

البرنامج الغذائي المتكامل لتخفيف متاعب الدورة الشهرية هذه المتاعب المزعجة !



فترة نزول الحيض (الطمث) غالباً لا تزجج المرأة بقدر ما يزعجها من متاعب خلال الأيام القليلة السابقة لنزول الحيض

لقد وجد أن نسبة كبيرة من الفتيات والسيدات يمررن بمتاعب جسمية ونفسية خلال فترة ما قبل الحيض على مدى أيام تتراوح ما بين أسبوع إلى أسبوعين على الأكثر ، وقد تمتد لبداية نزول الحيض وقد تحدث هذه المتاعب بنحو ١٥٠ شكوى مختلفة جسمية ونفسية وتسمى هذه المتاعب عموماً التي تسبق الحيض بمتلازمة ما قبل الحيض (Premenstrual Syndrome=PMS).

لكن أكثر هذه المتاعب شيوعاً وحدوثاً بين النساء تتمثل في حدوث أربعة أعراض أساسية ، وهي :

١ - احتجاز كمية زائدة من السوائل بالجسم (Hyperhydration syndrome) ومن علامات ذلك حدوث تورم يرسغ القدم ، وتورم بالأصابع (حيث يصبح الخاتم غير ملائم للإصبع) ، تورم الثديين والإحساس بانتفاضهما وامتلائهما وزيادة حساسيتهما للمس ، وانتفاخ البطن ، وحدث زيادة بالوزن بصفة عامة .

٢ - حدوث توتر نفسي واضح (Premenstrual tension) قد يظهر في صورة عصبية شديدة طارئة ، أو قلق ، أو تقلب المزاج .

٣ - زيادة الشهية للطعام وخاصة لأنواع معينة من المأكولات تكون عادة من الحلويات أو الأطعمة المملحة .

٤ - الاكتئاب : وقد تظهر علاماته في صورة تأنيب النفس ، أو البكاء ، أو التوهان ، أو الأرق .

وقد يصحب هذه الأعراض أعراض أخرى متنوعة من أهمها : الصداع والصداع النصفي ، التعب العام ، الدوخة ، الإحساس بخفقان القلب ، الغثيان ، زيادة الإصابة بحب الشباب ، الإمساك .

ويجب ملاحظة أن حدوث هذه المتاعب يختلف بشكل واضح بين النساء سواء من حيث نوعية المتاعب أو من حيث حدتها ، فقد تعاني بعض النساء من توتر

بسيط، بينما تعاني أخريات من توتر شديد قد يؤدي للرغبة في الانتحار أو في ظهور ميول عدوانية .

كما يختلف اجتماع هذه الأعراض مع بعضها البعض ، فقد تعاني بعض النساء من صداع وإمساك ، بينما تعاني أخريات من غثيان وخفقان بالقلب .

□ ننتبيه للأزواج ..

*** نجنب الاصطدام بزوجتك خلال هذه الفترة الحرجة !**

*** هؤلاء النساء أكثر قابلية للمتاعب !!**

إن فترة ما قبل الحيض تعدّ في الحقيقة فترة مزعجة لكثير من النساء بل قد تكون فترة قاسية جداً لأخريات .

ويعتبر التوتر النفسى أو الاكتئاب أحد خصائصها الأساسية وقد تصل حدة هذا التوتر ، كما سبق التوضيح ، إلى حد ظهور ميول عدوانية أو تهوّر واضح من جانب بعض النساء .

ولذا فإنه لا ينصح بأن تتخذ المرأة أى قرارات حاسمة خلال هذه الفترة ، كما يجب على الزوج أن يكون صبوراً رحب الصدر فى معاملته لزوجته حتى تهدأ حالتها النفسية .

ولكن ، هل كل امرأة تمر بهذه المتاعب ؟ تقول الدراسات إن أغلب النساء يعانين من بعض هذه المتاعب السابقة بدرجات بسيطة لكن حوالى ٥٠٪ منهن يعانين من بعض هذه المتاعب بدرجة متوسطة وشديدة .

ومن المعروف الآن أن هناك حالات معينة تزيد فيها قابلية المرأة للإصابة بهذه المتاعب بدرجة كبيرة بالنسبة لغيرها ، كما فى الحالات التالية :

- تزيد القابلية لهذه المتاعب بصفة عامة مع التقدم فى العمر ، وقد تظهر الشكوى منها لأول مرة خلال مرحلة الثلاثينيات .

- حدوث تغير هرمونى واضح بالجسم أو حدث هرمونى بارز .. فعادة تظهر المتاعب بعد تناول حبوب منع الحمل (مواد هرمونية) ، وبعد الحمل ، وبعد انقضاء فترة من انقطاع الحيض ، وكذلك بعد البلوغ مباشرة .

