

/ . :

.1

.2

.3

.4

.5

:

6

•

•

1 4/3

2/1 1

:

•

•

•

:

.1

:

.2

:

.3

سن اليأس وانقطاع الطمث

يعرف سن اليأس عند النساء على أنه توقف ظهور الطمث وينحصر من (سن 45-55) سنة على أنه الأكثر شيوعاً بين النساء وتوجد بعض الحالات المخالفة.. وانقطاع الطمث في هذه السن من الظواهر الفسيولوجية الطبيعية وذلك لنقص هرمون الايستروجين والذي يفرزه المبيض وهو مهم جداً في تنظيم الدورة الشهرية ومن اعراض هذا الانقطاع التعرق الليلي والشعور بارتفاع حرارة الجسم ويصاحب هذه الاعراض القلق والتهيج العصبي وقلة النوم وضعف في الذاكرة كما ويؤثر على الجهاز التناسلي للمرأة حيث تقل افرازاته الداخلية والتعرض الى الالتهابات مع حرقه في البول، وكثرة الادرار

كما يؤثر توقف الهرمون المذكور على العظام حيث يسبب ضعفها وتاكلها ويسبب تصلب في الشرايين.. وللتخفيف من هذه الاعراض والتخلص منها للنساء اللجوء الى تناول هرمون الايستروجين على شكل حبوب أو تحاميل أو زرقات ابر.. فيقلل هذا العلاج من الاعراض المصاحبة لسن اليأس.. ولايأس مع العلم.

د. هيام عباس بنيان

تناول السمك خلال الحمل

افادت دراسات حديثة بأهمية تناول السمك خلال فترة الحمل خلافاً لتوصيات سابقة تنصح الحوامل بعدم الاكثار من تناول السمك خوفاً من وجود مادة الزئبق فيه والذي يشكل خطراً على نمو دماغ الجنين.. واطهرت الدراسات الحديثة التي نشرت نتائجها هذا العام منافع تناول الاسماك للحامل لأنه مفيد للطفل في المستقبل ولم تحدد هذه الدراسات نوع الاسماك والافضل تناول ما لا يقل عن وجبة سمك في الاسبوع بالنسبة للحامل لما للسمك من تأثير ايجابي على نمو الجهاز العضلي لدى الجنين ..

()

.

:

- 1

- 2

- 3

)

(

:

.

.

-

-

-

-
