



هوامش

ربطت دراسة حديثة نُشرت في جامعة «بيتسبرغ» الأميركية بين انقطاع الدورة الشهرية لدى النساء، أي انقطاع الطمث، ومخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية



حلل الباحثون بيانات 428 مشاركة مسجلة في الدراسة الوطنية (Getty)

تغيّرات الطمث علاقة الدورة الشهرية بأمراض القلب

محمد الحداد

تصبح مدة الدورة الشهرية أطول مع اقتراب النساء من بلوغ سنّ اليأس (انقطاع الطمث). بالنسبة إلى العلماء تُعدّ توقّعات هذه التغيرات في مدة الدورة الشهرية أدلة تمكنهم من تحديد احتمالات تعرّض الشخص لمخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وفقاً لدراسة جديدة قادها باحثون من جامعة «بيتسبرغ» الأميركية. تشير الدراسة التي نُشرت يوم الأربعاء 13 أكتوبر/ تشرين الأول في مجلة (Menopause) إلى أن أمراض القلب والأوعية الدموية تشهد تغيرات طول الدورة خلال فترة الانتقال إلى سنّ اليأس، ووجدت الباحثة أن النساء اللواتي طالت دورتهن إلى سنتين قبل الدورة الشهرية الأخيرة، لديهنّ مقاييس أفضل لصحة الأوعية الدموية من أولئك اللواتي كانت لديهنّ دورة مستقرة، بما يشمل طول فترتها، خلال هذا الانتقال.

قالت سمر الخضري، استاذة علم الأوبئة في جامعة «بيتسبرغ» وقائدة فريق البحث، إن أمراض القلب والأوعية الدموية (CVD) هي القاتل الأول للنساء، ويزداد الخطر كثيراً

بعد منتصف العمر، ما يشير إلى أن الانتقال إلى سنّ اليأس يسهم في هذا الخطر. أضافت الخضري في تصريح لـ «العربي المبكر والأعراض الحركية المتكررة هما صفتان مرتبطتان بانقطاع الطمث، وجد أنهما مرتبطتان بمخاطر أكبر لأمراض القلب والأوعية الدموية. يضيف علمنا أنماطاً من التغيرات في طول الدورة الشهرية، كخاصية جديدة مرتبطة بانقطاع الطمث يمكن أن تحسّن تصنيف مخاطر احتمالية الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بين النساء في منتصف العمر اللواتي ينتقلن إلى مرحلة سنّ اليأس». أشار منشور حديث صادر عن جمعية القلب الأميركية حول سنّ اليأس وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، إلى أن الانتقال إلى سنّ اليأس هو فترة مؤثرة بالنسبة إلى خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى النساء. مع انتقال النساء إلى سنّ اليأس، فإنهن يعانين من تغيرات متعددة في صحة القلب والأوعية الدموية التي تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في المستقبل. ووفق الخضري، تشمل هذه التغيرات

زيادات في كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (كوليسترول ضار)، واختلالاً وظيفياً محتملاً في كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة (كوليسترول جيد)، وزيادة في دهون البطن، وزيادة خطر الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي (Metabolic Syndrome) والتغيرات العكسية في الأوعية الدموية. يبلغ متوسط مدة الدورة الشهرية حوالي 28 يوماً، لكن هذا يمكن أن يختلف كثيراً بين النساء، ويراوح بين 21 و40 يوماً. وتربط مدة الدورة الشهرية بمستويات الهرمونات، ويمكن أن تؤثر الهرمونات بمخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وأظهرت الدراسات السابقة على النساء في سنّ الإنجاب وجود صلة بين عدم انتظام الدورة الشهرية والظروف الصحية، لكن لم يُقَمَّ ارتباط مماثل لدى النساء اللواتي ينتقلن إلى سنّ اليأس، ويعانين من تغيرات متعددة تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في وقت لاحق من الحياة. تفترض الدراسة الجديدة أن التغيرات في الهرمونات في أثناء انقطاع الطمث، التي من المحتمل أن تنعكس بتغيرات طول الدورة، تؤثر في مخاطر

باختصار

أمراض القلب والأوعية الدموية (CVD) هي القاتل الأول للنساء، ويزداد الخطر كثيراً بعد منتصف العمر

■ ■ ■

تشمل التغيرات زيادات في كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (كوليسترول ضار)، واختلالاً وظيفياً محتملاً في كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة

■ ■ ■

المشاركات أظهرت ثلاثة مسارات لتغير طول الدورة الشهرية في أثناء الانتقال إلى سنّ اليأس

الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. حلل الباحثون بيانات من 428 مشاركة مسجلة في الدراسة الوطنية الجارية حول صحة المرأة. تابعت الدراسة النساء اللواتي تراوح أعمارهن بين 45 و52 عاماً في وقت التسجيل لمدة تصل إلى 10 سنوات أو حتى سنّ اليأس. جمع الباحثون بيانات الدورة الشهرية طوال فترة انتقال انقطاع الطمث، وقيّموا مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بعد انقطاع الطمث من طريق قياس تصلب الشرايين أو سماكة الشريان. وجد الفريق أن المشاركات أظهرن ثلاثة مسارات لتغير طول الدورة الشهرية في أثناء الانتقال إلى سنّ اليأس. كان لدى حوالي 62 في المائة من المشاركات دورات مستقرة لم تتغير بشكل ملحوظ قبل انقطاع الطمث، في حين أن ما بين 16 في المائة و22 في المائة عانين من زيادة مبكرة أو متأخرة في فترة الدورة.