- وجد أن المرأة التى أصيبت بحالة تسمم الحمل (ارتفاع ضغط الدم وتورم القدمين وظهور زلال فى البول أثناء الحمل) لديها قابلية زائدة لحدوث هذه المتاعب

بحوالى ٩٠٪ بالنسبة للمرأة التى لم تصب بتسمم حمل حيث تبلغ فرصتها للشكوى من هذه المتاعب حوالى ٣٠٪ فقط .

- عمل تعقيم للمرأة (ربط الأنابيب) ، حيث وجد أن ذلك يثير حدوث هذه المتاعب .

- وقد وجد أن أسلوب المعيشة يمكن أن يزيد من قابلية الإصابة إذا كان يتميز بقلة النشاط والحركة ، وتناول أغذية غنية بالسكريات أو الملح أو الدهن والإفراط فى تناول القهوة وكذلك الخمر .

□ هذه هى أسباب متاعبك ..

ولكن ، لماذا تحدث هذه المتاعب العديدة المختلفة خلال هذا التوقيت من الدورة الشهرية ؟

فى الحقيقة أنه ليس هناك سبب محدد أو مؤكد وراء حدوث هذه المتاعب ، ويعتقد أن منشأها يرجع إلى ثلاثة عوامل مشتركة ، وهى : اختلال التوازن الهرمونى ، ووجود نقص ببعض المغذيات وخاصة الفيتامينات والمعادن ، والضغط النفسى .

ويعتبر عدم التوازن الهرمونى هو أهم هذه العوامل فخلال هذا التوقيت من الدورة الشهرية ، يرتفع مستوى هرمون الاستروجين بشكل يجعله غير متوازن مع مستوى هرمون البروجسترون (من المعروف أن هناك علاقة متوازنة بين مستوى هذين الهرمونين بالجسم بصورة طبيعية) ، ويتسبب هذا الارتفاع فى ظهور بعض هذه المتاعب ، حيث يؤدى لاحتجاز كمية زائدة من السوائل والملح بالجسم ، مما يؤدى لأعراض مثل تورم القدمين ، وانتفاخ الثديين ، والشكوى من الصداع (لاحتجاز السوائل بالمخ) .

وتقول بعض الدراسات إن مستوى هذا الهرمون لايزيد ، وإنما يكون هناك انخفاض فى مستوى هرمون البروجسترون مما يحدث أيضاً حالة من عدم التوازن بين الهرمونين .

وبعض الدراسات الحديثة ربطت فى الحقيقة بين زيادة مستوى هرمون الاستروجين وبين الناحية الغذائية ، فتقول إحدى الدراسات : إن ارتفاع مستوى هرمون الاستروجين بالدم خلال هذه الفترة يحدث بصورة طبيعية ، لكن خلايا الكبد تكون غير قادرة على تكسير أو تمثيل الكميات الزائدة منه عند بعض النساء بسبب افتقار الجسم لفيتامين ب المركب .

وتقول دراسة أخرى : إن هذه الزيادة تحدث بسبب ضعف قدرة الجسم على إخراج هذا الهرمون والتخلص من الكمية الزائدة منه عند بعض النساء؛ بسبب افتقار طعamen للألياف التي تسهل عملية الإخراج .

وتقول دراسة أخرى : إن التوتر النفسى يثير حدوث هذه المتاعب عند بعض النساء، وتفسر الدراسة ذلك على أساس أن هذا التوتر يزيد من إخراج المنجنيز من الجسم مما يقلل من مستواه بالجسم ، وقد وجد بالفعل أن حدوث هذه المتاعب يصحبه عادة وجود نقص بالمنجنيز عند بعض النساء .

وتقول دراسة أخرى : إن هناك علاقة قوية بين حدوث هذه المتاعب وبين كثرة تناول السكريات ؛ حيث أن الجسم يضطر لاستخدام كميات كبيرة من المنجنيز لتمثيل هذه الكميات الكبيرة من المواد السكرية مما يحدث نقصاً فى مستوى المنجنيز بالجسم وهذا النقص يثير حدوث هذه المتاعب .

وبناء على ذلك ، فإنه يجب تصحيح الناحية الغذائية وتعويض نقص الفيتامينات والمعادن للوقاية ولل علاج من هذه المتاعب التى تسبق نزول الحيض .

□ العلاج الغذائى لمتاعب ما قبل الحيض :

بناء على وجود علاقة بين متاعب ما قبل الحيض وبين وجود نقص ببعض المغذيات ووجود أخطاء غذائية أيضاً ، فإنه للوقاية ولتخفيف هذه المتاعب يجب مراعاة تصحيح النظام الغذائى خلال الأسبوع أو الأسبوعين السابقين للحيض على الوجه التالى ، وإن كان من الأفضل أن يستمر العمل بهذا النظام التالى بصفة دائمة ؛ لأنه يعتبر نظاماً صحياً للجسم فى كافة الظروف والأعمار.

