

تأثير سن اليأس على النوم

أكدت دراسة نشرت مؤخرا على دورية Clinical Endocrinology & Metabolism ارتفاع نسبة مشاكل النوم لدى المرأة في مراحل سن اليأس الأولى خلال الدورة الشهرية.

أفادت منظمة Hormone Health Network أن اضطرابات النوم التي تصاحب دورة الحيض في بدايات سن اليأس يرجع سببها إلى تقلب مستويات الهرمونات في الجسم، حيث تبدأ هذه الاضطرابات بتقطع في النوم و هبات ساخنة خلال الثلاث إلى الخمس سنوات قبل انقطاع الطمث كلية في الأربعينات من العمر. و ركزت الدراسة على الكيفية التي تؤثر بها التقلبات الهرمونية على النوم بمختلف مراحل دورة الطمث من قبل نزول الحيض و حتى مرور أسبوعين بعدها.

تناولت الدراسة المختبرية أنماط النوم لدى 20 امرأة في سن اليأس، حيث عرفت مجموعة من المشارِكات صعوبات في النوم بشكل أكبر خلال المرحلة الانتقالية بعد انقطاع الحيض. و خلصت إلى أن اضطرابات النوم تكون أكثر حدة خلال مرحلة ما قبل الحيض منه بعد الحيض، كما أكد "فيونا جيم بيكر" من مركز علوم الصحة "كاليفورنيا" وجامعة "ويتواترسراند بجوهانسبرغ" جنوب أفريقيا على أن قياس النشاط الكهربائي للدماغ كشف تأثير هرمون "البروجسترون" على نوم النساء، حتى مراحل متأخرة من سن اليأس.

و لا زال الباحثون يعتبرون التقلبات الهرمونية خلال دورة الطمث عاملا واحدا من عدة عوامل تتدخل في جودة النوم لدى النساء في منتصف العمر. و يرجى من هذا البحث أن يؤدي إلى فهم أفضل لأسباب اضطرابات النوم مع قرب انقطاع الطمث ليسترشد بها في وضع استراتيجيات أفضل لمعالجة هذه الأعراض .

المصدر : **endocrine**