

زنان در دوران قبل از یائسگی با خطر بیشتر بیماری قلبی مواجه‌اند

25 خرداد 1405

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد زنانی که وارد دوران یائسگی می‌شوند، دو برابر بیشتر از زنانی که هنوز پریوذهای منظم دارند، در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند.

محققان گزارش دادند که زنان در دوران قبل از یائسگی بیشتر در معرض ابتلا به کلسترول و قند خون بالا هستند.

محققان گفتند که این مشکلات احتمالاً با تغییر سطح استروژن تشدید می‌شود که می‌تواند بر کلسترول، مقاومت به انسولین، فشار خون و وزن تأثیر منفی بگذارد.

اما رژیم غذایی نیز نقش مهمی ایفا می‌کند، به طوری که با شروع یائسگی و ورود به آن، امتیاز تغذیه سالم زنان کاهش می‌یابد.

دکتر «گاریما آرورا»، محقق ارشد و استاد پزشکی در دانشگاه آلاباما، گفت: «زنان میانسال باید دوره قبل از یائسگی را به عنوان یک پنجره فرصت در نظر بگیرند. آنها باید پیشگیرانه عمل کنند و منتظر نمانند تا به یائسگی برسند و سپس شروع به بررسی فشار خون، کلسترول و قند خون خود کنند.»

برای مطالعه جدید، محققان سلامت قلب بیش از ۹۲۰۰ زن را با استفاده از گزارش Life's Essential ۸ انجمن قلب آمریکا ارزیابی کردند، که عوامل سبک زندگی (رژیم غذایی، فعالیت بدنی، مصرف دخانیات و خواب) و معیارهای سلامت (فشار خون، سطح کلسترول، وزن بدن و سطح قند خون) را ردیابی می‌کند.

این زنان، ۱۸ تا ۸۰ ساله، بین سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۲۰ در یک نظرسنجی سلامت و تغذیه شرکت کردند.

این تیم به طور خاص دوره پیش از یائسگی، زمانی که سطح هورمون‌های زنان شروع به نوسان می‌کند و چرخه‌های قاعدگی آنها نامنظم می‌شود، را بررسی کرد. یک زن زمانی که ۱۲ ماه متوالی از آخرین دوره قاعدگی‌اش بگذرد، یائسه محسوب می‌شود.

نتایج نشان داد که نمرات LEA زنان به طور پیوسته کاهش یافت: از ۷۳ از ۱۰۰ در زنان قبل از یائسگی به ۶۹ در زنان قبل از یائسگی و ۶۴ برای زنان بعد از یائسگی.

زنانی که در حال یائسگی هستند، دو برابر بیشتر از زنانی که هنوز یائسگی را شروع نکرده‌اند، نمره سلامت قلب پایینی دارند.

این مطالعه نشان داد که آنها همچنین ۷۶ درصد بیشتر احتمال دارد که کلسترول بالاتری داشته باشند و ۸۳ درصد بیشتر احتمال دارد که برای کنترل قند خون بالا مشکل داشته باشند.

دکتر «آمریتا نایاک»، محقق ارشد و پژوهشگر بیماری‌های قلبی عروقی در دانشگاه آلاباما، در یک بیانیه خبری گفت: «تجزیه و تحلیل ما نشان می‌دهد که دوره قبل از یائسگی، دوره گذار تولید مثلی زنان به یائسگی، زمان بحرانی است که به نظر می‌رسد افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در آن افزایش می‌یابد.»

محققان خاطرنشان کردند که رژیم غذایی به طور مداوم کمترین امتیاز را در هر هشت عامل سلامت قلب دریافت کرده است.

آرورا گفت: «تغذیه می‌تواند عامل اصلی برای مداخله زودهنگام و پیشگیرانه باشد. تمرکز بر عادات سالم برای قلب در سنین پایین، به ویژه ورزش منظم و پیروی از یک برنامه غذایی سالم مانند رژیم غذایی DASH با تمرکز بر کاهش نمک، می‌تواند به بهبود سلامت قلب و عروق زنان در دوران قبل از یائسگی در سال‌های آینده کمک کند.»

محققان تاکید می‌کنند: «زنان می‌توانند در تمام سنین گام‌های اثبات‌شده‌ای برای بهبود سلامت قلب و عروق خود بردارند.»