

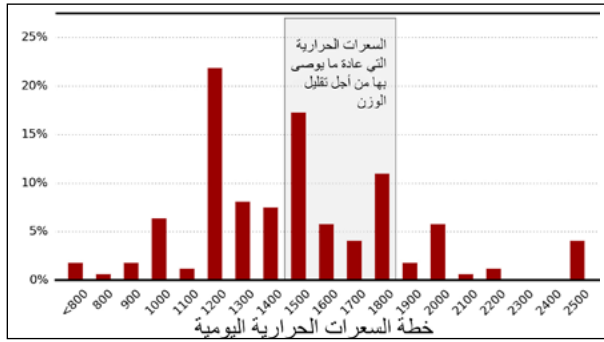
إرشادات عن انقطاع الحيض الوطائي/انقطاع الدورة الشهرية

من إعداد مؤلفي كتاب: **إنقطعت الدورة الشهرية. ماذا بعد؟** الدكتور Nicola Rinaldi وStephanie Buckler وLisa Waddell. قام بالترجمة: ممدوح إبراهيم بريقع.

هناك عدة حالات قد تسبب انقطاع الدورة الشهرية عند المرأة، إحداها هي انقطاع الحيض الوطائي. في هذه الحالة، التي هي أحد عناصر المتلازمة الثلاثية عند المرأة الرياضية، فإن الإشارات التي يفترض أن يرسلها مركز التحكم بالهرمونات المتواجد في الدماغ (المعروف بالوطاء)، تتوقف تماما أو يقل معدل إرسالها لدرجة لا تسمح بنمو أي بيضة و لا تتم الإباضة (خروج البيضة)، وبالتالي تنتفي الحاجة إلى الدورة الشهرية. وحسب خبرتنا توجد خمسة عوامل تؤدي إلى انقطاع الحيض الوطائي، وهي: عادات الأكل، و التمرينات الرياضية، والوزن/نقصان الوزن، والضغط، و الجينات. لكن الخبر السار هو أن انقطاع الحيض الوطائي يمكن التعافي منه في أغلب الحالات.

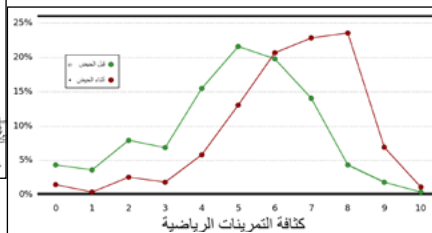
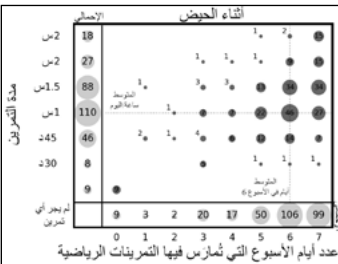
1- عادات الأكل

تقليل السعرات الحرارية و العناصر الغذائية هما عادتان شائعتان بين النساء اللواتي يعانين من انقطاع الحيض الوطائي. وقد أجرينا دراسة استقصائية شاركت فيها أكثر من ٣٠٠ امرأة تعاني من انقطاع الحيض الوطائي و وجدنا أن المعدل المتوسط للسعرات الحرارية التي تتناولها يوميا هو ١٤٨١ سعرة، و هو معدل يُنصح به عادة لغرض إنقاص الوزن.



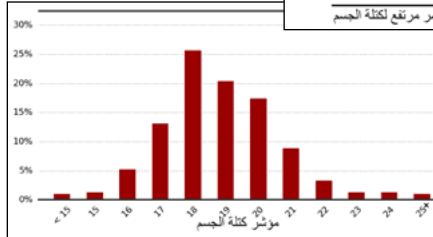
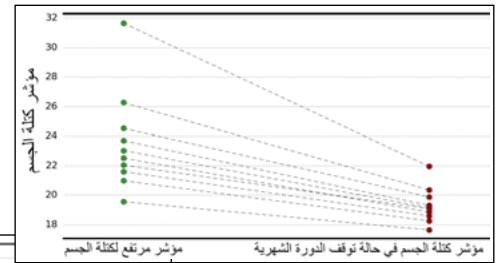
2- التمرينات الرياضية

