

إذا دخلت في مرحلة انقطاع الطمث وبدأت تعاني من آلام في المفاصل، فأنت لست وحدك، فالإحصاءات تفيد بأنك ضمن 50% من النساء اللواتي يعانين مثلك

انقطاع الطمث وآلام المفاصل

ما الأسباب وما العلاج؟

أنور نعمة

الأم المفاصل يمكن أن تكون من ضمن قائمة الآثار الجانبية لانقطاع الطمث مثل الهبات الساخنة والتعرق الليلي والأرق وتغير الحالة المزاجية وجفاف المهبل وزيادة الوزن وتساقط الشعر والتعب والخفقان والصداع، وغيرها.

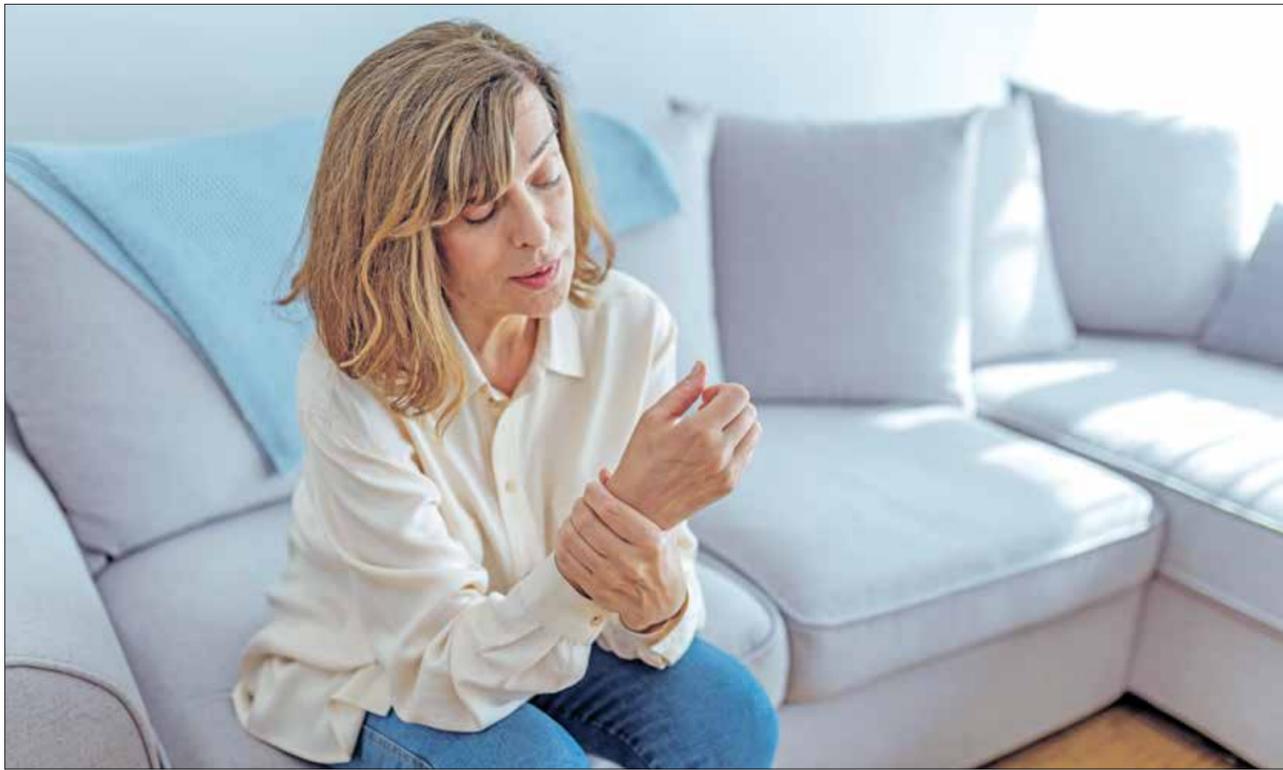
انقطاع الطمث وآلام المفاصل

ويلعب هرمون الإستروجين دورًا بالغ الأهمية في الحفاظ على صحة المفاصل والغضاريف والعظام، ويقلل من تعرضها للتهاب، وعندما يقل إنتاج هذا الهرمون وتنخفض مستوياته عند انقطاع الطمث، فإن احتمال حدوث الالتهاب في المفاصل يزداد، الأمر الذي يؤدي إلى تآكل الغضاريف وإلى الإصابات، وتكون النتيجة حدوث مفاصل مؤلمة ومتورمة ومتيبسة، خاصة في مفاصل اليدين والقدمين، إلا أن مفاصل أخرى يمكن أن تصاب مثل الركبتين والمرفقين والرقبة والفك والكتفين.

وبعيدًا عن العامل الهرموني أثناء انقطاع الطمث، فإن عوامل أخرى يمكن أن تؤدي إلى اندلاع آلام المفاصل وتفاقمها، مثل الزيادة في الوزن وحياتة الكسل والخمول وسوء التغذية والجفاف والتدخين والتوتر.

