

النشاط الهرموني للمرأة وأثره على الحالة المزاجية

د/ غصون فائق فالح

جامعة ديالى – مركز ابحاث الطفولة والامومة

ملخص البحث

يهدف هذا البحث الى معرفة النشاط الهرموني للمرأة وأثره على الحالة المزاجية في مجتمع مدينة بعقوبة اشتملت الدراسة على جانب نظري واخر تطبيقي، واعتمد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي. ولاختبار صحة الفرضيات، قمنا بإجراء استبيان على عينة استطلاعية من النساء مقدرة ب (40) تم تطبيقها على عينة دراسية مقدرة ب (100) في مدينة بعقوبة بالعراق وقد خلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية على وجود علاقة بين النشاط الهرموني للمرأة وأثره على الحالة المزاجية.

الكلمات المفتاحية: الهرمونات، النشاط الهرموني، الحالة المزاجية.

Research Summary

This research aims to know the hormonal activity of women and its effect on the mood in the community of Baqubah.

The study included a theoretical and an applied aspect, and this study relied on the descriptive approach. To test the validity of the hypotheses, we conducted a questionnaire on a survey sample of women estimated at (40) and applied to a study sample estimated at (100) in the city of Baqubah, Iraq.

The study concluded that there is a statistically significant correlation between women's hormonal activity and its effect on mood.

Keywords: hormones, hormonal activity, mood.

مشكلة البحث

هل النشاط الهرموني للمرأة له أثر على الحالة المزاجية للمرأة؟

فرضية البحث

عدم التوازن الهرموني يسبب الكثير من الضغط العصبي للنساء اللواتي يعانين من أعراض الكآبة والتهبات الساخنة، وتقلب المزاج، القلق وحتى الأرق نتيجة لذلك، عند النساء، تكون مستويات وتقلبات الهرمونات مركبة للغاية وبالتالي فهي توعية بالآثار والعلاقات معها الصحة النفسية هي مهمة جدا.

أهمية البحث

تتحكم الهرمونات في العديد من العمليات الحيوية، يأتي على رأسها عمليات التمثيل الغذائي والتكاثر. يحتاج الأمر إلى زيادة طفيفة أو نقصان بسيط لتبدأ أعراض اضطراب الهرمونات عند النساء في الظهور.

تهدف هذه الدراسة الى نشر الوعي بأعراض اضطراب الهرمونات عند النساء، وكيفية علاجها لمنع تطور الخلل وتجنب المضاعفات.



