

## 7 أمراض تهدد المرأة أكثر من الرجل



للرجال والنساء حاجات غذائية مختلفة، ويواجه كل جنس مخاطر صحية تختلف عن الجنس الآخر، ويتعيّن على النساء بوجه خاص الإهتمام ببعض الأمراض الصحية، وذلك بسبب تركيبة أجسامهنّ المختلفة عن الرجال، فضلاً عن ظروف الحمل والولادة وتباين العاصفة الهرمونية التي تجتاح جسم المرأة من وقت لآخر نتيجة دورة الطمث.

كما أن بعض النساء، حسب ما أشار إليه بعض العلماء، معرضات للإصابة ببعض الأمراض، ولذلك يتعين عليهن زيادة الاهتمام بالممارسات الصحية وطرق الوقاية من الأمراض، وإلى مستوى يفوق الإجراءات التي يتبعها الرجل.

وفي تقرير حديثه نشرته "مايو كلينيك"، بالإعتماد على المعلومات التي حصلت عليها من مراكز السيطرة والوقاية من الأمراض، أشار الباحثون إلى بعض الأمراض التي يتعين على النسوة الاهتمام بها، بالرغم من وجود الكثير من الطرق التي يمكن اتباعها لعلاج تلك المشكلات، وذلك من خلال التغذية والتمارين وإدخال التغييرات على النمط الحياتي لوقايتهنّ من تلك الأمراض.

## أمراض القلب:

تعد أمراض القلب الخطر الأكبر المحدق بالنساء، مع أنها تنتمي إلى طائفة المشكلات التي يمكن الوقاية منها بقليل من الاهتمام المتواصل في الفترات العمرية الحرجة. إن الاعتقاد بأن سرطان الثدي هو العامل الأول للوفاة لدى النساء اعتقاد خاطئ، فقد وجد أن أمراض القلب هي أكثر أسباب الوفاة وأكثر من كل أنواع السرطانات.

كما أن المعلومات التي تظهر أن الرجال أكثر إصابة بأمراض القلب من النساء يقابلها ارتفاع معدل الوفاة من أمراض القلب عند النساء أكثر من الرجال، ولكن حسب الجمعية الأميركية لأمراض القلب فإن 8 في المئة من النساء يعلمن بهذا الأمر.

لكن الخبر الجيد هو أن أمراض القلب من أكثر الأمراض التي يمكن الوقاية منها من خلال الإقلاع عن التدخين، ومن الضروري أيضاً اتباع نظام غذائي بسيط يحتوي على الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والألياف، ويعد السمك مهماً جداً في هذا المسعى، بالإضافة إلى ممارسة الأنشطة البدنية للحفاظ على وزن صحي للجسم ومراقبة معدلات الضغط.

## السرطان:

في حين أن جميع أنواع السرطان تمثل خطورة كبيرة على المرأة، لكن النوع الأكثر شيوعاً الذي يصيب النساء هو سرطان الرئة، يتبعه سرطان الثدي وسرطان القولون والمستقيم. وإلى جانب النظام الغذائي وممارسة التمارين، يتعين على النسوة تقليل من التعرض للشمس.

وحظي سرطان الثدي أكثر من أنواع السرطانات الأخرى باهتمام الباحثين، وكان له النصيب الأوفر من حملات التوعية، ربما لما يسببه من تعقيدات حياتية بالنسبة إلى المرأة، فضلاً عن إمكان تشخيصه وعلاجه بطرق سهلة أكثر من أنواع السرطانات الأخرى.

ومع أن أسبابه لا تزال غير معروفة بدقة، هناك مجموعة من العوامل التي ترفع من درجة خطورة الإصابة به، ومنها العمر، حيث تبين أن احتمال الإصابة بهذا المرض يزداد مع تقدم عمر المرأة. وهناك ما يقرب من 77 في المئة من حالات سرطان الثدي يمكن تشخيصها بعد سن الخامسة والخمسين، في حين أن هذه النسبة تبلغ فقط 18 في المئة عند النساء في الأربعينيات من أعمارهن.

وتلعب العوامل الوراثية دوراً مهماً في الإصابة، وتشير الإحصاءات إلى أن نسبة 5-10 في المئة من حالات سرطان الثدي تعود إلى أسباب وراثية، وتحديدًا التشوهات في عمل الجينات الطبيعية، مثل BRCA2 وBRCA1، علماً بأن هذه الجينات يحملها الرجال والنساء سواسية، لذا يمكن وراثتها عن طريق الأم أو الأب.

#### الجلطة الدماغية:

في أغلب الأحيان تكون الجلطة وراثية، لكن خيارات النمط الحياتي قد تؤدي إلى الإصابة بالجلطة لدى النسوة صغار السن. ومن العوامل التي قد تؤدي إلى الإصابة بها، التدخين وارتفاع نسبة الكوليسترول وضغط الدم وتناول كمية كبيرة من الدهون المشبعة والسمنة وعدم ممارسة الأنشطة البدنية، لذا يتعين على جميع النسوة تجنب كل تلك العوامل أو إدارتها بشكل جيد.

وتعد الجلطة الدماغية من الأمراض التي تصيب الناس في مختلف الأعمار، ولا تقتصر على الكبار في سن كما يعتقد الكثيرون، بل يمكن أن تدهم الشخص في الثلاثين أو الأربعين أو الخمسين عاماً، والسبب غالباً لهذه الجلطات هو نمط الحياة غير الصحي.

