ما هو ضباب الدماغ بعد انقطاع الطمث؟

ضباب الدماغ هو مجموعة من الأعراض التي تحدث في وقت قريب من انقطاع الطمث، بما في ذلك صعوبة تذكر الكلمات والأرقام، واضطرابات في الحياة اليومية مثل وضع العناصر في غير موضعها مثل المفاتيح، صعوبة التركيز (غياب الذهن)، فقدان قطاع الفكر، سهولة تشتيت الذهن، صعوبة التبديل بين المهام، نسيان سبب القيام بشيء ما (مثل سبب دخولك إلى غرفة)، ونسيان المواعيد والأحداث.

ووجدت الدراسات البحثية أن ذاكرة المرأة تتغير في الواقع عند انقطاع الطمث انها ليست في خيالك لذلك هذه الشكوى حقيقية.

ضباب الدماغ أمر طبيعي وشائع في منتصف العمر. هذه المشاكل المزعجة يمكن أن تؤثر على نوعية حياتك. ومع ذلك، فهي عادة ما تكون خفيفة جداً وسوف تتحسن في فترة ما بعد انقطاع الطمث.

 قامت بترجمته: الأستاذ الدكتور راندا مصطفى أستاذ فسلاولوجيا الغدد الصماء بكلية طب جامعة جمهورية مصر العربية

رئيس ومؤسس جمعية سن الأم اماراتية سا

www.menopauseinfo.org
ما الذي يسبب ضباب الدماغ؟
قد تكون شكاوى الدائرة هذه ناجحة عن ارتفاع وانخفاض مستويات الهرمونات، خاصة هرمون الاستروجين، وبعض أعراض انقطاع الطمث، مثل الهبات الساخنة، واضطرابات النوم وتغييرات المزاج.
إذا كنت تعاني من الهبات الساخنة المعتدلة إلى الشديدة، خاصة في الليل، فقد تجد بعض التأثر في الدائرة.

هل يؤدي ضباب الدماغ ومشكلاته إلى الخرف في وقت لاحق من الحياة؟
غالبا ما تشعر النساء بالقلق من أن مشكلات الدائرة هذه هي أحد الأعراض المبكرة لمرض الزهايمر أو الخرف. هذه القضايا شائعة جدا في النساء في منتصف العمر وعادة تتحسن مع مرور الوقت. تتم جميع النساء بانقطاع الطمث، لكن معظم النساء لن يتعرضن إلى الخرف. أن الخرف في منتصف العمر نادر جدا ما لم يكن لديك تاريخ عائلي من بداية مبكرة لمرض الزهايمر.

ما هو الدور الذي يلعبه العلاج الهرموني لانقطاع الطمث في صحة دماغي؟
العلاج الهرموني بعد انقطاع الطمث هو الطريقة الأكثر فعالية لعلاج اعراض انقطاع الطمث. علاج أعراض انقطاع الطمث بالعلاج الهرموني قد يحسن ضباب الدماغ.
قد تشعرن بالقلق من أن إذا كنت تعاني من الهرمونات، فالعلاج الهرموني للمساعدة في تخفيف الأعراض قد يزيد ذلك من خطر الإصابة بالخرف، ومع ذلك، فقد أظهرت لنا الأبحاث أنه إذا كنت بصحة جيدة وبدأت في العلاج الهرموني من فترة مبكرة، فإنه يمكن أن يساعد على الوقاية. 안에 다른 함장도 필요하다.

هل استطيع تاجيل أو منع الإصابات بمرض الخرف؟
الخبر السعيد هو إذا كنت تستطيعين الإبقاء على صحتك جيدة والمحافظة عليها، تستطيعين الوقاية من الإصابات بالخرف ولكن طبعا لا تستطيع تغيير عوامل الخطر مثل التقدم في السن أو العوامل الجينية.
• القلب السليم يسير جنبا إلى جنب مع الدماغ السليم.
• الحصول على فحوصات منتظمة للسمنة وارتفاع ضغط الدم والسكري.
• مراقبة وزنك ومعامل السمنة وضع دول زمني لضغط الدم عند 120 ملم رقيق.
• التقليل من الأطعمة الشوية والدهنية والسكرية، وتناول الكثير من الفواكه والخضروات من السهل اتباع نظام غذائي مغذي على طراز نظام تغذية البحر الأبيض المتوسط.
• الانخراط في النشاط البدني بانتظام-زيادة اللباقة البدنية للقلب والأوعية الدموية يقلل من خطر الإصابة بالخرف.
• ما لا يقل عن 150 دقيقة من التمارين الرياضية المعتدلة الشدة كنشاط اسبوعي.
• يتضمن نمط الحياة الصحي الحصول على قسط كاف من النوم وتقليل التوتر.
• التوقف عن التدخين.
• حماية رأسك من الإصابة ومحاولة تجنب دخان التبغ المستعملة والتلوث الهوائي.

“Dementia at midlife is very rare so women should be reassured that memory problems in perimenopause are very common and that they typically get better over time.”
Footnotes.


Copyright International Menopause Society 2022
Disclaimer: Information provided in this leaflet might not be relevant to a particular individual’s circumstances and should always be discussed with the individual’s healthcare professional. This publication provides information only. The International Menopause Society can accept no responsibility for any loss, howsoever caused, to any person acting or refraining from action as a result of any material in this publication or information given.

www.menopauseinfo.org