وتكون آلام المفاصل بعد انقطاع الطمث على أشدها في الصباح، ولكنها تخف خلال اليوم وزيادة الحركة والنشاط، وقد تستيقظ المصابة وهي تعاني من التصبب في المفاصل بسبب عدم استخدامها طوال الليل.

ويمكن لهذه الآلام أن تؤثر في القدرة على القيام بالأنشطة اليومية، وكذلك على نوعية الحياة بشكل عام، ما يخلق صعوبات على صعيد أداء المهام الروتينية اليومية، وإلى فقدان الاستمتاع بالأنشطة المفضلة. كما أنها في سن الإياس قد تؤثر



استشيرين الطبيب إذا صاحبت الآلام علامات التهابية (Getty)

والتأمل وغيرها، وإذا لم تنفع هذه الوسائل، فينصح بالتواصل مع مقدم الرعاية النفسية لرصد أسباب التوتر وعلاجها.

5. النوم الجيد: تكون آلام المفاصل أسوأ في حال الحرمان من النوم، لذلك يجب الحصول على قسط كاف من النوم كل ليلة.

6. شرب الماء: يؤدي الجفاف إلى تفاقم آلام المفاصل، لذا ينصح بشرب 1,5 - 2 لتر من الماء يوميًا.

7. الاستعانة بعلاجات الطب البديل: قد تفيد الكمادات الثلجية في تخفيف الألم والتورم والالتهاب في المفاصل المصابة، كما تفيد الكمادات الساخنة على استرخاء العضلات وتخفيف الألم. والوخز بالإبر قد يفيد في تخفيف آلام المفاصل ويحسن من وظيفتها.

8. مسكنات الألم: يمكن استعمال الأدوية المسكنة التي تصرف من دون وصفة طبية، مثل نابروكسين، وإيبوبروفين، وأسييتامينوفين، والكريمات الموضعية، وإذا لم تنجح، فعليك باستشارة طبيبك لوصف أدوية أكثر فعالية.

9. العلاج بالهرمونات البديل: مكن للعلاج التعويضي بهرمون الإستروجين البديل أن يساعد على استعادة مستويات هذا الهرمون في الجسم، وبالتالي التخفيف من أوجاع المفاصل وتصلبها. قد لا يناسب العلاج الهرموني التعويضي كل النساء المصابات بالآلام المفاصل، لذا يجب أن يكون باستشارة الطبيب.

10. المكملات الغذائية: يمكن لبعض المكملات الغذائية أن تساعد في تحسين آلام المفاصل، ولكن يفضل أخذ رأي الطبيب قبل البدء بأي مكمل، لمعرفة مدى الفائدة المتوقعة منه وهل من الآمن تناوله.

الآلام المفاصل بعد انقطاع الطمث، ومنها:

1. الحفاظ على وزن صحي: إن أي زيادة في الوزن سوف تخلق عبئًا وضغطًا على المفاصل، ما يزيد المعاناة سوءًا، من هنا فإن أهمية الحفاظ على وزن مثالي أنه يقلل من الضغط على المفاصل التي تحمل الجسم مثل الركبتين والوركين والقدمين.

2. ممارسة الرياضة بانتظام: تلجأ كثير من المصابات بالآلام المفاصل إلى الحد من الحركة، إلا أن النشاط البدني المنتظم يقلل

من التيبس والتورم، ويحافظ على مرونة المفاصل، ويقوي العضلات المحيطة بها. أيضًا، يساعد النشاط الرياضي على تحسين النوم، وعلى تزييت الغضاريف المفصليّة، وفي التغلب على التعب. وينصح باختيار التمارين الرياضية منخفضة التأثير، مثل المشي وركوب الدراجة والسباحة.

3. اتباع نظام غذائي متوازن: يلعب النظام الغذائي الغني بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والأسماك والدهون الصحية واللحوم الخالية من الدهون، دورًا حيويًا. ويجب الحرص على أن يتضمن النظام الغذائي الأطعمة المضادة للالتهاب، مثل المكسرات والخضروات الورقية الخضراء والأسماك الزيتية والتوت والكرز واللent، والحمضيات التي تكافح الالتهاب، مع الابتعاد كل البعد عن الأطعمة التي تزيد من الالتهاب، مثل الكربوهيدرات المكررة والخبز الأبيض والمقالي والمشروبات المحلاة واللحوم الحمراء واللحوم المصنعة، والأغذية الغنية بالدهون المشبعة والدهون المتحولة.

