

## طغیان هورمون‌های زنانه

سندروم پیش از قاعدگی طیف وسیعی از علائم فیزیکی و روحی و روانی را در بر می‌گیرد که با آگاهی از آن‌ها و روش‌های درمائی متناسب می‌توان این دوره را راحت‌تر گذراند



فائزه مهاجر | مترجم



سندروم پیش از قاعدگی (PMS) گروهی از علائم است که قبل از اولین روز قاعدگی فرد رخ می‌دهد. این علائم در افراد مختلف متفاوت است. بعضی افراد ممکن است تنها چند ساعت گرفتگی خفیف شکم را تجربه کنند در حالی که دیگران ممکن است از دو هفته قبل از شروع قاعدگی، در دشدید و نوسانات خلقی را تجربه کنند. این سندروم معمولاً بر اساس زمان بروز علائم قابل تشخیص است. در ادامه مطلب به بررسی علل، تشخیص و درمان این سندروم می‌پردازم. با من همراه باشید.

### نشانه‌های PMS چیست؟

مرحله PMS معمولاً چند روز قبل از قاعدگی است اما می‌تواند خیلی زودتر برای فرد در دسر در ست کند. برای این که علائم به عنوان سندروم پیش از قاعدگی شناخته شوند باید حتماً در طی دو هفته قبل از شروع قاعدگی رخ دهند و نباید در بقیه ماه وجود داشته باشند. سندروم پیش از قاعدگی می‌تواند در هر سنی به محض شروع دوره قاعدگی در فرد رخ دهد. علائم شایع این سندروم عبارتند از: گرفتگی در ناحیه رحم و شکم، نفخ، حساسیت پستان، اشک ریختن، هوس‌های غذایی، تحریک پذیری، نوسانات خلقی، غم‌اندوه، اضطراب، طغیان عصبانیت، سر در دیا میگردن، خستگی،

مشکل در خواب، افزایش وزن، تغییر در میل جنسی، درهای عضلانی، تورم خفیف در پاها یا بازوها، علائم گوارشی مانند تهوع یا اسهال، تشدید اختلالات گوارشی مانند سندروم روده تحریک پذیر یا بیماری التهابی روده. به طور معمول افراد بعضی از این علائم را تجربه می‌کنند و بعد است که همه علائم را با هم تجربه کنند. با افزایش سن هم ممکن است علائم در افراد تغییر کند.

### چرا این اتفاق می‌افتد؟

سندروم پیش از قاعدگی معمولاً به دلیل تغییرات هورمونی ایجاد می‌شود که در طول چرخه قاعدگی رخ می‌دهد. استروژن و پروژسترون اصلی‌ترین هورمون‌هایی هستند که در طول چرخه قاعدگی در نوسان هستند.

### چطور در مانش کنیم؟

قبل از دوره قاعدگی سطح استروژن کاهش می‌یابد و سطح پروژسترون افزایش می‌یابد. علاوه بر این، تغییرات فیزیولوژیکی چرخه‌ای هم وجود دارد که در هفته‌ها و روزهای قبل از قاعدگی در سراسر بدن رخ می‌دهد. از جمله: تغییرات متابولیسم، تغییرات در انتقال دهنده‌های عصبی و تغییرات عروقی. همه این تغییرات فیزیولوژیکی و همچنین الگوهای هورمونی باعث ایجاد علائم PMS می‌شوند.

راه‌های مختلفی برای مدیریت سندروم پیش از قاعدگی وجود دارد. برخی از افراد از مکمل‌ها یا داروهای بدون نسخه (OTC) کمک می‌گیرند، در حالی که برخی دیگر ممکن است به داروهای تجویزی نیاز داشته باشند. رویکردهای جدید و تغییر در سبک زندگی هم می‌تواند مفید باشد. اما به طور کلی درمان شامل موارد زیر است:

● **مکمل‌ها** | برخی از افراد دچار کمبود ویتامین‌هایی مانند ویتامین C، منیزیم یا ویتامین B12 می‌شوند. تغییر در اشتهای می‌تواند باعث این کمبودهای تغذیه‌ای شود و مکمل‌ها ممکن است به علائم PMS و همچنین علائم کمبود تغذیه کمک کنند.

