

تفهّم إنقطاع الطمث والمرحلة المتوسطة من العمر

ما هو إنقطاع الطمث؟

إنقطاع الطمث هو آخر حيض (دورة شهرية) وهو جزء طبيعي من حياة كل امرأة. إنه يعني نهاية سنوات الإيجاب عند المرأة تماماً كما تعني أول دورة شهرية بداية القدرة على الإيجاب. تصل معظم النساء إلى مرحلة إنقطاع الطمث ما بين سن ٤٥ و ٥٥ من العمر.

يمكن أن تظهر أعراض إنقطاع الطمث بشكل تدريجي وتمتد ما بين السنتين حتى الست سنوات قبل آخر دورة شهرية. ويعرف ذلك بمرحلة ما قبل إنقطاع الطمث. من الوقت الذي تصبح فيه الدورة الشهرية غير منتظمة إلى أول سنة بعد آخر دورة.

هل تعاني كل النساء من أعراض إنقطاع الطمث؟

- ٢٠٪ من النساء لا تشعرن بأية أعراض
- ٦٠٪ تشعرن بأعراض خفيفة
- ٢٠٪ تشعرن بأعراض شديدة

ما هو إنقطاع الطمث المبكر (قبل أوانه)؟

يعرف إنقطاع الطمث الذي يحدث قبل سن الأربعين بأنه مبكر (سابق لأوانه). وقد يحدث:

- بشكل طبيعي عندما يتوقف المبيضان عن القيام بوظيفتهما
 - من جراء عملية جراحية عندما تتم إزالة المبايض
 - بشكل كيميائي نتيجة العلاج الكيميائي أو الإشعاعي لمعالجة السرطان
- النساء اللواتي يختبرن إنقطاع الطمث المبكر هن أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام ومرض القلب بسبب التأثيرات الطويلة المدى لمستويات الأستروجين المتدنية. فإذا كنت تعتقدين بأنك تعانين من إنقطاع الطمث المبكر من المهم أن تتحدثي عن الأمر إلى طبيبك.

ماذا يحدث للجسد في مرحلة إنقطاع الطمث؟

عندما تقترب من مرحلة إنقطاع الطمث يصبح فرز المبايض للهرمونات (مثلاً الأستروجين) بطيئاً وخلال هذه المدة تتغير معدلات الهرمونات أكثر وغالباً ما تلاحظين هذه التغيرات في دورة الحيض (الدورة الشهرية).

- قد تصبح الدورة الشهرية أطول أو أقصر أو غير منتظمة
 - قد يصبح النزف أخفّ
 - قد يصبح النزف غير متوقّعاً وغزيراً (استشيري الطبيب)
- ستنقص معدلات الهرمونات بالنهاية إلى أن يتوقف الحيض (الدورة الشهرية) توقفاً كلياً وتصلين إلى مرحلة إنقطاع الطمث. يلزمك تناول وسائل منع الحمل حتى تمرّ سنة واحدة دون دورة شهرية طبيعية.

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit
PO Box 1108, Clayton South,
Victoria, Australia 3169
173 Carinish Road, Clayton,
Victoria, Australia 3168

tel (03) 9562 6771
toll-free 1800 151 441
fax (03) 9548 9120
email education@jeanhailes.org.au
web www.jeanhailes.org.au

ACN 092 915 618

علامات وأعراض أخرى

بما أن معدلات الهرمونات تتقلب وبالنهاية تتوقف فقد تبدأين بمواجهة بعض الأعراض الجسدية والنفسية التالية:

- توهج مفاجئ ساخن (تعرف بالعامية بالعبقات) وتعرق ليلي
- أوجاع وآلام
- أحاسيس بالحكاك أو بتنميل وكأن شيئاً ما يسير تحت الجلد
- صداع
- جفاف مهبلي
- رغبة جنسية متدنية
- تكرار التبول
- تعب
- تهيج
- إكتئاب
- صعوبة في النوم
- عدم الثقة بالنفس
- نسيان

كيف يمكن أن تساعد نفسك؟

(١) تناول الطعام الصحي

إختاري أنواعاً مختلفة من الأطعمة

- الخضار الطازجة، والفواكه، وحبوب الإفطار (السيريال)، والحبوب الكاملة بقشرها
- زدي شرب السوائل (من ٦ إلى ٨ أكواب ماء يومياً)
- قللي الكافيين (القهوة والشاي والكولا والشوكولاته)
- ضعي حداً لتناول الكحول. كوب أو كوبين أو أقل في اليوم
- أطعمة من منتجات الحليب قليلة الدسم وغنية بالكالسيوم
- كميات قليلة من اللحم الهبرا أو السمك أو الدجاج عدة مرات في الأسبوع
- فيتوإستروجين (أستروجين موجود في النباتات)
- ليشمل طعامك بشكل منتظم أنواعاً مختلفة تحتوي على الفوتوإستروجين. وأفضل مصادر هي خبز الصويا وبذر الكتان (linseed)، وحبوب الصويا، والتوفو، والحبوب الكاملة مع قشورها والبقول
- حل مادة الإستروجين الخفيفة في هذه النباتات محل الإستروجين الطبيعي الذي يخسره الجسم خلال إنقطاع الطمث، كما أنها قد تخفف الأعراض، وهي تقلل أيضاً الكولسترول وضغط الدم.

