

# سن اليأس

## أعراض سن اليأس

تعاني العديد من النساء من الأعراض قبل بلوغ سن اليأس. تختلف كل امرأة عن الأخرى ويمكن أن تختلف الأعراض حسب صحتك ونمط حياتك وخلفيتك الثقافية وتاريخ عائلتك. تشمل الأعراض الشائعة ما يلي:

- الهبات الساخنة والتعرق الليلي
- تغيرات في المزاج
- النسيان
- الصداع
- آلام الثدي
- الأوجاع والآلام
- جفاف المهبل
- انخفاض الرغبة الجنسية
- حكة في الجلد
- زيادة الوزن
- الإعياء.

## ما هو سن اليأس؟

سن اليأس هو الدورة الشهرية الأخيرة لك. تعلمين أنك وصلت إلى سن اليأس إذا لم تأتيكِ الدورة الشهرية لمدة 12 شهرًا.

## متى يحدث سن اليأس؟

تصل معظم النساء إلى سن اليأس بين سن 45 و 55. متوسط عمر النساء للوصول إلى سن اليأس في أستراليا هو 51 إلى 52. قد تتأخر بعض النساء حتى سن 60 لتصل إلى سن اليأس. يمكن أن يحدث انقطاع الطمث بشكل طبيعي أو مبكر (على سبيل المثال إذا أجريت عملية لاستئصال المبيضين).

## ما أسباب سن اليأس؟

يحدث انقطاع الطمث عندما لا يتبقى لديك بويضات. هذا يعني عدم الإباضة أو حدوث الدورة الشهرية.

### هرموناتك

ترتفع وتنخفض هرموناتك (مثل الأستروجين والبروجسترون) مع اقترابك من سن اليأس. يمكن أن تؤدي هذه التغيرات إلى أعراض مختلفة.



## متى يجب أن ترى الطبيب

يجب أن تزوري طبيبك إذا:

- كنت قلقة بشأن دورتك الشهرية
  - كانت أعراضك تمنعك من القيام بالأشياء التي تفعليها عادةً
  - كانت أعراضك تؤثر على الأكل والنوم والاستمتاع بالأنشطة.
- يمكنك أيضًا زيارة أخصائي اعتمادًا على أعراضك. مثل طبيب نسائي، أو طبيب نفساني أو اختصاصي غدد صماء أو اختصاصي تغذية.

### للمزيد من المعلومات قومي بزيارة

[jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause)

## كيفية إدارة سن اليأس؟

هناك العديد من الطرق للمساعدة في إدارة أعراض انقطاع الطمث.

### نصائح عملية

يمكنك أن:

- تتناولي طعامًا صحيًا وتشربي الكثير من الماء
- تقومي بالتمارين المنتظمة
- تستخدم مبرحة يدوية أو رذاذ الماء عندما تشعرين بالحرارة
- ترتدي ملابس ذات طبقات وخلع ملابسك عندما تشعرين بالحرارة
- تذهبي إلى دروس الاسترخاء مثل اليوغا والتأمل.

### العلاجات والأدوية

يمكنك تقليل أعراض سن اليأس من خلال:

- العلاج بهرمون انقطاع الطمث (MHT) - هذا العلاج الأكثر فعالية للعديد من الأعراض
- العلاج السلوكي المعرفي (CBT)
- الأدوية الأخرى، مثل مضادات الاكتئاب والتي يمكن أن تقلل من سخونة الهبات والتعرق
- العلاجات الطبيعية.

اسأل طبيبك عن مخاطر وفوائد هذه العلاجات.



هاتف 03 9453 8999  
[jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)

تتخذ مؤسسة Jean Hailes for Women's Health منهجًا واسعًا وشاملاً لموضوع صحة المرأة. تستخدم ورقة الحقائق هذه عمومًا مصطلحي "النساء" و "الفتيات". تهدف هذه المصطلحات إلى تضمين النساء المتنوعات جنسيًا وثنائيات الجنس اللواتي لديهن تجربة مع التحول الجنسي.

تم التحديث في حزيران / يونيو 2022  
تم تصميم ورقة الحقائق هذه لتكون إعلامية وتثقيفية. لا يُقصد بها تقديم نصيحة طبية محددة أو استبدال نصيحة الممارس الطبي.  
وُتُعبّر مؤسسة Jean Hailes for Women's Health عن امتنانها لدعم الحكومة الأسترالية.

© Jean Hailes for Women's Health 2022