



هوامش

تعاني بعض النساء في مرحلة انقطاع الطمث أعراضاً حادة، ومع انخفاض مستويات هورمون الإستروجين في الجسم، يزداد خطر الإصابة ببعض الأمراض. هنا قائمة بالفيتامينات المفضل تناولها في هذه المرحلة



يساعد التعرض للشمس على تنشيط عمل فيتامين د (جو كالمار/ فرانس برس)

انقطاع الطمث فيتامينات مُساعدة على التخفيف من أعراضه

الكويت - يارا حسين

تساعد بعض الفيتامينات في التحكم بالأعراض التي تسبق انقطاع الطمث، هذه الأعراض تتمثل بالهبات الساخنة والارقي وجفاف المهبل والتعرق الليلي وزيادة الوزن وتقلب المزاج. تمرّ بعض النساء بمرحلة انقطاع الطمث مع أعراض طفيفة، بينما تعاني أخريات أعراضاً حادة. ومع انخفاض مستويات هورمون الإستروجين في الجسم، يزداد خطر الإصابة ببعض الأمراض، مثل هشاشة العظام وأمراض القلب. وقد تساعد بعض الفيتامينات في تخفيف أعراض انقطاع الطمث ودعم الصحة العامة، وهي:

فيتامين ب 12

فيتامين قابل للذوبان في الماء، ويوجد في الأطعمة ذات المصدر الحيواني، مثل اللحوم والأسماك، وهو ضروري لصحة العظم والوظائف العصبية وتكوين خلايا الدم الحمراء. ومع التقدم في العمر، تقل قدرة الجسم على امتصاص فيتامين ب 12، ويزداد خطر نقصه. تشمل أعراض

نقص فيتامين ب 12 التعب وفقدان الشهية والإمساك وتنعيباً ووخزاً في اليدين والقدمين. وفي مراحله اللاحقة قد يسبب نقص فيتامين ب 12 فقر الدم. وتقدّر الحصص الغذائية الموصى بتناولها يومياً من فيتامين ب 12 للإناث بعمر 14 عاماً فما فوق ب 2,4 ميكروغرام. ويمكن تلبية هذه الاحتياجات في أثناء انقطاع الطمث وبعده من طريق تناول مكملات فيتامين ب 12 وتناول الأطعمة المدعمة به.

فيتامين ب 6

يساعد فيتامين ب 6 (البيريديوكسين) على إنتاج السيروتونين، وهي مادة كيميائية مسؤولة عن نقل إشارات الدماغ. ومع تقدم المرأة في العمر، تنخفض مستويات السيروتونين، التي تؤدي إلى فقدان الطاقة وتقلب المزاج والاكتئاب الشائع في سن اليأس. ينصح بتناول 1,3 ملليغرام يومياً من فيتامين ب 6 للإناث اللواتي تراوح أعمارهن بين 19 و50 عاماً، و1,5 ملليغرام للإناث فوق 50 عاماً. ويُمكن الحصول عليه من المكملات أو الأغذية الغنية به، مثل السلمون والتونة والحمص.

فيتامين د

يصنع الجسم فيتامين د نتيجة التعرض لأشعة الشمس، وقد يزيد نقص فيتامين د من خطر الإصابة بكسور العظام والام العظام ولين العظام. والنساء الأكبر سناً، وخصوصاً اللاتي يبقين في المنزل أو لا يتعرضن لأشعة الشمس، معرضات لخطر نقص فيتامين د. ووفقاً للدراسات، تقدّر الاحتياجات اليومية للنساء اللاتي تراوح أعمارهن بين 19 و50 عاماً بـ 15 ميكروغراماً (600 وحدة دولية) من فيتامين د يومياً، أما النساء فوق سن 50 عاماً، فيجب أن يحصلن على 20 ميكروغراماً (800 وحدة دولية). وعلى الرغم من أن من الممكن الحصول على الكمية المطلوبة من فيتامين د من خلال اتباع نظام غذائي غني بفيتامين د (الأسماك الدهنية، صفار البيض، كبد البقار، الأطعمة المدعمة بفيتامين د)، فقد يكون من الأفضل تناول المكملات الغذائية لضمان الحصول على الكمية الموصى بها.

فيتامين إي

فيتامين إي هو أحد مضادات الأكسدة التي

باختصار

ينصح بتناول 1,3 ملليغرام يومياً من فيتامين ب 6 للإناث اللواتي تراوح أعمارهن بين 19 و50 عاماً، و1,5 ملليغرام للإناث فوق 50 عاماً

تقدر الاحتياجات اليومية للنساء اللاتي تراوح أعمارهن بين 19 و50 عاماً بـ 15 ميكروغراماً من فيتامين د يومياً

ينصح بزيادة تناول فيتامين إي في أثناء انقطاع الطمث وبعده بما لا يقل عن 15 ملليغراماً يومياً، وهو يوجد في اللوز والبنندق والأفوكادو

فيتامين سي

تزداد الحاجة إلى فيتامين سي في فترة انقطاع الطمث، وذلك لتخفيف التغيرات في عدد من العوامل الفيزيائية، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية، وتحسين جهاز المناعة، والحفاظ على صحة الأنسجة الضامة والمفاصل، إضافة إلى إنتاج الكولاجين الذي يساعد على منع الجلد من الترهل والتجاعيد. وقد أظهرت الدراسات أن بعض النساء اللاتي يستهلكن مستويات عالية من فيتامين سي في فترة انقطاع الطمث قد يكون لديهن كثافة عظام أعلى ويسجلن درجات أعلى في الاختبارات المعرفية مقارنة بالذين يتناولون كمية أقل، لذلك ينصح بتناول ما لا يقل عن 100 ملغ يومياً من فيتامين سي.

