

الهورمونات

ماذا تعرفين عنها وعن تأثيرها على صحتك ومزاجك

أزاء تبرير أحد الاضطرابات التي قد تعترى جسمها أو تتسبب في كسلها عن القيام بالاعباء الأسرية، أو للاعتدال «غير المباشر» عن أحد التصرفات غير المعتادة، الصادرة عن «مزاج سيئ» في نفسياتها، ربما تقول المرأة لزوجها: «لا تلمني، فأنا لا أحمل مسؤولية ما يحصل». بل وجه لومك للهورمونات! في إشارة منها إلى أن مبرر كل ذلك هو «اختلال الأنظمة الهورمونية الأنثوية في داخل جسمها». وحينها قد يكون السؤال: هل على هذا الرجل، أو هل على المرأة تلك ابتداءً، الاعتقاد بصدق أن ثمة وجوداً لـ «علاقة ما» بين الهورمونات وبعض تلك الأمور التي تحصل لدى المرأة أو تصدر عنها؟ بداية علينا الاتفاق بأن الإجابة التلقائية المباشرة بكلمة «نعم» أو «لا» أو استخدام العبارات ذات الصيغة «العمومية»، لا محل لها في الرد على مثل هذه النوعية من التساؤلات. لأن النسوة يختلفن، فإن منهن من تجهل أن ثمة هورمونات قد تؤثر فيها بنيتها أو نفسياً، وهذه «المسكينة» تخار في أمرها وفي تبرير تصرفها «غير المعهود».

يبقى من المهم والمفيد، أن يعرف الإنسان ما هي التأثيرات الفعلية لاضطرابات واختلال الأنظمة الهورمونية في جسم المرأة في وظائف جسمها البدنية والنفسية؟ ومتى من المتوقع أن تحصل تلك الأمور؟



إلى كشف نوعية الخلل الهورموني وأسباب حصوله، ومدى إمكانية معالجته، ووسائل ذلك، تشير المصادر الطبية إلى عدة متغيرات نفسية

اضطرابات النظام المعتاد للدورة الشهرية، أحد أهم وأول علامات وجود خلل ما هورمونات الأنوثة

والصفات العامة والخاصة لعيشها حياتها اليومية، وبشيء من التفصيل في مراجعة المرأة لنفسها وحياتها الصحية، من الناحية البدنية والنفسية، فإن عناصر التغيرات التي تعترى جسم المرأة، بفعل التغيرات الهورمونية، تشتمل على العلامات التالية:

جسدية ونفسية. ويستغرق اكتمال حصول تلك التغيرات مدداً زمنية متفاوتة بين الإناث. وهذه التغيرات تصيب بنية ووظيفة وعمل عدة أعضاء في جسم الأنثى، ما يجعل جسمها مهيباً للـ «الإخصاب» والتغيرات الهورمونية هي العامل الذي يحث على البدء في مرحلة البلوغ، ويتابع إتمام مراحلها بطريقة طبيعية، وعلامة اكتمال مرحلة البلوغ، بدء حصول أول دورة شهرية.

الهورمونات وتوازنات الدورة الشهرية
تقول الدكتورة ليس تشانغ، الطبيبة المتخصصة بصحة المرأة في المركز الطبي بجامعة تكساس، «يمكن أن يحصل لدى المرأة طيف واسع من الأعراض البدنية والنفسية المرتبطة بالتغيرات الهورمونية في جسمها، والهورمونات هي وسيلة التخاطب والاتصال في ما بين أعضاء الجسم، بهدف ضبط أدائها للوظائف الطبيعية بطريقة منتظمة. ولذا فإن أي درجة من التغيرات الهورمونية، لها تأثيرات في التوازنات الطبيعية في الجسم».