### تازه‌ها

## دکل‌های مخابراتی، سرطان می‌آورند؟

همه ما در باره تأثیر دکل‌های مخابراتی و برق روی سلامت‌مان نگرانی‌هایی داریم. برایمان سوال است که این دکل‌ها واقعاً سرطان‌زا هستند و اثر منفی بر سلامت‌مان دارند یا نه. دیدگاه‌های مختلفی در این باره وجود دارد که می‌گویند این موضوع به تحقیقات بیشتری نیاز دارد یا آن را با توجه به تحقیقات درمی‌کند. این بار یک متخصص سرطان کودکان به این سوال پاسخ داده است. او به مهر گفته است: «دکل‌های مخابراتی و اینترنت تأثیر مستقیمی بر ایجاد سرطان ندارند.» او با تأکید بر این که در مقایسه با دکل‌های برق، قدرت امواج این دکل‌ها بسیار کمتر است. اما، نگرانی‌هایی درباره اثرات طولانی مدت این امواج بر سلامت وجود دارد. البته دکل‌های برق روی سلامت انسان‌ها تأثیر دارد و تنها این دکل‌ها

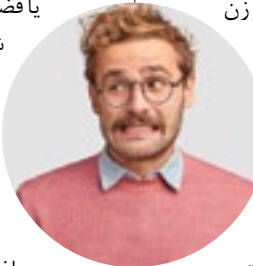
می‌توانند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهند. این متخصص می‌گوید: «افراد که خانه‌هایشان در اطراف دکل‌های برق قرار دارد، بیشتر در معرض خطرات ناشی از اشعه‌های مضر این دکل‌ها هستند. اما کسانی که دقیقاً زیر دکل زندگی می‌کنند، کمتر تحت تأثیر این اشعه‌ها قرار می‌گیرند.» بر اساس تحقیقات علمی گسترده، هیچ ارتباط اثبات‌شده‌ای بین تشعشع دکل‌های مخابراتی و مشکلات سلامتی وجود ندارد اما همواره احتیاط شرط عقل است و باید تا حد امکان افراد سالمند، کودکان و زنان باردار از نزدیکی به این محدوده‌ها اجتناب کنند. با وجود این توضیحات، هنوز بحث‌هایی درباره آثار طولانی مدت امواج مخابراتی بر سلامت انسان در جریان است و نیاز به تحقیقات بیشتر در این زمینه احساس می‌شود.



### بیشتر بدانیم

## دلیل سرخ شدن گونه‌ها

می‌شوند، بخش‌هایی از مغز‌شان قرار گرفتیم که باعث شده است گونه‌های‌مان سرخ شود و به اصطلاح گل بیندازد. اما دلیل این اتفاق چیست؟ گروهی از پژوهشگران در دانشگاه آکستر دام برای رسیدن به پاسخ این پرسش روی ۴۰ دختر وزن جوان بین سنین ۱۶ تا ۲۰ سال آزمایشی را انجام دادند و نتایج این آزمایش محققان را شگفت‌زده کرد. در گذشته، تصور می‌شد که سرخ شدن صورت ناشی از فکر کردن در مورد نظریا قضاوت دیگران نسبت به ما است. اما فعال شدن بخش‌های خاصی از مغز در این آزمایش، چیز دیگری را نشان داد. میلیکا نیکولویچ، که هدایت این پژوهش را به عهده داشت، می‌گوید: «ما در یافتیم وقتی که جوانان سرخ



می‌شوند، بخش‌هایی از مغز‌شان قرار گرفتیم که باعث شده است گونه‌های‌مان سرخ شود و به اصطلاح گل بیندازد. اما دلیل این اتفاق چیست؟ گروهی از پژوهشگران در دانشگاه آکستر دام برای رسیدن به پاسخ این پرسش روی ۴۰ دختر وزن جوان بین سنین ۱۶ تا ۲۰ سال آزمایشی را انجام دادند و نتایج این آزمایش محققان را شگفت‌زده کرد. در گذشته، تصور می‌شد که سرخ شدن صورت ناشی از فکر کردن در مورد نظریا قضاوت دیگران نسبت به ما است. اما فعال شدن بخش‌های خاصی از مغز در این آزمایش، چیز دیگری را نشان داد. میلیکا نیکولویچ، که هدایت این پژوهش را به عهده داشت، می‌گوید: «ما در یافتیم وقتی که جوانان سرخ