تساعد على محاربة الجذور الحرة الضارة بالخلايا في الجسم، وتقليل الالتهابات. وقد يسبب التوتر تلف الخلايا، ويزيد من خطر الإصابة ببعض الأمراض مثل الاكتئاب وأمراض القلب وزيادة الوزن، وهي الحالات الشائعة لانقطاع الطمث. وقد أظهرت الأبحاث أن فيتامين إي يساعد في تخفيف التوتر، ويقلل من الإجهاد التأكسدي، ويساعد في تقليل خطر الإصابة بالاكتئاب. لذلك، ينصح بزيادة تناول فيتامين إي في أثناء انقطاع الطمث وبعده بما لا يقل عن 15 ملليغراماً يومياً. يوجد فيتامين إي في جنين القمح واللوز والبنديق والأفوكادو والمخار والقرع وبذور زهرة عباد الشمس والسبانخ.

وأخيراً

وداعاً ابن الرباط فراس العراقي

محمود الرحبي

حين التقيته في المرة الأولى، بصحبة أصدقاء عراقيين، شبّهته بسعدى يوسف، بحث له بهذا الشعور في ذلك اللقاء البعيد (في التسعينيات)، فوشع فراس من مساحة ابتسامته (التي تميّز مُحياها عادةً)، وقال لي إنّي لست الوحيد الذي يشبّهه بابن جلدته، الشاعر المعروف فراس عبد المجيد الصامت، الذي بالكاد تُرْجُ الكلمة من بين شفّتيه، وإذا خرجت فقصيرة زهيدة الكلمات لكُنْها تُؤدّي وظيفتها التوصيلية جيّداً قبل أن تتبدّد.

عرّفني إليه الروائي العراقي صلاح عبد اللطيف، المقيم في كولونيا بالمانيا، في المرة الأولى، في شقّة فراس الرباطية. وأتذكّر أنّه كان يقيم مع فراس مُؤقّتا، في تلك الفترة، تشبّكّي عراقي لا أتذكّر سوى اسمه الأول المزلزل: رعد. وهو اسم من الصعب أن يُنسى. اسمه يشبه حياته، فرعد هذا، عاش في الكويت في أثناء الغزو العراقي، وظلّ محبوباً هناك في بيت فارغ أشهراً إلى أن التجأ إلى منظمة إنسانية ساعدت في خروجه إلى المغرب. بعدها، سمعت أنّه

انطلق من هناك ليقيم في إسبانيا، وفي جلسة التعارف الأولى تلك، انضمّ، أيضاً، العماني الراحل حسن باقر المعروف بحسن بوس، والشاعر العراقي المقيم في أسفي جواد وادي.

هل أنت شاعر؟... «أحياناً»، قال لي إجابة عن سؤال في مصادفة لاحقة.. «ولكن، الأغلب أنا نحات»، رغم أنّي لا أتذكّر أنّي وجدت منحوتات في بيته، وأنا لا أتحدّث، هنا، إلا عن زيارتين يتيّمتين. عرفت فيما بعد أنّ له تاريخاً طويلاً في الصحافة المغربية. لا أدعي أنّي صديق حقيقي لفراس، فنشئة مسافة عمرية بيننا، وأيضاً، مسافة تجرية وخبرات. ولم تكن تجمعني به سوى المصادفة، خاصّة حين يحلّ أصدقاء عراقيون على الرباط، فنأخذ معه استراحة في أحد المقاهي التي تميّز بها المدينة العريقة. وكان يجذبني فيه أكثر العامل المشترك بيننا، الصمت. في كل لقاء كنت أطيل النظر إليه، وكان صمته وابتسامته الحية الأكثر تميّزاً فيه. لم يكن فراس ميّالاً إلى التميّية، وهي طعام الجلسات المعروف بين المثقّفين. ولأنّي اعتدت المشي كثيراً في شوارع الرباط، فإنّي عادة ما أصادفه في الطريق قرب مبنى الإذاعة والتلفزيون أو

في ساحة الورود (مارشي نوار). أستوقفه لأسلمّ عليه، ولأنّي أعرف سلفاً أنّ الكلام قليل معه، فإنّ ذلك اللقاء يجب أن يكون خاطفاً قبل أن يشقّ كل منّا طريقه. بعد عودته إلى العراق، ظلّ فراس وفيّاً لبلده الثاني، المغرب، وصرت بعد ذلك أصدافه في معرض الدار البيضاء للكتاب بصحبة عائلته: هل تتذكّرني؟... «طبعاً طبعاً.. الغماني». أجالسه قليلاً إذا وجدت كرسيّاً فارغاً بالقرب منه، ولا يوجد كلام

”

كان يجذبني في فراس أكثر العامل المشترك بيننا، الصمت. في كل لقاء كنت أطيل النظر إليه، وكان صمته وابتسامته الحية الأكثر تميّزاً فيه

“