(٢) نشاط جسدي منتظم

- ٣٠ دقيقة من النشاط الجسدي المعتدل في معظم أيام الأسبوع
- خافض على صحة القلب إضافة إلى الصحة العامة
- تساعد في الحد من زيادة الوزن، فكلما تقدمت بالعمر كلما أصبحت عملية الأيض (التغيرات الكيميائية في الخلايا الحية) أبطأ
- التمارين التي تشمل كل الجسم (مثل المشي السريع والرقص) ورياضات تمرين القوة (مثلاً الإستعانة بالأوزان) تساعد على المحافظة على سلامة العظام وخافض على قوة العضلات وتقلل ترقق العظم. كذلك فإنها تساعد في المحافظة على توازن جيد وتخفف مخاطر الإصابات عند الوقوع.
- تمنح شعوراً بالإسترخاء والراحة العامة مما يساعدنا في التغلب على التوتر في حياتنا بطريقة أفضل.

(٢) تجنب التدخين



(٤) الإعتناء بصحتك النفسية

تعاني بعض النساء من تغييرات في المزاج كالإكتئاب الخفيف والتهيج والإنزعاج. وغالباً ما تكون هذه الأعراض متعلقة بالتغيرات الجسدية كالتوهجات الحارة (شعور بالسخونة). والتعرق بالليل وعدم النوم. وفي الغالب تعمل تغييرات نمط الحياة والسيطرة على الأعراض الجسدية على تحسين صحتك بشكل عام. وقد ترغبين أيضاً بالتحدث إلى مهني في المجال الصحي.

(٥) مسحة عنق الرحم (Pap smear) وفحوصات الثدي المنتظمة

- مسحة عنق الرحم مرة كل سنتين (إستشيري المهني الصحي).
- فحص الثدي بالأشعة مرة كل سنتين (خدمة مجانية إذا كنت فوق سن الأربعين. يتم إرسال ملاحظات تذكيرية للنساء ما فوق سن الـ ٥٠ من عمرهن)

إتصلي هاتفياً: 13 20 50 لترتيب موعد في مركز مسح الثدي الأقرب إليك.

ما هي أنواع العلاج التي يمكنها مساعدتك في تدبير أعراض إنقطاع الطمث؟

العلاج الهرموني (ويعرف أيضاً بالعلاج بالهرمونات البديلة HRT):

يساعد العلاج الهرموني على تخفيف أعراض إنقطاع الطمث. يعتبر استعمال العلاج الهرموني لمدة قصيرة خياراً منطقياً وجيداً من أجل التعامل مع أعراض إنقطاع الطمث التي تؤثر على نوعية حياة المرأة، مع العلم بأنه لا يوجد أي علاج دون مخاطر. أي قرار تتخذينه يكون قراراً فردياً ويجب اتخاذه بعد التحدث إلى الطبيب حول المخاطر والفوائد والاهتمامات والبدائل الأخرى. من المهم أن تقوم كل النساء اللواتي يتناولن علاجاً هرمونياً بمراجعة الطبيب مرة في السنة.

المعالجات الطبيعية:

تشمل المعالجات الطبيعية عدة علاجات مختلفة أو أساليب مثل التداوي بالأعشاب، والوخز بالأبر، والمعالجة المثلية. والطب الصيني التقليدي، وغالباً ما تستعين بها النساء للتعامل مع أعراض إنقطاع الطمث. من المهم التذكّر بأن الأدوية العشبية والنباتية "الطبيعية" قد يكون لها آثار جانبية مزعجة لبعض النساء، كأدوية الطب الغربي الذي يصفها الطبيب. من الأهمية بمكان أن تستشيرى اخصائي علاج طبيعي مؤهل لتوجيهك على المدى البعيد. غالباً ما يمكن تناول العلاجات الطبيعية مع العلاج الهرموني ومن المهم أن تدعي طبيبك واخصائي العلاج الطبيعي يعلمان بما وصفه كل منهما.

للحصول على مزيد من المعلومات أو لحضور حصص إعلامية بلغتك يرجى الإتصال بوحدة التوعية في مؤسسة جين هايلز على الرقم 1800 151 441.