



# انقطاع الطمث

## أعراض مرحلة انقطاع الطمث

تعاني العديد من النساء من الأعراض قبل الوصول إلى مرحلة انقطاع الطمث. تختلف كل سيدة عن الأخرى ويمكن أن تختلف الأعراض، اعتمادًا على أشياء مثل مرحلة حياتك و الصحة العامة والرفاه النفسي.

تشمل الأعراض الجسدية الشائعة ما يلي:

- الهبات الساخنة والتعرق الليلي
- مشاكل النوم والتعب
- صداع
- الأوجاع والآلام
- جفاف المهبل
- ألم في الثديين.

تشمل الأعراض النفسية الشائعة ما يلي:

- تغييرات المزاج
- النسيان
- القلق المفرط.

## ما هي مرحلة انقطاع الطمث؟

مرحلة انقطاع الطمث هي دورتك الشهرية الأخيرة. ستعلمين أنك وصلت إلى مرحلة انقطاع الطمث عند عدم حدوث دورتك الشهرية لمدة 12 شهرًا.

## متى تحدث مرحلة انقطاع الطمث؟

تصل معظم النساء إلى مرحلة انقطاع الطمث بين سن 45 و55. في أستراليا، يبلغ متوسط عمر النساء اللواتي يصلن إلى مرحلة انقطاع الطمث من 51 إلى 52 عامًا. قد تصل بعض النساء إلى مرحلة انقطاع الطمث في سن الستين. يمكن أن تأتي مرحلة انقطاع الطمث بشكل طبيعي، أو قد تحدث مبكرًا - على سبيل المثال، إذا أجريت عملية لإزالة المبايض.

## ما الذي يسبب انقطاع الطمث؟

يحدث انقطاع الطمث عندما لا يتبقى لديك أية بويضات. يعني ذلك عدم حدوث الإباضة أو الدورة الشهرية. يمكن أن يحدث انقطاع الطمث أيضًا بسبب الجراحة أو علاج السرطان.

## هرموناتك

مع اقتراب مرحلة انقطاع الطمث، يحدث اضطراب في هرموناتك (مثل الإستروجين والبروجسترون). يمكن أن تؤدي هذه التغييرات إلى أعراض مختلفة.

## متى ينبغي استشارة طبيبك

يجب عليك استشارة طبيبك إذا:

- كنتِ قلقة بشأن دورتك الشهرية
- تمنعكِ أعراضكِ من القيام بالأشياء التي تقومين بها عادةً
- تؤثر أعراضكِ على تناول الطعام والنوم والاستمتاع بالأنشطة.

قد يحيلك طبيبك إلى أخصائي، على سبيل المثال، طبيب أمراض النساء أو طبيب نفسي أو اختصاصي التغذية.

لمزيد من المعلومات والموارد والمراجع، تفضلي زيارة [jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause)

## كيفية التعامل مع مرحلة انقطاع الطمث

هناك العديد من الطرق للمساعدة في التعامل مع أعراض انقطاع الطمث.

### نصائح عملية

يمكنك:

- تناول طعامًا صحيًا واشربي الكثير من الماء
- مارسي التمارين الرياضية بانتظام
- استخدم مبرحة يدوية أو رذاذ ماء عندما تشعرين بالحرارة
- ارتدي عدة طبقات من الملابس واخلمي إحدى الطبقات عندما تشعرين بالحرارة
- احضري دروس الاسترخاء مثل اليوجا والتأمل.

### العلاجات والأدوية

يمكنك تقليل أعراض انقطاع الطمث من خلال:

- العلاج الهرموني لانقطاع الطمث (MHT) - إنه العلاج الأكثر فعالية للعديد من الأعراض
- أدوية أخرى، مثل مضادات الاكتئاب، التي يمكن أن تقلل من الهبات الساخنة والتعرق
- العلاج السلوكي المعرفي (CBT) - للمساعدة في إدارة الأعراض والرفاه العاطفي
- علاجات طبيعية.

اسأل طبيبك عن مخاطر وفوائد هذه العلاجات والأدوية.

### تم تحديثه في مايو/أيار 2023

تنويه: هذه المعلومات لا تحل محل المشورة الطبية. إذا كنتِ قلقة بشأن صحتك، تحدثي إلى طبيبك أو فريق الرعاية الصحية.

تتيح المعلومات الصحية للأشخاص ذوي الخلفيات والخبرات والهويات المتنوعة. نحن نستخدم كلمة «نساء»، لكننا نقر بأن هذا المصطلح لا يشمل جميع الأشخاص الذين قد يستخدمون المحتوى الخاص بنا.

 Jean Hailes  
for Women's Health

الهاتف: 03 9453 8999

[jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)