### آشنیزی من

## ۳ اصل برای تهیه یک قهوه عالی

نوشیدن یک فنجان قهوه خوش طعم و خوشبو برای قهوه‌خورها یعنی بیرون کردن همه خستگی‌ها. اگر شما هم قهوه‌خور هستید بد نیست در این روزهای سرد، روش صحیح قهوه دم کردن را مرور کنیم.

نسبت قهوه و آب را رعایت کنید. در ازای هریک تادو قاشق غذاخوری قهوه آسیاب شده، باید چیزی حدود ۱۷۰ میلی لیتر آب استفاده کرد اما اگر از دستگاه‌های قهوه‌ساز استفاده می‌کنید، می‌توانید با پیمانه و درجه‌های این مقدار را محاسبه کنید. **۳ دم کردن قهوه** برای تهیه قهوه به روش دستی -قطره‌ای یا فرنچ پرس باید از آب نزدیک به نقطه جوش



ثانیه است.

### از هوش مصنوعی بپرس

## اگر شوینده‌ها در خانه تکنانی در دسر ساز شدند

این روزها خیلی‌ها به دلیل تقارن عید نوروز و ماه مبارک رمضان، زودتر سراغ خانه‌تکانی رفته‌اند. در این جریان حتماً از مواد شوینده هم استفاده می‌شود اما اگر هنگام استفاده از شوینده‌ها دچار مشکل پوستی یا تنفسی شد بیم‌راه حل چیست؟ این سوال را از هوش مصنوعی پرسیدیم و پاسخ را در ادامه آورديم.

### اگر دچار مشکل پوستی شدید

فوری شست‌و شو دهید! ناحیه‌ای که با شوینده تماس داشته را با مقدار زیادی آب شیر بشوید. این کار باید به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ادامه یابد تا شوینده به طور کامل حذف شود. اگر بعد از شست‌و شو، هنوز سوزش یا خارش وجود دارد، می‌توانید از کرم‌های مرطوب‌کننده یا آنتی‌هیستامین‌ها استفاده کنید.

از لباس‌های آلوده دوری کنید! اگر لباس‌های شما به شوینده آلوده شده‌اند، آن‌ها را فوری درآورده و از پوست دور کنید.

مشاوره پزشکی! اگر سوزش، قرمزی یا واکنش شدیدتری مشاهده کردید یا اگر پوست دچار خیم شد، به پزشک مراجعه کنید.

### اگر دچار مشکل تنفسی شدید

خروج از محیط! فوری از مکان آلوده به هوای بیرون بروید و به هوای تازه بروید. حفظ آرامش! در صورت امکان، در یک وضعیت آرام‌نشسته و سعی کنید تنفس عمیق و آرام انجام دهید.

استفاده از دارو! اگر از بیماری‌های تنفسی مزمن مانند آسم رنج می‌برید و دستگاه تنفسی شما تحت تأثیر قرار گرفته است، از داروهایی مانند اسپری‌های آسم استفاده کنید.

تماس با اورژانس! اگر علائم تنفسی (مانند تنگی نفس، سرفه شدید، خس‌خس) شدید و غیر قابل کنترل باشد، فوری با اورژانس تماس بگیرید یا به نزدیک‌ترین مرکز درمانی بروید.

### نکات ایمنی

هنگام استفاده از شوینده‌ها، حتماً از دستکش و ماسک استفاده کنید تا تماس پوستی و تنفسی کاهش یابد. همچنین همیشه دستورالعمل‌های روی بسته‌بندی شوینده را با دقت بخوانید و از استفاده از ترکیب‌های خطرناک خودداری کنید.