الاجهاد والتعب
الشعور بالاجهاد وسهولة التعب يعيد بديل درجات متفاوتة من الاجهاد البدني أو النفسي. وهذا الشعور بالتعب والارهاق له العديد من المبررات البدنية، والتي على المرأة إدراكها، وعلى الزوج وبقية أفراد الأسرة تفهمها. وفي خلال الفترة الأولى من الحمل يجتمع تأثير هذه العوامل، ما يتسبب بهذه الشكوى لدى المرأة الحامل، وبشكل واضح والإشكالية، لدى بعض الأفراد ولدى كثير من الأزواج، افتراض أن الإجهاد والارهاق يجب أن يكون في المراحل التي يكبر فيها حجم الجنين، نظراً للاعتقاد الخاطيء بأن هذا الإجهاد والإعياء منحصرة أسبابه في حمل المرأة لـ «ثقل» وزن ما في بطنها. وهذا الافتراض، وإن كان نصف الحقيقة، إلا أن الحقيقة كاملة تقول إن «الهرمون» صفة لازمة للمرأة الحامل من أول أيام حصوله، وطوال فترته، وفي فترة ما بعد إتمام الولادة، وفي خلال المراحل المبكرة جداً من الحمل ترتفع نسبة هورمون

وهدنية لدى المرأة في الأسابيع الأولى للحمل، وهي تشمل:

زيادة حساسية الأكم
كبير حجم الثدي وزيادة حساسيته للألم، بمجرد اللمس أو الضغط. ويقول أطباء مايو كلينيك صاحبة، أن الثدي قد يعطي المرأة أولى علامات حصول الحمل، وذلك أن في خلال الأسابيع التالين لحصول تلقيح البويضة، وقبل حلول الموعد المفترض لبدء تدفق دم الحيض، تبدأ التغيرات الهورمونية في جسم المرأة الحامل بالتأثير المباشر على الثدي، ما يجعل الثديين أكبر حجماً بشكل نسبي، وأكثر حساسية لأي درجة من الضغط أو اللمس، أو قد تشعر المرأة بالألم خفيف فيهما دونما أي ضغط أو لمس، وبعض الحوامل يشعرون بألم واضح في الثديين مع زيادة ثقل الشعور بكتلتهم.

مشاكل عدم إتمام الإخصاب
وتبعاً لاحتمالات تسبب حالات عدم التوازن بين هورمونات الأنوثة لدى المرأة، قد يحصل نوع آخر من الاضطرابات التي تطال بالدرجة الأولى قدرات الإخصاب لدى المرأة، والالية الأهم لتأثير الاضطرابات الهورمونية هي في عدم إتمام المبيض نجاح عملية إنتاج بويضة ناضجة، وإتمام نجاح خروجها من المبيض ووصولها إلى قنوات فالوب في الرحم، كي يمكن لواحد أو أكثر، من الحيوانات المنوية في النجاش بتخصيبها. وهناك آليات أخرى ومتعددة لتأثيرات اضطرابات الهورمونات الأنثوية على قدرات وخصب الإخصاب المرأة، وحينما توجد حالة من تأخر الإخصاب، أو عدم حصوله من قبل للمرأة المتزوجة، فإن المراجعة الطبية، بتخلها إجراء الفحوصات التي تفود نتائجها

عدم انتظام الدورة الشهرية
اضطرابات النظام المعتاد للدورة الشهرية، أحد أهم وأول علامات وجود خلل ما هورمونات الأنوثة، وهورمونات أخرى في الجسم، وبالرغم من وجود العديد من العوامل المؤدية إلى اضطراب إيقاع نظام الدورة الشهرية، إلا أن انخفاض أو ارتفاع أحد أو كلا هورموني الأنوثة الشهيرين، هورمون أستروجين وهورمون بروجسترون، والهورمونات المحفزة لإنتاجها أو الأعضاء التي تنتجها، هو السبب الرئيسي لهذه الاضطرابات. و«اضطرابات الدورة الشهرية» تشمل عدم انتظام مواعيد بدء تدفق دم الحيض، وتأخير حصول فترة الحيض من الدورة الشهرية، وخروج كميات قليلة جداً من دم الحيض، أو خروج كميات كبيرة منه، خلال أيام الحيض نفسه أو في أوقات أخرى من فترة «الدورة الشهرية»، والشعور بالألم غير المعتاد، أو الألم الشديد، أو زوال الأكم الطبيعي المصاحب لتدفق دم الحيض أو المصاحب لخروج البويضة.

