

للساء فقط... الامراض الانتوية الثلاثة والوقاية منها.

P .T/ Danny Nakhle
IDEAL Fitness



تهدد الحياة.
إن الأبحاث العلمية قد أثبتت أن النساء حتى عمر الخمسين، واللواتي يمتلكن قدرًا أكبر من الكتلة العضلية، يمتلكن معها كثافة معدنية أكبر في العظام أكثر من تلك التي هي لدى النساء اللواتي لديهن كتلة عضلية أقل من المطلوب.
«لا نقصد هنا بكلمة الكتلة العضلية العضلات المفولة التي يملكها الرياضيون أبدًا».

كيف تتجنب ترقق العظم؟؟؟

لتجنب ترقق العظم على النساء البدء بذلك في السنوات الثلاثين الأولى من حياتهن بحيث تقدر تقوية مستويات كثافة المعادن في العظام ويكون ذلك بأمور عديدة منها:

- القيام بالتمارين الرياضية المنتظمة.
- الإنقطاع عن التدخين.
- تناول الغذاء الجيد الذي يتضمن كميات من الكالسيوم تكون كافية للجسم.
- ولصيانة الكثافة العظمية ما بعد انقطاع الدورة الشهرية هو عندما نستخدم مزيجًا من النشاط البدني لتقوية العضلات «resistance training» مع علاج الهرمونات.

إن الوصفات الرياضية التي تتضمن تمارين القوة والليونة والرياضات الهوائية، تزيد من قدرات الحركة عند النساء بعد انقطاع الطمث مما يسمح لهن بالبقاء نشيطات لفترة زمنية أطول، متجنبات الخسارة الحاصلة في الكثافة العظمية على عكس النساء الواقعات في زيادة الخمول.
هذه التمارين الرياضية يجب أن تتضمن أوزانًا محمولة مع الرياضات الهوائية.
إنها الوصفة الأكثر فعالية إذا ما استعملت خلالها أوزان خفيفة.



الانجاب وكميات الطاقة القليلة المأخوذة. من المهم جدًا أن نعرف أن هذا المرض غير مستحب ويجب مراجعة الطبيب فوراً للمعالجة لأن هذا المرض يقتل دائماً بخساسة في الكثافة العظمية سابق لأوانه.

٣ ترقق العظم

يحدد ترقق العظم بخسارة في الكثافة العظمية تصيب النساء عادةً بعد انقطاع العادة الشهرية. وتظهر أيضاً عند النساء الصغيرات اللواتي يعانين من مرض انقطاع العادة الشهرية.
إن هذا المرض يصيب معظم أقسام الهيكل العظمي خاصة فيما يعرف باسم cortical bones.

«العظام القشرية» وعادة لا يشعر العديد من الناس بأنهم مصابون بهذه الحالة أي بترقق العظم إلا بعد أن يتعرضوا لحادث سقوط بسيط يؤدي إلى كسر في المعصم أو الورك. وتشمل كسور ترقق العظم كسور الورك، الإنضغاطية للحبل النخاعي وكسور الفخذ التي تشكل السبب الرئيسي للإعاقة عند النساء المتقدمات بالسن والتي يمكن أن



ثلاثة أمراض تصيب المرأة فقط قد تكون معظم اسبابها عائدة لضغوط نفسية بسبب اهتمام المرأة، وبشكل دائم، بالحصول على جسم نحيف وجميل والمحافظة عليه. وهذه الامراض الثلاثة هي:
- اضطرابات الاكل.
- انقطاع العادة الشهرية.
- ترقق العظم.

١ اضطرابات الاكل



من المعروف أن الاهدل وخلال فترة النمو بشكل خاص في مرحلة المراهقة يشجعون أولادهم الذكور على كسب حجم وعضلات وبنية قوية. في حين أنهم على عكس ذلك مع أبنائهم الإناث فهم يشجعون بناتهم على المحافظة على جسم نحيف. ويكون ذلك باعتماد أنواع من

الريجيم قد تكون له عواقب سيئة مثل:
- الحد من الاكل.
- الصيام بشكل قوي.
- تناول حبوب منع الشهية.
- أو التقىء المتعمد.
هذه الامور تؤدي الى مرض نفسي يعرف باضطرابات الاكل وهو مرض نفسي يقضي على الشهية عند المرأة فهي ترى نفسها دائماً ثمانية مع أنها قد انقصت وزنها بنسبة ٢٠٪. ومنها سلوك أن تأكل المرأة بشراهة وبعد الاكل تحاول



التقيء.

عند حدوث هذه العوارض على المرأة أن تلجأ الى طبيب نفسي وأخصائي تغذية.

٢ انقطاع العادة الشهرية

إن انقطاع العادة الشهرية في سن معينة أمر طبيعي أما انقطاعها في سن مبكر فهو نوع من المرض وأسباب هذا المرض يعود بالدرجة الأولى الى الفتيات اللواتي يمارسن الرياضة لفترات طويلة الامر الذي يؤدي الى تفاعلات كثيرة في الجسم ما بين هرمونات