* أغذية مرفوضة :

- تقليل تناول السكريات إلى أقصى درجة ممكنة ، (انظرى الجدول التالى) .
- تقليل تناول الدهون (وخاصة الدهن الحيوانى) إلى أقصى درجة ممكنة.
- تقليل تناول الملح والمأكولات المملحة إلى أقصى درجة ممكنة (وذلك خاصة فى حالات الشكوى من تورم القدمين وانتفاخ الثديين) .
- تقليل تناول الكافيين إلى أقصى درجة ممكنة أى تقليل تناول القهوة والشاى والكولا والكاكاو (وذلك خاصة فى حالات الشكوى من العصبية الزائدة وألم الثدي) .

□ أغذية مطلوبة :

** فيتامينات و معادن خاصة يجب زيادة تناولها :

* **فيتامين ب_٦** : يجب بصفة خاصة الإكثار من تناول الأغذية الغنية بهذا الفيتامين خلال الأسبوعين السابقين للحيض ، والتي أهمها : الحبوب الكاملة غير منزوعة القشرة (مثل اللوبيا والفاصوليا والمخبوزات من القمح الكامل) - والخضراوات ذات الأوراق الداكنة الاخضرار - والنقل والمكسرات (مثل البندق والجوز وعين الجمل) وال فول السوداني - وخميرة البيرة (انظرى الجدول التالى) .

كما تستخدم مستحضرات فيتامين ب_٦ كعلاج لتخفيف متاعب ما قبل الحيض . ويعطى مستحضر هذا الفيتامين بنظم مختلفة ، ومن أفضلها إعطاؤه ابتداء من اليوم العاشر للدورة الشهرية بصفة يومية وحتى اليوم الثالث من الدورة التالية . ويجب أن تحدد الجرعة اليومية ويأخذ هذا العلاج تحت إشراف الطبيب ، حيث أن استخدام جرعات زائدة من هذا الفيتامين يمكن أن يتسبب فى حدوث أضرار بالجسم ، فتناول جرعة تزيد على ٥٠٠ مجم لفترة طويلة قد تؤدي لحدوث أضرار بالأعصاب ، وظهور أعراض مثل صعوبة المشى وحدوث تنميل أو شكشكة بالقدمين واليدين .

* **المنجنيز** : كما يجب زيادة الإقبال على الأغذية الغنية بهذا المعدن النادر ، وهذه مثل : الأطعمة البحرية عموماً والبقول والفواكه والخضراوات عموماً .

ويمكن استخدام أحد مستحضرات المنجنيز كعلاج تحت إشراف الطبيب بجرعة تتراوح ما بين ٣٠٠-٥٠٠ مجم يومياً خلال فترة الشكوى من المتاعب فقط وخاصة الشكوى من ألم الثديين .

* **فيتامين هـ** : ويجب أيضاً الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بهذا الفيتامين المهم فقد وجد أن توافره بالجسم يقاوم على وجه الخصوص من مشكلة انتفاخ الثديين وزيادة حساسيتهما للمس . وهو يتوافر على وجه الخصوص فى الزيوت وخاصة زيت جنين القمح ، وفى الحبوب غير منزوعة القشرة وخاصة القمح الكامل . كما يمكن استخدام أحد مستحضرات فيتامين هـ كعلاج لمتاعب قبل الحيض بجرعة يومية تحت إشراف الطبيب .

* **الأغذية الغنية بالألياف والمُدرّة للبول** : يعتبر الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف إحدى الوسائل الغذائية المهم لتخفيف متاعب ما قبل الحيض ، كما سبق توضيح ذلك .

ونظراً لأن احتجاز كمية زائدة من السوائل والملح بالجسم خلال فترة ما قبل الحيض يعد سبباً مهماً في حدوث كثير من المتاعب ، فإنه ينصح كذلك بزيادة الإقبال خلال الأيام القليلة السابقة للحيض على الأغذية المعروفة بزيادة إدرارها للبول . ولحسن الحظ أن هذه الأغذية المدرة للبول تحتوى كذلك على نسبة مرتفعة من الألياف وهذه مثل : الكرفس ، الخس والبقدونس والكرنب . ويعتبر مغلى البقدونس شرباً فعالاً لإدرار البول .

كما تتوافر الألياف فى الحبوب الكاملة (كاللوييا والحلبة والعدس والفاصوليا الناشفة) ، وتتركز بصفة خاصة فى حبوب القمح الكاملة وخاصة فى قشورها ، ولذا يجب كذلك الاهتمام بتناول المخبوزات من الدقيق الكامل (كالخبز الأسمر) كما تتوافر الألياف فى الفواكه وخاصة التى لها جلد يؤكل كالمشمش ، والبرقوق ، والخوخ ، والتين .