تأثيرات الهورمونات
والمهم من كل هذا الكلام، أن هذه الهورمونات حينما تعمل بشكل طبيعي، أو حينما تضطرب، يرتفع أو ينخفض مستواها، فإنها لا تؤثر فقط في الجهاز التناسلي للمرأة، أو ملحقات ذلك الجهاز، بل لها تأثيرات أخرى في مستوى ونوعية عمليات التمثيل الكيميائي في جسم المرأة، وجهازها العصبي، وحياتها النفسية.

إن أي درجة من التغيرات الهورمونية، لها تأثيرات في التوازنات الطبيعية في الجسم
«المرضية» في مستويات الهورمونات الأنثوية، تبعاً إما لأحداث محتملة الحصول بشكل تلقائي، أو نتيجة لهيئة ظروف حصولها، أو نتيجة لاضطرابات صحية، وهي ما تشمل:

يعرف الروماتيزم باللغة العربية بالرتبة وهي كلمة عامة تطلق على عدة أنواع من الالام التي تصيب المفاصل والعضلات.. وليس كل ألم في المفاصل والعضلات هو روماتيزم لأنه ربما يكون بسبب التهاب في الأعصاب أو ما يطلق عليه بالالتهاب التيبسي للعמוד الفقري... الجلوس أو الوقوف الخاطيء له أكبر الأثر في إحداث الالام روماتيزمية سواء في الرقبة أو في الظهر. يعتقد البعض بأن استعمال المكيفات والتمتع ببرودتها الاصطناعية قد يكون له الأثر في انتشار هذه الأمراض بكثرة في البلاد الحارة الرطبة كما عليها في البلاد الباردة.

د/ خالد عبد الحميد قوشماق
رئيس قسم الأمراض الباطنة - إستشاري الباطنة والروماتيزم - مدينة الملك فهد الطبية.

الروماتيزم: مجموعة من الأمراض تصيب الجهاز الحركي بالتهابات متعددة

نمط حياتنا المعاصرة، والمأكولات السريعة، والمشروبات الغازية والمواد الحافظة، ما أدى تأثيرها على الإصابة بأمراض العظام؟
عدم الحركة، ووجود أنشطة تؤدي إلى ترقق العظام بصورة تدريجية، فأى نشاط يبذل الإنسان يؤثر في قوة وتماسك العظام.. ولا حدثت عملية التآكل. أما المأكولات فلها دور لا يستهان به، ولها علاقة في الأملاح الخاصة في قوة العظام كالكالسيوم والفوسفور.. فالإكثار منها وخاصة المشروبات الغازية يخفف من نسبة الأملاح المعدنية الهامة للعظام.

برأيك ما هي النصائح العامة والضرورية لنوعية من أمراض المفاصل والروماتيزم؟
نصيحة بسيطة مختصرة هي: عش وكن بطريقة صحية، أي بمعنى أن يكون أقرب إلى الصحي، وأن يكون للإنسان نشاط بدني منتظم، كالسباحة، المشي، واللياقة البدنية بكل صورها. بالنسبة للمرضى المصابين بالروماتيزم فيحتاجون لنوع معين من التمارين يقوم بها أخصائيو العلاج الطبيعي.. كما يفضل عدم التعرض المباشر للتكييف الصناعي ومحاوله التقليل من استخدامه قدر الإمكان.

ما هو الروماتيزم؟
الروماتيزم هو الترجمة الحرفية للاضطرابات المفاصل، فهي مظلة لأمراض المفاصل، ومفهوم الكلمة يعبر عن مصطلح لمجموعة من الأمراض التي تصيب المفاصل بالتهابات فيها. وقد تكون التهابات بالأغشية، أو بالفصاري، أو تآكلاً فيها، وتتفرع منها عدة أمراض..