### پزشکی

## ترند های گرم ماندن در هوای سرد



وقتی هواسر دم‌می‌شود اختلاف دمای بدن و محیط سر باعث می‌شود که گرمای بدن سریع‌تر از دست برود و حفظ دمای طبیعی بدن به چالش‌بزرگ‌تری تبدیل می‌شود. بنابراین، زمانی که هواسر داست، برخی راهکارهای دفاعی هم لازم است تا بدن گرمای خود را در تعامل با محیط از دست ندهد.

### آن‌چه بدن انجام می‌دهد

یکی دیگر از راهکارهای دفاعی بدن برای گرم ماندن، افزایش فعالیت عضلات است. این نیز به نوبه خود سوخت‌وساز بدن را افزایش می‌دهد و گرمای بیشتری ایجاد می‌کند. به‌طور مثال، لرزیدن ناخودآگاه هنگام سرمای شدید و امثال آن، نمونه‌هایی از این راهکارهای دفاعی خودکار بدن است. انداز بدن، چاقی و فعالیت متابولیکی بدن نیز به میزان چشمگیری بر نحوه تجربه فردی شخص از سرما تأثیر می‌گذارد.

### چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم؟

**گرم نگه داشتن بالاتنه** | برخلاف باور عمومی، سر انسان در مقایسه با سایر اعضای بدن، منبع اتلاف گرمانیست. اگر بتوان بالاتنه را با قسمت میانی بدن را گرم نگه داشت، می‌توان گردش خون را در اندام‌ها حفظ کرد و در نتیجه، بازوها، دست‌ها، ران‌ها و بخش‌های پایینی پاها گرم می‌مانند. **فعالیت بدنی** | این کار باعث انقباض ماهیچه‌های می‌شود و مواد مغذی بیشتری را تجزیه می‌کند که باعث تولید گرمای بیشتر می‌شود. شاید متوجه شده باشید که وقتی به اثر سرما کمی در جای خود حرکت و فعالیت می‌کنید، گرم‌تر می‌شوید.

**خوردن میان‌وعده** | افرادی که به طبیعت گردی و اتراق در دل طبیعت می‌روند، گاهی اوقات برای این که گرم بمانند، پیش از خواب نیز میان‌وعده‌ای صرف می‌کنند. شاید متوجه بیشتر شدن ادرار در سرما هم شده باشید. این به خاطر انقباض عروق خونی و نتیجه افزایش فشار خون در سرماست.

**پوشیدن لباس متناسب** | اگر از افرادی به‌شمار می‌روید که در سرما حساسی خودتان را می‌پوشانید و پالتوی گرم می‌پوشید، شاید بهتر باشد قدری تجدید نظر کنید. زیرا در این حالت بدن می‌کوشد گرما را اضافی داخلی را دفع کند و پوست بدن از جریان خون پر می‌شود، در نتیجه بدن شروع به تعریق می‌کند. در نتیجه، ممکن است آن‌چه ابتدا حس می‌کردید بیشتر سردتان شود. برای راحتی و نیز حفظ دمای مناسب بدن توصیه می‌شود که در زمستان، چه در داخل خانه و چه در هوای آزاد، لباس متناسب بپوشید.

**آکهی مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن کارکنان**  
**صای صدا و سمای خراسان رضوی به شماره ثبت ۴۸۱۴۸**

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن کارکنان صای و سمای خراسان رضوی در روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۹ ساعت ۱۲ در محل مشهد، میدان تلوپروین، بلوار بول لوتشاور، نوبل ۱۲، مسجد قائم تشکیل می‌گردد. از کلیه اعضای محترم دعوت می‌شود با همراه داشتن مدارک عضویت و کارت شناسایی معتبر راس ساعت مقرر در جلسه حضور به‌همراه ضمه‌ها چنانچه حضور عضو در جلسه مذکور میسر نیاشد می‌تواند حق رای خود را به عضو دیگر یا نماینده تام‌الاختیار خود وگنار نماید که در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود و غیر عضو فقط یک رای وگناتی می‌تواند داشته باشد عضو متقاضی امضای علیه مدارک‌های مربوط و یا هر شخصیت حقیقی و حقوقی در خصوص امور مربوط به زمین تعاونی

**هبات مدیره**