق الرحم والمهبل وأن هذا التغير بطبيعة الخلايا يمكن أن يؤدى مع الوقت لإصابة سرطانية ، وعندما أعطى حمض الفوليك بجرعات مناسبة زالت أعراض هذا النقص وعادت خلايا عنق الرحم لحالتها الطبيعية .

ولذا يرى الباحثون أنه لا يشترط على كل سيدة تتناول حبوب منع الحمل أن تستعين بمستحضر حمض الفوليك ، ولكن يجب أن تهتم بتناول الأغذية الغنية بهذا الفيتامين بصفة يومية وفى مقدمتها الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الغامقة بالإضافة إلى أغذية أخرى مثل الحبوب المجففة ، والمخبوزات من الدقيق الكامل ، والبرتقال الطازج .

*** الزنك :** ولما كان حمض الفوليك مهدداً بالنقص بين النساء اللاتى يتناولن حبوب منع الحمل ، فإنه يجب الوقاية من ذلك الاهتمام كذلك بتناول الأغذية

الغنية بالزنك ، حيث أن امتصاص حمض الفوليك يتوقف على وجود الزنك بكمية كافية ، لأنه فى حالة افتقار الجسم للزنك يحدث خلل بوظيفة إنزيم معين يساعد على امتصاص حمض الفوليك مما يهدد بنقص هذا الفيتامين .

ويتوافر الزنك فى الحبوب المجففة (مثل اللوبيا والفاصوليا) ، والبذور ، والمكسرات (مثل البندق) ، واللحوم ، والدجاج ، والدقيق الكامل ، واللبن ومنتجاته .

*** فيتامين « أ » : اخترسى من هذا الفيتامين !**

أما هذا الفيتامين ، فإن حبوب منع الحمل لا تؤدى لنقصه بالجسم ، لكنها فى الحقيقة قد تؤدى لزيادة مستواه بالدم عن طريق تحفيز خروجه من مخازنه بالكبد ، مما يرفع مستواه بالدم ويقلل من تواجد الكبد .

ولذا فإنه لا يجوز للمرأة التى تتناول حبوب منع الحمل تناول مستحضرات هذا الفيتامين ولا الإكثار من تناوله من خلال الأغذية التى يتوافر بها مثل الجزر والمشمش والخضراوات الورقية والزيتون واللبن المقوى بجرعات عالية من فيتامين «أ» .

*** الحديد : وربّ ضارة نافعة !!**

أما الشئ الإيجابى الوحيد لحبوب منع الحمل بالنسبة لتأثيرها على مستوى الفيتامينات والمعادن بالجسم ، فهى أنها توفر الوقاية إلى حد ما من حدوث نقص بالحديد بطريقة غير مباشرة حيث أنها تقلل من دم الحيض ، خلال فترة الامتناع عن تناول الحبوب ، وبالتالي تقلل من فرصة تعرض الحائض لأنيميا نقص الحديد .

□ الأضرار الجانبية المحتملة لحبوب منع الحمل ..

- * حدوث جلطات بالدم بالساقين ، والحوض ، والرئتين ، والقلب ، والمخ .
- * صداع وصداع نصفى .
- * اضطرابات بالرؤية .
- * ضيق التنفس وألم بالصدر .
- * غثيان .
- * زيادة وزن الجسم ، واحتجاز كمية زائدة من السوائل ، وانتفاخ الشدين وزيادة حساسيتهما للألم عند الملامسة .
- * نزول بضع نقاط من الدم فيما بين فترات الحيض .
- * انخفاض كمية الطمث .
- * تأخر حدوث الطمث .
- * زيادة القابلية للعدوى بالفطريات وخاصة عدوى المهبل .
- * الاكتئاب وتدنى المزاج .
- * تنشيط الإصابة بسرطان الثدي .