



بالتعاون مع واحدة من أهم المؤسسات الصحية في الولايات المتحدة

# كل ما يجب أن تعرفه عن : انقطاع الطمث Menopause

مرحلة انقطاع الطمث ظاهرة طبيعية تحدث عندما يتوقف المبيض عن إنتاج هرمونات الأستروجين والبروجسترون، وتتسم هذه المرحلة الانتقالية بتوقف الدورة الشهرية لمدة 12 شهراً متتالياً. يختلف سن بلوغ هذه المرحلة من امرأة لأخرى، ولكن متوسط العمر الذي يتوقف فيه الطمث يكون لدى النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 45 و50، سواء أوصلت إلى هذه المرحلة بطريقة طبيعية أو على إثر استئصال جراحي للرحم. Hysterectomy أو المبيضين Bilateral Oophorectomy. فالاعراض الأكثر شيوعاً لسن اليأس هي: التعرق الكثير، القلق، والشعور بنوبات حرارة Hot flashes، إضافة إلى ظهور مضاعفات جانبية تختلف حدتها من امرأة إلى أخرى على مستوى المهبل، من المهم أن تطلعي طبيبك أو أحد أخصائيي الرعاية الصحية عن الآثار والمضاعفات التي تمرين بها أثناء هذه المرحلة.



**التهبات الحرارية Hot Flashes**  
وقد تستمر هذه الموجات لفترات متفاوتة من دقيقة إلى 6 دقائق، الإحباط، الإرهاق والكآبة. وبالنسبة لمعظم النساء، فمن الأسهل أن تصنف حدة هذه الهبات الحرارية إلى مستويات: بسيطة Mild: ارتفاع في الحرارة من دون العرق. معتدلة Moderate: التعرق الشعور بنوبات حرارة والتعرق الكثير حادة severe: التعرق الشعور بنوبات حرارة مصحوبة بالعرق، والشعور بالتعب والإرهاق الشديدين مما يقلل من نشاطك.

**راقبي صحتك:**  
المراقبة الشخصية والطبية المستمرة لصحتك شيء ضروري وينصح بإجراء فحص كثافة العظام في بداية سن اليأس للتأكد من عدم الإصابة بحالة نخر أو ترقق العظام.

## يمر الجسم بتغيرات عديدة خلال هذه المرحلة، يمكن تصنيفها إلى 3 مراحل متسلسلة.

**العرق ليلاً: Night Sweats**  
قد تتعرضين لارتفاع درجة الحرارة أثناء الليل، التي تسبب لك التعرق الكثير، والتي قد لا تتمكن من النوم، وتجعلك تشعرين بالتعب والعصبية والتوتر. أكدت الدراسات على أن أكثر من 42% من النساء تتنابهن هذه الهبات الحرارية خلال السنوات الأولى من فترة انقطاع الطمث بدرجات تتراوح ما بين معتدلة وحادة.

**الأعراض المهبيلية Vaginal Symptoms**  
خلال فترة انقطاع الطمث، انخفاض إفراز هرمون Estrogen قد يؤدي إلى فقدان مرونة المهبل، الحكة والدمع عند الجماع وذلك لأن نقص هرمون الأستروجين يؤدي إلى قلة إفرازات المهبل وبالتالي جفافه وضمور جدار المهبل وبالتالي الإحساس بالدمع عند الجماع.

**اعتني بنفسك أكثر:**  
ممارسة التمارين الرياضية: إن أسلوب الحياة الصحي مع التمارين الرياضية المنتظمة مهم في هذه المرحلة وخاصة تمارين مثل: المشي، الهرولة والركض، والرقص.

## ما الذي يمكن أن تتوقعينه خلال فترة انقطاع الطمث؟

**مرحلة إنتقالية عبر ثلاث مراحل:**  
يمر الجسد بتغيرات عديدة خلال هذه المرحلة، يمكن تصنيفها إلى 3 مراحل متسلسلة، ما عدا إذا كان توقف الطمث لديك نتيجة استئصال جراحي للرحم أو المبيضين.

**المرحلة الأولى:** ما قبل توقف الدورة الشهرية نهائياً Perimenopause: تبدأ على العموم في أواخر الأربعينات، وتتميز بانخفاض إفراز هرمون الأستروجين، عدم انتظام في الدورة الشهرية، الشعور بموجات من الهبات الساخنة في الرأس واحمرار في الوجه، وجفاف على مستوى المهبل.

**المرحلة الثانية:** توقف الحيض نهائياً Menopause ليس لهذه الظاهرة سن محدد، ولكنها تبدأ غالباً خلال الفترة من عمر 45 و50، وتعتبر نهائية وثابتة إذا دام انقطاع الحيض بشكل عام مدة سنة كاملة، ولم تعد المرأة تشاهد خلالها أي إفرازات دموية من الرحم. أي الانقطاع التام لإفرازات المبيض.