ومن أبرز أسباب المرض الإجهاد وارتفاع ضغط الدم، كما يلعب الغذاء غير الصحي دوراً في الإصابة بالمرض، إضافة إلى التدخين والسمنة وقلة ممارسة الرياضة بمختلف أشكالها. لذا فإن أي تغيير في نمط الحياة قد يقلل أو يؤدي إلى التخلص من ضغط الدم العالي، أو زيادة النشاط والتمارين الرياضية، يؤدي بالضرورة إلى تقليل نسبة الإصابة بالجلطة الدماغية.

## أمراض الكبد:

قد يؤدي مرض الكبد إلى السرطان، لكن بعض أمراض الرئة الأخرى مثل الإلتهاب الشعبي وانتفاخ الرئة تظهر بشكل كبير لدى النساء المدخنات أو اللواتي يتعرّضن للهواء الملوّث. ويمكن تجنب أمراض الرئة القاتلة في بعض الأحيان من خلال الإقلاع عن التدخين وتفادي التدخين السلبي وعدم الجلوس في المناطق التي تعاني تلوث الهواء.

## الزهايمر:

يؤدي مرض الزهايمر إلى شلل الدماغ والحد من قدرته على استرجاع الذكريات، وفي الغالب يتم ذلك ببطء وفي مراحل العمر المتأخرة، وهو مرض وراثي بشكل عام. وإذا كان هناك تاريخ لمرض الزهايمر في العائلة، فمن الضروري أن تكونين لائقة بدنية وعقلياً.

ويمكنك اتخاذ بعض الخطوات لممارسة التمارين العقلية ومواصلة تعلم أشياء جديدة. ومن الممكن أن تؤدي الإصابات في الرأس إلى حدوث الزهايمر، كما يمكن أن يسببه ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والجلطة الدماغية والسكري وارتفاع نسبة الكوليسترول.

وتعد الإصابات بشكل عام ناتجة عن التعرض للحوادث التي يمكن تفاديها. وينطبق نفس القول على الأنفلونزا الموسمية الخطيرة التي يمكن أن تدهم المرأة في أي وقت.

## السكري:

يعد النوع الثاني من السكري النوع الأكثر شيوعاً للمرض، لكن يمكن الوقاية منه والسيطرة عليه بدرجة

كبيرة من خلال مراقبة نسبة السكر في الدم. وبالرغم من أنه قد يؤدي في النهاية إلى الإصابة بأمراض القلب أو تلف الكليتين وربما العمى، لكن تفعيل النظام الحياتي الصحي، بما في ذلك فقدان الوزن والنظام الغذائي الصحي للغاية، يمكن أن يخفف من الآثار طويلة المدى للنوع الثاني من مرض السكري.

ولابد من السيطرة على ضغط الدم المرتفع حتى لا يتسبب في إحداث مشكلات صحية خطيرة. كما يعد الضغط من العوامل المساهمة في الإصابة بأمراض الكلى، حيث إن السبب فيه يرجع إلى ارتفاع ضغط الدم وفي بعض الأحيان السكري. وهناك بعض الأدوية التي يمكنها السيطرة على ضغط الدم المرتفع وبالتالي تفادي إصابة الكليتين بالفشل، وهو مرض يحتاج إلى علاج مكثف.

## التسمم:

يحدث تسمم الدم نتيجة العدوى التي تسببها انتشار البكتيريا أو السموم في مجرى الدم، وفي الغالب يعود ذلك إلى عدوى التي يكون منشؤها البطن أو الحوض.

والشيء الوحيد الذي يمكن القيام به من أجل الوقاية من تسمم الدم هو تجنب الجراثيم التي يمكن أن تؤدي إلى العدوى، وذلك من خلال غسل اليدين باستمرار وتغيير ضمادات الجروح بشكل منتظم، والتأكد من أن اللقاحات التي يتم تناولها غير منتهية الصلاحية، وطلب الرعاية الطبية العاجلة لأي شيء قد يسبب العدوى.

## هشاشة العظام:

يعد مرض هشاشة العظام من الأمراض العصرية التي تتعرض لها النساء بمرحلة عمرية متقدمة بسبب عوامل كثيرة أهمها عدم تناول كميات مناسبة من الكالسيوم وكثرة التدخين وعدم ممارسة الرياضة، بالإضافة إلى تعاطي المواد الكحولية، والاعتماد المفرط على المشروبات الغازية، ولا يمكن في هذه الحالة عدم إدراج العامل الوراثي.

وعلى الرغم من إصابة الكثيرات من النساء بهذا المرض، وتوجههنّ إلى الأطباء لعلاجه، فإنه ينبغي عليهنّ في نفس الوقت اتباع نظام غذائي للمحافظة على أوزانهنّ، على أن يكون غنياً بالعناصر الغذائية التي تحتوي على الكالسيوم وفيتامين D، وأفضل هذه المصادر هي مشتقات الحليب قليلة أو خالية الدسم، حيث وُجد أن إمتصاص الكالسيوم مع وجود الدهن أو الدسم في الحليب يكون في أدنى مستوياته.

ومن المصادر الأخرى أيضاً السردين والتونا والبيض، وللعلم تحتاج المرأة تحت سن 40 عاماً إلى ألف ميليغرام من الكالسيوم يومياً، لأنه بعد سن الثلاثين يبدأ العظم بفقدان كثافته، ويتغير كذلك امتصاص الكالسيوم، وتزيد الحاجة إليه إذا كانت المرأة حاملاً أو مرضعاً.