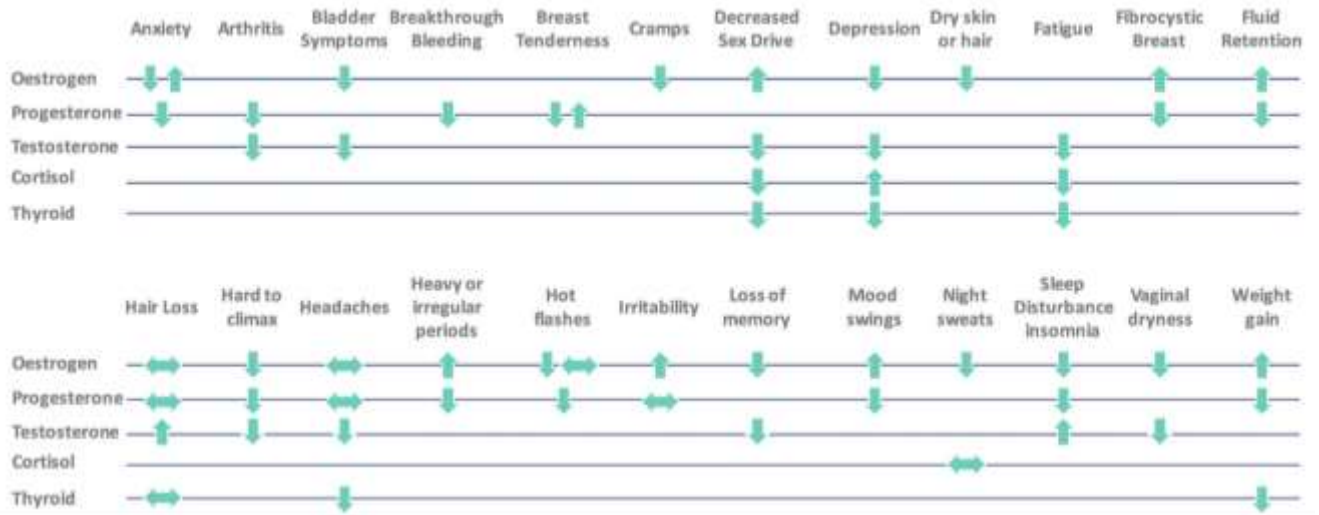
الهرمونات

الهرمونات هي مواد كيميائية تُفرز بواسطة الغدد الصماء مباشرةً في الدم. تعمل الهرمونات على التحكم في العديد من وظائف الجسم منها على سبيل المثال:

- التحكم في معدل النمو والتطور العقلي والبدني.
- التمثيل الغذائي وكيفية حصول الجسم على الطاقة من أنواع الطعام المختلفة.
- الوظائف الجنسية والإنجاب.
- الحالة المزاجية العامة.

اضطراب الهرمونات

تتقلب مستويات الهرمونات في أجسامنا طوال الوقت، يرجع ذلك إلى التقدم الطبيعي في العمر، أو خلال فترات مختلفة مثل فترات البلوغ أو قبل انقطاع الطمث. يكفي أن يرتفع معدل الهرمونات قليلاً، أو تصاب الغدة التي تفرزه ببعض الخمول؛ حتى تظهر أعراض وعلامات لاضطراب الهرمونات، الأمر الذي قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة.



أعراض اضطراب الهرمونات عند السيدات

تُعد متلازمة تكيس المبايض من أشهر أعراض اضطراب الهرمونات عند السيدات، إضافة إلى واحدة أو أكثر من العلامات التالية:

- عدم انتظام الدورة الشهرية أو غيابها بالكامل.
- نزول دم غزير أو قطرات بسيطة فترة الحيض على عكس المعتاد.
- ألم الظهر أو البطن أثناء الدورة الشهرية.
- ظهور شعر في أنحاء مختلفة من الجسم مثل الوجه أو الذقن.
- ظهور حب الشباب على الوجه، أو الصدر أو منطقة أعلى الظهر.
- اسمرار لون الجلد خاصةً عند ثنايا الرقبة، وبين الفخذين، أو تحت الثدي.
- وجود زوائد جلدية.
- جفاف المهبل.
- الشعور بالألم أثناء العلاقة الخاصة.
- الصداع المستمر.
- الأرق.
- هشاشة العظام.
- احمرار الجلد.
- التعرق الغزير أثناء الليل.

أسباب اضطراب الهرمونات عند السيدات

تمر السيدات بفترات من اضطرابات الهرمونات كأمر طبيعي، ولكن يمكن أن يحدث خلل الهرمونات أيضاً عندما لا تعمل الغدد الصماء بشكل صحيح نتيجة:

- التعرض للعلاج الهرموني.
- تناول بعض الأدوية.
- الاعتماد على العلاج الكيماوي للأورام.
- الإصابة بالأورام بنوعها الحميد والخبيث.
- أمراض اضطرابات الشهية.
- نقص اليود.
- سوء التغذية.
- التعرض لإصابة أو صدمة.

علاج اضطراب الهرمونات عند السيدات

1. أدوية منع الحمل

يمكن الاعتماد على الأدوية التي تحتوي على هرمونات البروجسترون والاستروجين مع السيدات التي لا يرغبن في الحمل في الوقت الحالي لتنظيم الدورة الشهرية، والتغلب على آلامها. تأتي هذه الأدوية على هيئة أقراص، حبوب، أو حقن، أو حقنة أو لولب.

2. الأستروجين عن طريق المهبل

تتوفر بعض الكريمات والعلاجات الموضعية، أو حتى الأقراص التي تحتوي على الاستروجين لعلاج جفاف المهبل في بعض الحالات.

3. بدائل الهرمونات

قد يلجأ الطبيب لوصف هذا النوع من الأدوية لمساعدة السيدات اللاتي يمررن بمرحلة انقطاع الطمث من التغلب على أعراضها المرهقة مثل الهبات الساخنة وكثرة التعرق أثناء الليل.