**المرحلة الثالثة:** ما بعد انقطاع الطمث Postmenopause. هي مرحلة ما بعد آخر دورة شهرية

## صحتك ما بعد انقطاع الطمث:

انخفاض إفراز هرمون الأستروجين يكون له تأثيرات جانبية على صحتك بشكل عام، ومن الضروري الخضوع لمراقبة طبية، لأنها تساعد على تقليل الأعراض وتجنب المخاطر الصحية التي قد تصاحب هذه المرحلة

## أعراض مشتركة بين كل النساء:

تختلف أعراض سن اليأس من امرأة لأخرى، قد تكون الأعراض بالنسبة للبعض معتدلة، وبالنسبة للآخرين صعبة بعض الشيء. لذلك استشاري طبيبك وناقشي معه الأعراض التي تظهر عليك.

# في موسم الربيع كيف تتفادين الحساسية؟

حساسية الربيع التي يطلق عليها أيضاً تسمية التهاب الأنف الأروحي أو حمى القش يمكن الوقاية منها عن طريق تفادي مسبباتها. وبما أن أغلب الذين يعانون من الحساسية لا يستطيعون أن يمنعوا أنفسهم من الاقتراب من الأشجار، والأعشاب الخضراء أو الضارة بشكل كامل.

**التكييف شغلاً:**  
- قلل من خروجك من المنزل حين يكون الطقس حاراً، جافاً، أو عاصفاً.  
- تفادي نشر الغسيل في الخارج لينشف - فغبار الطلع والأتربة الناعمة قد تتجمع عليه.  
- أزل غبار الطلع والأتربة الناعمة من شعرك ومن على بشرتك من خلال الاستحمام يومياً قبل النوم.  
- استخدم قناعاً واقياً حين تقوم بجز حديقتك المنزلية أو بجمع الأوراق اليابسة من أمام المنزل.  
- إذا كانت العوارض المرضية تؤثر بشكل حاد على حياتك اليومية، قد تكون بحاجة لأن تستشير طبيباً أخصائياً بأمراض الحساسية أو المناعة. فالأخصائيون بإمكانهم أن يحددوا المواد المثيرة للحساسية والتي تسبب لك العوارض، وأن يرسمو لك خطة متكاملة للعلاج قد تتضمن تغييرات لجهة البيئة التي تحيا فيها سواء في مكان عملك أو بيتك وقد يقومون بوصف أدوية، أكثر فعالية وضماناً من تلك التي تباع في الصيدليات من دون وصفة طبية.

**هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لتفادي أو على الأقل لتقليل من تعرضك للمسببات:**  
- قم بحملة تنظيف مع بداية فصل الربيع تتضمن تنظيف الستائر، السجاد، النوافذ، رفوف المكتبات، ومناضد أجهزة التكييف - فهذا الأمر سيساعد على إزالة الغبار المتراكم والأتربة الناعمة الغنية بالمواد العضوية. - أبق النوافذ مغلقة أثناء الليل لمنع الغبار والتراب الناعم من التسلل إلى منزلك.  
- استخدم أجهزة التبريد في المنزل والسيارة قدر المستطاع، فهذه قد تنظف، تبرّد، وتجفف الهواء في منزلك وسيارتك.  
- تفادي القيام بأية نشاطات خارج المنزل ما بين الخامسة والعاشر من قبل الظهر - فهذا هو الوقت الرئيسي الذي ينتشر فيه غبار الطلع في الهواء.  
- عندما تسافر، أبق نوافذ السيارة مرتفعة وجهاز

نسبة الكوليسترول في الدم كل خمس سنوات ما هي أحدث طرق العلاج المتبع حالياً Prempro هو علاج بواسطة الهرمونات البديلة، التي تحتوي على مزيج من الأستروجين والبروجسترون. وتؤخذ هذه الهرمونات بمتابعة طبية لتفادي أو التخفيف من الآثار الجانبية لأعراض سن اليأس مثل: سرطان الثدي والرحم، والمبيض وكثير من الأعراض التي تشكو منها

المرأة بعد انقطاع الطمث كارتفاع درجة الحرارة، والعرق..... يحتوي Prempro على هرموني الأستروجين والبروجسترون، لذلك يوصى به الأطباء النساء اللواتي يمررن بتوقف الدورة الشهرية بشكل عادي، وينصح باستخدام الهرمونات البديلة لمدة قصيرة. ولقد أثبتت التجارب بأن تناول Prempro حقق نتائج فعالة في علاج أعراض سن اليأس إلا أن إدارة الأغذية والعقاقير FDA تنصح بأن هذا العقار يمكن أن تكون له مضاعفات ضارة. لذلك يحاول الأطباء أن يوازنوا بين المصالح والمساوئ التي يمكن أن تنتج عن استعمال هذا العقار.