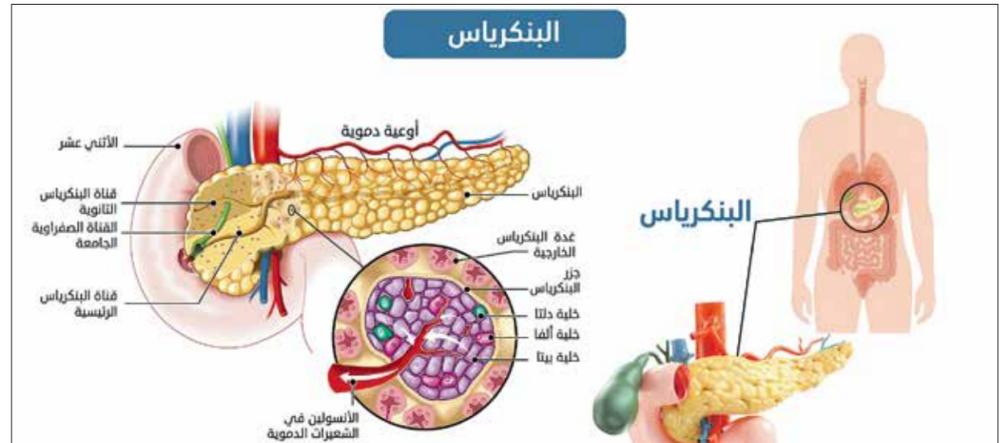
4. التخلص من التوتر: تتفاقم آلام المفاصل بسبب التوتر، لذا لا بد من التعامل معه بالوسائل المناسبة بممارسة تمارين الاسترخاء كالتنفس العميق، واليوغا،

من العلامات التحذيرية ان يشعل الألم عدة مفاصل أو يصاحبه انخفاض غير مبرر للوزن

على الصحة النفسية، فتسبب الشعور بالقلق والاكتئاب والأرق وقلة النوم، بسبب الاستيقاظ المتكرر ليلاً، وصعوبة الحصول على وضعية مريحة للنوم.

كيفية التعامل مع الأمراض

تساعد التغييرات في نمط الحياة وأخذ العلاجات المناسبة في التخفيف من وطأة



الصحة البريطانية تبدأ استخدام «البنكرياس الصناعي»

العامّة في إنكلترا، وشهدت إعطاء 835 شخصًا بالأغذية وطغلاً مصابين ببدء السكري من النوع الأول أجهزة لتحسين إدارة حالتهم.

وقد وافق المعهد الوطني البريطاني للرعاية الصحية (NICE)، في ديسمبر/كانون الأول 2023، على استخدام هذه التكنولوجيا، وأوصى المعهد باستعماله لمرضى السكري من النوع الأول من الأطفال دون سن 18 عامًا، والنساء الحوامل، ولن تسجل قراءاتهم للسكر التراكمي نسبة أعلى من 7.5%.

وقال البروفيسور بارثا كار، المستشار الوطني المتخصص لمرضى السكري في NHS: «يكتشف الجهاز مستويات الجلوكوز لديك، وينقل القراءات إلى نظام التوصيل، المعروف باسم المضخة، الذي يبدأ بعد ذلك عملية تحديد جرعة الأنسولين المطلوبة. هذه التكنولوجيا المستقبلية لا تعمل على تحسين الرعاية الطبية فحسب، بل تعمل أيضًا على تحسين نوعية الحياة للمتضررين». ويمكن أن تساعد هذه التقنية في منع نوبات نقص السكر في الدم وارتفاع السكر في الدم التي تهدد الحياة، والتي يمكن أن تؤدي إلى نوبات أو غيبوبة أو حتى موت الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري من النوع الأول.

إضاءة

الصحة البريطانية تبدأ استخدام «البنكرياس الصناعي»

أعلنت هيئة الصحة العامة (NHS)، في إنكلترا، عن بدء تنفيذ خطة استراتيجية لتوفير تقنية علاج جديدة لعشرات الآلاف من الأطفال والبالغين الذين يعانون من مرض السكري من النوع الأول، وهي تقنية Hybrid Closed Loop، والتي تعرف باسم «البنكرياس الصناعي».

ويقوم هذا الجهاز المبتكر بمراقبة نسبة الجلوكوز في الدم لدى الشخص باستمرار، ثم يقوم تلقائيًا بضبط كمية الأنسولين المقدمة له من خلال مضخة مرتبطة به، ولكن لا بد من تزويدها بمعلومات عن كمية الغذاء لتعمل بشكل دقيق.

ويحسب «NHS»، فقد بدأت في مطلع إبريل/نيسان الحالي بتنفيذ خطة استراتيجية لتوفير هذا الجهاز لجميع المرضى الذين يحتاجونه في المملكة المتحدة خلال خمس سنوات، وأشارت إلى أن هذه المبادرة هي الأولى من نوعها في العالم. واعتمدت الهيئة في الإطلاق الشامل لتقنية البنكرياس الاصطناعي على تجربة ناجحة أجرتها هيئة الصحة



مشكلات وأمراض قد تؤدي لآلام المفاصل



انقطاع الطمث ليس السبب الوحيد لآلام المفاصل، فهناك أسباب أخرى قد تكون ضالمة في هذه المشكلة، ومنها:

- التهاب المفاصل الاستحلالي (تآكل المفاصل).
- هشاشة العظام.
- التهاب المفاصل الروماتويدي.
- التهاب المفاصل الروماتويدي.
- الفيبرومياليجيا (الألم الليفي العضلي).