العديد من النساء اللواتي يعانين من انقطاع الحيض الوطائي يمارسن التمرينات الرياضية بمعدل قد يعتبره الشخص العادي مرتفعا و لكن ليس كل الناس يعتبرونه كذلك. و يوضح الرسم البياني في اليسار قدر التمرينات الرياضية التي تُمارَس من حيث عدد الأيام في الأسبوع و عدد الساعات في اليوم الواحد. و من المتوقع إلى حد بعيد أن تعاني المرأة التي تمارس تمارين رياضية لمدة ساعتين يوميا في كل يوم من أيام الأسبوع من انقطاع الحيض الوطائي. و لكن هناك الكثير من النساء يعانين من انقطاع الحيض الوطائي مع أنهن يمارسن الرياضة بمعدل أقل من هذا بكثير. وبالإضافة إلى ذلك، فإن كثافة التمرينات الرياضية عادة ما تزيد عندما تعاني المرأة من انقطاع الحيض الوطائي مقارنة بالوقت الذي تكون فيه الدورة الشهرية أكثر انتظاما.



3- الوزن و نقص الوزن

يعتقد الناس أن المرأة شديدة النحافة وحدها هي التي تنقطع عندها الدورة الشهرية. و مع أنه صحيح أن 33% من المشاركات في دراستنا الاستقصائية كان مؤشر كتلة الجسم عندهن أقل من 18.5، إلا أن 7.5% من المشاركات في الدراسة أيضا كان مؤشر كتلة الجسم عندهن أكثر من 22. وكان نقصان الوزن ظاهرة أكثر شيوعا، حيث أن 82% من المشاركات في الدراسة كن قد فقدن 4.5 كيلو جرام أو أكثر قبل أن يُصنّف بانقطاع الحيض الوطائي.



كل خط من هذه الخطوط يمثل 10% من الـ (٢٧٢) (امرأة اللاتي قدمن بيانات)

4- الضغط

من المعلوم أن الحادث الذي ينتج عنه ضغط أو توتر شديد مثل وفاة شخص مقرب من أفراد العائلة قد يؤدي إلى انقطاع الدورة الشهرية مرة. و لكن من المعلوم أيضا أن الهرمونات الناتجة عن الضغط و التوتر المزمن تسبب في توقف عمل الوطاء، و بالتالي يمكن، و لا سيما عند وجود أحد العوامل السابقة، أن تؤدي هذه الهرمونات إلى توقف الدورة الشهرية. ومن المهم أن نلاحظ أن العديد منا ممن يعانين من انقطاع الحيض الوطائي يعانين من ضغط دائم من جراء سعيينا إلى تحقيق أهدافنا التي وضعناها لأنفسنا، وهي أهداف غالبا ما تشمل الأكل "الصحي تماما" و ممارسة التمارين الرياضية يوميا.

5- الجينات

أظهرت الدراسة حدوث طفرات في عدد من البروتينات المساهمة في تنظيم الدورة الشهرية في النساء اللواتي يعانين من انقطاع الحيض الوطائي. ويوحى ذلك بوجود استعداد محتمل للإصابة بانقطاع الدورة الشهرية.

إن اجتماع هذه العوامل الخمسة عادة ما يكون هو السبب في إصابة المرأة بإنقطاع الحيض الوطائي/المتلازمة الثلاثية عند المرأة الرياضية. وبمجرد إدراك ذلك، يمكن تغيير العقلية و العادات للتغلب على تلك الإشارات الدماغية التي تؤدي إلى وقف الحيض، ويمكن عندها استعادة الدورة الشهرية. للمزيد من المعلومات راجعي الموقع www.noperiodnowwhat.com، و يمكن إنزال الفصل الأول من الكتاب مجانا.