

## دراسة تكشف السبب الرئيسي لإستيقاظ ملايين النساء عند الساعة 3.29 صباحاً



توصلت دراسة جديدة إلى أن "الساعة 3:29 صباحاً هي الوقت الأكثر شيوعاً الذي تستيقظ فيه النساء في مرحلة انقطاع الطمث ليلاً".

وأفادت الدراسة أن "ثلاثة أرباع النساء في سن اليأس وفي فترة ما قبل انقطاع الطمث، يعانين من الأرق الناجم عن التغير الهرموني بعد انقطاع الطمث".

وأجريت دراسة استقصائية على "2005" امرأة في فترة ما قبل انقطاع الطمث أو في مرحلة انقطاع الطمث، حيث سلط الضوء على أحد أكثر الأعراض إرهاقاً، وفقاً للورقة البحثية التي نشرت في اليوم العالمي لانقطاع الطمث، في 18 أكتوبر.

وتشير النتائج إلى أن "نحو ثلاثة أرباع النساء اللاتي شملهن الاستطلاع الذي أجرته شركة دونيلم (69%) قلن إن عدم القدرة على النوم ليلاً يضر بصحتهن العاطفية".

وأوضحت الدكتورة كلير سينسر، المؤسسة المشاركة لمركز انقطاع الطمث وعضوة اللجنة الاستشارية الطبية للجمعية البريطانية لانقطاع الطمث، أن "النساء اللاتي يعانين من مرحلة انقطاع الطمث قد يجدن صعوبة في النوم وقد يستيقظن أثناء الليل ما قد يؤثر على الوظيفة والأداء اليومي".

وأشارت إلى أن "هناك أسبابا جسدية ونفسية قد تجعل النساء يعانين من الأرق بعد انقطاع الطمث".

وقالت الدكتورة سينسر إن: "الأعراض الجسدية تنطوي على آلام في المفاصل، وهبات ساخنة، وتعرق ليلي، والحاجة إلى استخدام المراحيض بشكل متكرر".

ومن الناحية النفسية، يمكن أن يؤدي التغير في مستويات الهرمون إلى زيادة التوتر والقلق وانخفاض الحالة المزاجية والاكئاب ما قد يؤثر على أنماط النوم.

وأضافت الدكتورة سينسر: "أظهرت الدراسات أن قلة النوم يمكن أن تؤثر بالفعل على حالتك المزاجية، ما يجعل عقلك يركز على التفكير السلبي وحتى ميل عقلك إلى تذكر الأحداث غير السعيدة بدلا من الأحداث السعيدة. ويمكن أن يضعف حكمك وتركيزك أيضا، وهو ما لا يساعد في تجربة ضباب الدماغ بعد انقطاع الطمث".

وأوضح الدكتور سينسر أن "عدم كفاية النوم يمكن أن يؤدي إلى التعرض للحوادث بشكل كبير لأن قلة النوم تضعف وقت رد الفعل".

ولتحسين الليالي المضطربة، تنصح الدكتورة سينسر بتجنب تناول الكثير من الكافيين، وزيادة التمارين الرياضية، وتجنب الوجبات الكبيرة قبل النوم، والتوقف عن التدخين. مضافة أن التحكم في التوتر والقلق، واتباع روتين ليلي صحي، وطلب المشورة الطبية للحصول على العلاج بالهرمونات البديلة، قد يساعد أيضا في تحسين النوم.