(تعتبر مدرات البول المستحضرة فى صورة دوائية أحد العلاجات الأساسية التى يصفها الأطباء لعلاج متاعب ما قبل الحيض) .

□ العلاج بالزيوت الطبيعية :

فى إحدى الدراسات الحديثة ، وجد أن بعض السيدات ممن يعانين من متاعب ما قبل الحيض بدرجة شديدة ينخفض عندهن مستوى مادة شبيهة بالهرمون تسمى : (بروستا جلاندين Prostaglandin) ، وهذه المادة لها مفعول مقاوم لمتاعب ما قبل الحيض ، حيث تقلل من فرصة احتجاز السوائل بالجسم ، كما تقاوم حدوث بعض المتاعب مثل الصداع ، وخفقان القلب ، وزيادة الشهية للطعام .

وتتكون هذه المادة ($\text{Prostaglandine} = \text{PGE}_1$) من الزيوت النباتية ، بشرط توافر أنواع معينة من الفيتامينات والمعادن التى تستخدم فى عملية التحويل ، وهى : المنجنيز ، والزنك ، وفيتامين ج ، وبعض أنواع فيتامين ب المركب .

ولذا يعالج بعض الأطباء متاعب ما قبل الحيض عند هؤلاء النساء اللاتى لا تستطيع أجسامهن تكوين البروستاجلاندين بصورة طبيعية ، بإعطاء بعض الزيوت النباتية ، وأهم هذه الزيوت المستخدمة التى تأتى بنتائج جيدة زيت يستخرج من زهرة الربيع أو آذان الدب ، ويسمى بزيت آذان الدب (primrose oil) .

كما وجد أن استخدام زيت العُصْفُر (Safflower oil) بمعدل ١-٢ ملعقة صغيرة يومياً ضمن الطعام يخفف بدرجة واضحة من متاعب ما قبل الحيض بصفة عامة .

وهذا الزيت يدخل ضمن تركيب بعض المستحضرات المقوية والمكسبة للحوية ،
والتي تضم كذلك أنواعاً عديدة من الفيتامينات والمعادن المفيدة للتغلب على أى
نقص غذائى يمكن أن يتسبب فى حدوث متاعب ما قبل الحيض ، وهذه
المستحضرات متوافرة فى الأسواق ، ويمكن استشارة الطبيب فى اختيار النوع المناسب
منها .

كمية السكر الموجودة بأطعمة مختلفة		
الطعام	المقدار	عدد ملاعق السكر (ملعقة كبيرة)
كيك	قطعة واحدة	٤
آيس كريم	علبة متوسطة الحجم	٤
جيلي	علبة متوسطة الحجم	٣
فطيرة فواكه	شريحة واحدة	٣
دونات	قطعة واحدة	٣
عصير فواكه	فنجان واحد	٢
عصير ليمون (ليمونادة)	فنجان واحد	٢
زبادى بالفاكهة	فنجان واحد	١
شيكولاتة باللبن	قضب صغير	١
بودنج	قطعة صغيرة	١
مربى	ملعقة كبيرة	١

كمية فيتامين ب _٦ في مجموعة من الأغذية الغنية به		
الكمية (بالمليجرام)	المقدار	الطعام
٤٨٠	ثمرة متوسطة	الموز
٤٢٠	$\frac{1}{4}$ ثمرة متوسطة	افوكادو
٣٩١	٨٠ جراماً	هامبرجر مطبوخ
٣٤٠	٨٠ جراماً	دجاج
٢٠٠	ثمرة متوسطة	بطاطس
١٦١	١١٠ جرام	سبانخ مطبوخة
١٢٧	٨٠ جراماً	أرز بني مسلوق
١١٠	٨٠ جراماً	بسلة
١٠٩	٨-١٠ ثمرات	عين جمل
١٠٧	١١٠ جرام	قرنبيط مطبوخ
٩٨	كوب	لبن
٩٠	ثمرة متوسطة	برتقال
٩٠	$\frac{1}{4}$ ثمرة متوسطة	كنتالوب
٧٤	$\frac{1}{4}$ ثمرة متوسطة	طماطم
٥٥	ملعقة كبيرة	دقيق قمح
٤٩	بيضة متوسطة	بيض
٤٦	١١٠ جرام	جبن أبيض
٤٥	ثمرة متوسطة	تفاح
٤١	رغيف واحد	خبز كامل (أسمر)
٣٠	٨٠ جراماً	أرز أبيض
٩	رغيف واحد	خبز أبيض

* مقدار الاحتياج اليومي من الغذاء :

للمرأة البالغة في الأحوال العادية : حوالي ٢ ميلليجرام .

للرجل : حوالي ٢,٢ ميلليجرام .