هل يمكن اعتبار أي ألم في المفاصل والعضلات روماتيزم؟
يمكن اعتباره عارضاً روماتيزمياً وليس مرضاً. استمرارية العارض يمكن أن تعود لمرض روماتيزمي..

ما هي أهم أسباب الإصابة، وعلامته، وأنها؟
هناك نوعان أساسيان لذلك: الأول عبارة عن تآكل بنية المفاصل بمعنى الغضروف والعظام، ونسبها خشونة المفاصل أو انتكاس الغضروف، وهو شائع يصيب المتقدمين في السن وأحياناً له خشونة الركبة. أما النوع الآخر فهو التهابات الأغشية، ومثلها التهاب المفاصل الالتهابي، هناك نوع ثالث نسميه أمراض المناعة الذاتية، مثل الذئبة الحمراء، والذئبة الحمامية.. والعمر له دور والأمراض الصناعية تصيب النساء أكثر، واستمرار الأعراض لفترة أكثر من ثلاثة أسابيع يدل على وجود مرض روماتيزمي أو مناعي. أعراضه: استمرار الأعراض لفترة أكثر من ثلاثة أسابيع يدل على وجود مرض روماتيزمي أو مناعي بمعنى عدم القدرة على تحريك المفاصل لمدة تتعدى الساعة وفي الحالات الشديدة يمتد إلى ساعات خلال اليوم.

هل الإفراط في الطعام وقلة الحركة من أسباب الإصابة بالروماتيزم؟
إنكاس الغضروف يؤثر عليه زيادة الوزن، ما يؤدي إلى تآكل الغضروف وخشونة المفاصل، وأكثر المفاصل

الأطعمة الصحية والرياضة والعلاج الطبيعي تلعب دوراً في مساعدة مرضى الروماتيزم في السيطرة على حالتهم



السمنة وزيادة الوزن تعتبران من أهم الأسباب التي تسبب الالام الروماتيزمية في الركبة واسفل الظهر..

التي تصاب هي مفصل الركبة والحوض.
توزم الأصابع في الشتاء.. هل يعني الإصابة بالروماتيزم؟
فصل الشتاء يمكن أن يعطي مؤشراً لزيادة الأعراض الروماتيزمية في المرضى المصابين، فالجهد البارد يؤدي إلى تفاقم الأعراض، بمعنى أن المريض الذي لديه التهاب بالمفاصل تظهر أعراضه بصورة أكثر بالجهد البارد، مثل مرض الذئبة الحمراء، تأتي الالام بالأطراف، وتغير بلونها، كجزء من منظومة المرض نفسها، ولا تظهر إلا بالاحتكاك بسطح بارد..

الحمى الروماتيزمية.. ما مدى خطورتها، وما هي أعراضها، ولماذا أكثر ما تصيب الأطفال؟
الحمى الروماتيزمية مرض يأتي بسبب التهاب بكتيري يتفاعل مع الجهاز المناعي بالجسم، يؤدي إلى أعراض مختلفة، تصيب القلب، أو طلع جلد، المعمر فيها أن الالتهابات البكتيرية لا تعمل وخاصة تلك التي تصيب الحلق، فإذا لم يعالج الالتهاب ينتهي إلى حمى روماتيزمية، وهذه تظهر لدى الأطفال أكثر..

ما هي الذئبة الحمراء.. وما مدى خطورتها؟
هي مرض مناعي ذاتي، بمعنى أن الجهاز المناعي عند المرضى يصاب بحالة من النشاط الزائد أو المفرط، يؤدي إلى تكوين أجسام مناعية تعاجم أجزاء من الجسم منها المفاصل، والكلى، والأغشية، والرتين، وكريات الدم، والصفائح، وهو مرض يسقط تحت مظلة الأمراض الروماتيزمية، وهو شائع لدى النساء، ومعزل الإصابة به 9 إلى واحد لدى الرجال، كما أنه ليس محصوراً بسن معينة، أعراضه: التهابات بالمفاصل، تساقط الشعر، ارتفاع درجات الحرارة، طفح جلدي، التهابات في أجهزة مختلفة في