4. كريمات إزالة الشعر

تساعد هذه الكريمات على تقليل نمو الشعر المصاحب لاضطراب الهرمونات، والتخلص منه.

5. الأدوية المنشطة للتبويض

تعمل هذه الأدوية على تحفيز التبويض لدى السيدات اللاتي يعانين من تكيس المبايض ويرغبن في الحمل. من أشهر هذه الأدوية الكلوميدين (كلوميد) والليتروزول (فيمارا).

6. الحقن المجهرية

تساعد هذه التقنية الحديثة الأزواج الراغبين في الإنجاب ويعانون من صعوبة في ذلك بسبب خلل الهرمونات في الوصول للحمل.

7. ميتفورمين

يعمل هذا الدواء على علاج متلازمة تكيسات المبايض ومرض السكري. يساعد ذلك على التغلب وضبط اضطرابات الهرمونات.

8. ليفوثيروكسين.

يساعد هذا الدواء على علاج قصور الغدة الدرقية مما ينعكس على حالة الجسم بشكل عام.

النتائج

وجد أن النشاط الهرموني للمرأة له أثر على الحالة المزاجية للمرأة في مدينة بعقوبة، حيث يتسبب انخفاض هرمون الاستروجين في زيادة القلق والتهيج وإذا لم يتم التعامل معه بشكل صحيح يمكن أن يؤدي إلى اكتئاب حاد، ويؤدي الاكتئاب أيضًا إلى ارتفاع مستوى الكورتيزول والذي بدوره يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم، مما يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري.

ويمكن أن يؤدي عدم توازن الهرمونات في الغدد الدرقية أيضًا إلى القلق واضطرابات النوم وضباب الدماغ وآلام العضلات والارتباك وتغير في ضربات القلب والجفاف وجلد متقشر، تساقط الشعر، الإمساك، عدم انتظام الدورة الشهرية، العقم، الهبات الساخنة، إلخ.

التوصيات

- يجب الحرص على تناول نظام غذائي سليم ومغذي يلبي جميع متطلبات الجسم. زيادة تناول الألياف والمعادن والفيتامينات بالفواكه والخضروات والأسماك والدجاج والحبوب.
- من المهم التمرن وممارسة الرياضة يوميًا، حتى ولو لمدة 30 دقيقة. احرص على ممارسة رياضة الجري الصغيرة أو المشي أو السباحة أو

ركوب الدراجات التي تساعد على زيادة التمثيل الغذائي ووظائف الجسم الأخرى.

• كل من التدخين والإفراط في تناول الكحول ضار بالصحة الجسدية والعقلية.

• من المهم جدًا القيام ببعض التأمل يوميًا لتهئية العقل والجسد، مثل ممارسة بعض اليوغا أو لعب بعض ألعاب تحفيز الدماغ التي تساعد في موازنة الهرمونات.

المراجع

1. Female Hormone Imbalance | Baptist Health. Baptisthealth. [https://www.baptisthealth.com/care-services/conditions-treatments/hormonal-](https://www.baptisthealth.com/care-services/conditions-treatments/hormonal-imbalance#:~:text=Women%20often%20experience%20hormonal%20imbalance,of%20hormonal%20imbalance%20in%20females.)

[imbalance#:~:text=Women%20often%20experience%20hormonal%20imbalance,of%20hormonal%20imbalance%20in%20females.](https://www.baptisthealth.com/care-services/conditions-treatments/hormonal-imbalance#:~:text=Women%20often%20experience%20hormonal%20imbalance,of%20hormonal%20imbalance%20in%20females.)

2. Hormonal Imbalance: Causes, Symptoms & Treatment. My. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22673-hormonal-imbalance>

3. M.D., M. (2023, February 9). Everything You Should Know About Hormonal Imbalance. Healthline. <https://www.healthline.com/health/hormonal-imbalance>

4. Ramirez, E. (2023, January 11). What to know about hormonal imbalances. Medicalnewstoday. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/321486>

5. 10 warning signs you may have a hormonal imbalance. Hormonehealth. <https://hormonehealth.co.uk/10-warning-signs-you-may-have-a-hormonal-imbalance-and-what-to-do-about-it>