ووفق الباحثة، فإن هذه المسارات الثلاثة تشير إلى أنّ من غير الممكن التعامل مع النساء على أنهن مجموعة واحدة، إذ يتعرضن لتغيرات مختلفة في دورتهن الشهرية في أثناء الانتقال إلى سنّ اليأس. قد يكون قياس هذه التغيرات طريقة بسيطة للتنبؤ بمن قد تكون معرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في المستقبل: «لقد فوجئنا عندما اكتشفنا أن أغلب النساء في دراستنا كانت لديهن دورات مستقرة في أثناء الانتقال إلى سنّ اليأس، وكان من المدهش أن هؤلاء النساء كانت لديهن مخاطر أعلى لأمراض القلب والأوعية الدموية من أولئك اللواتي عانين من زيادة متأخرة في طول الدورة»، تختم الخضري.

وأخيراً

عن «شاهين» الذي تخلصنا منه

محمود الرجبي

مع الإعصار الذي اجتاحت جزءاً من السواحل العُمانية، خصوصاً ولايتي الخابورة والسويق، راجت أغنية شعبية عفوية، أثارها متطوعون، سجّلوا ما سُميت ملحمة وطنية تعكس تعاضداً شعبياً مع ضحايا الجائحة. تقول الأغنية، مع صوت الطبول والتصفيق ورفع المعاول: «هذا خلصنا منه قولوا له باي باي/ هذا خلصنا منه يا ويلك من الجاي». ما حدث يوم 8 أكتوبر/ تشرين الأول الجاري فاجأ الجميع، حتى إن رئيس تحرير صحيفة الرؤية العُمانية، حاتم الطائي، طالب، في عمود له، بأن يكون هذا اليوم يوماً وطنياً، وذلك حين تدفق آلاف الشباب حاملين معاويلهم، ومتخلّين عن لباسهم الشعبي (الكُمّة والمصر)، ومرتدين ملابس عصرية تتماشى مع العمل والجهد الذي ينتظرهم في أرض المعركة مع الطمي وتيارات الماء والغوضى الهائلة التي أحدثها الإعصار في ما بقي من بيوت، فمّة بيوت مُسحّت بالكامل، وجدران هدمت، وكان أمر الجائحة رهيباً كما عكسته صور من المكان عينه. كان الإعلام الرسمي في مستوى الحدث، حين صور تفاصيل كثيرة من مخلفات الجائحة، كذلك فإن مختلف هيئات الدولة، من جيش وشرطة وطواقم طبية،

كانوا يخوضون لمساعدة المتضررين، ولكن ما سُميت الملحمة الشعبية هو الحدث الأبرز في هذا الصراع غير المتكافئ مع الطبيعة، حين هجمت المياه من أكثر من جهة على قرى الولايتين الكبيرتين، فبالإضافة إلى البحر وفيضانه والسيول الجارفة، شاركت الأودية والشعاب الجبلية في الخراب الذي لم يترك في بعض البيوت، على ما قال متضررون، حتى صحناً يأكلون فيه، فضلاً عن أرتال السيارات التي جرفتها المياه في طريقها ثم دفنتها. تلك التي لعبت بها، وكأنما تستخدمها سلاحاً إضافياً للهجوم، حيث إن سبب تهديم بعض الجدران كان هجوم هذه السيارات عليها في لعبة عشوائية خلفت كارثة لم تُمحَ آثارها بعد، وحاصرت عائلات كاملة أياماً، وكانت مشقة الوصول إليهم عسيرة. ولم يحدث الإنقاذ من دون مواقف وصعوبات تتفاقم أكثر مع حلول الظلام، بسبب انقطاعات التيار الكهربائي.

من الصور التي راجت كثيراً في بداية الجائحة، صورة الرجل الثماني الذي قطع مئات الكيلومترات من الجبل الأخضر إلى ولاية الخابورة مرتدياً قميص العمل، والذي كانما جرّ وراءه آلاف الشباب، من ظفار إلى مصيرة، للمشاركة في الإنقاذ. كذلك إن بلاغة المشاركة لم تقف عند حد المشاركة الشخصية، فهناك من لم يستطع

الحضور، فاكتفى بالمشاركة المالية، ومن النماذج البارزة المرأة التي تبرّعت بمبلغ أخرته لأداء فريضة الحج لإغاثة المتضررين، قائلة: «الحج ملحق عليه، ولكن ضرر الناس لا ينتظر». والطفل الذي في عمر سبع سنوات يتبرّع بكل مخراته من العملات المعدنية، إلى جانب متطوعات كن يمررن على البيوت بدافع واجب المساعدة. كان العمل في ذلك الميدان المضطرب بالماء والظمي يعني ساعات طوالم من دون انقطاع، والنوم في أي مكان ساعات قليلة. وقد جرى تداول مقطع لمقيم أوروبي يسجل في البلاد، وقد جرى تداول مقطع لمقيم أوروبي يسجل فيديو في استراحة وهو جالس فوق الماء، خرج في يوم

”

خرج في يوم 8 أكتوبر أكثر من 15 ألف متطوع ومطوّعة، واصطفوا إلى جانب رجال الجيش والشرطة

“