## ما هي أهم المعلومات التي يجب أن تعرفها أثناء استعمال حبوب أو مرهم Prempro؟

إن الأستروجين يزيد من احتمال الإصابة بسرطان الرحم. لذلك لا تتردي في استشارة الطبيب عند ظهور أية أعراض جانبية. فأي نزيف مهبلي غير اعتيادي بعد توقف الطمث ممكن أن يكون مؤشراً على سرطان الرحم.  
لا تأخذي الأستروجين مع أو بدون بروجسترون للتخفيف أو الحد من أخطار أمراض القلب، الجلطة القلبية، سرطان الثدي، تخثر أو جلطات في الأوردة. كما أن العلاج بالهرمونات البديلة قد يسبب زيادة في الوزن، أو صداعاً أو تغييراً في المزاج والنسيان أيضاً.

ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم High Cholesterol Levels يستوجب على النساء الذين تتراوح أعمارهن بين 20 سنة وما فوق إجراء فحوصات لمراقبة

ارتفاع الضغط الدموي High Blood Pressure طريقة مراقبة الضغط الدموي تختلف من شخص لآخر وما إذا كان يعاني من أعراض تزيد من احتمالية إصابته بأزمة أو ذبحة قلبية

**سرطان عنق الرحم: Cervical Cancer**  
ابتداءً من سن الثلاثين يجب على المرأة القيام سنويًا بفحص مهبلي Pap Smear دوري لتشخيص أية تغيرات قد تطرأ في عنق الرحم.

لهم مباشرة بعد قيلولتهم، وفي اليوم التالي كذلك، في حين لم يقدموا أداء جيداً في الأيام التي لم يأخذوا قيلولة فيها.

وجد الباحثون علاقة ما بين تراجع الشهوة الجنسية وقلة النوم، بالنسبة للنساء اللواتي تتراوح أعمارهن ما بين 45 و55 عاماً، كما وجدوا أن أحد العوامل التي يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات النوم هو انقطاع النفس أثناء النوم.

في دراسة أجريت مؤخراً تبين أن النساء اللواتي ينامن سبع ساعات أو أكثر أثناء الليل اكتسبن وزناً أقل، على مدى 16 عاماً، من النساء اللواتي ينامن أقل من سبع ساعات، حتى عندما كانت النساء اللواتي ينامن أقل يمارسن التمارين الرياضية. كذلك تبين أن النساء اللواتي ينامن ست ساعات كل ليلة معرضات أكثر من سواهن بنسبة 12% لاكتساب وزن يزيد عن 13.5

لهم مباشرة بعد قيلولتهم، وفي اليوم التالي كذلك، في حين لم يقدموا أداء جيداً في الأيام التي لم يأخذوا قيلولة فيها.

وجد الباحثون أن أخذ قيلولة أثناء النهار لا يؤثر في النوم، وأن المتطوعين الذين كانوا موضوع الاختبار قدموا أداء أفضل في اختبارات الذكاء والإدراك التي أجريت



بعض الخبراء أن قلة النوم قد تكون وراء التراجع الكبير في القدرات الإدراكية ولهذا السبب ينصح الخبراء الأشخاص الذين ينامون أقل من سبع ساعات في الليلة الواحدة باستشارة طبيب أخصائي لحل المشكلة.

الأخبار الجيدة هي أن عدة دراسات أظهرت أن الأشخاص الذين يعانون من الأرق لا يقهقون بشكل صحيح مقدار ما يحصلون عليه من ساعات نوم فعلية كل ليلة.

**وجد العلماء أن الأشخاص الذين ينامون خمس ساعات أو أقل كل ليلة يواجهون مخاطر الإصابة بفرط ضغط الدم مرتين أكثر من لسبع أو ثماني ساعات.**

كلغ. وقد تبين أيضاً أن النساء اللواتي ينامن خمس ساعات أو أقل معرضات بنسبة 32% أكثر من سواهن لاكتساب وزن يزيد عن 13.5 كلغ. كذلك توصلت دراسات أخرى إلى أن قلة النوم تؤثر على الهرمونات التي تنظم الشهية (الغريلين والليبتين)، وأن الارتفاع في مؤشر كتلة الجسم يعود سببه بشكل نسبي لقلة النوم. أحد الحلول المقترحة في هذا المجال هو أن تقوم بصبط ساعة المنبه بحيث تنامي بشكل كاف أثناء الليل، وتمارسي التمارين في وقت لاحق خلال النهار.

النوم المتقطع أو الذي يدل على تعب (يرافقه تشنج) تعود أسبابه إلى الآلام في العضلات أو النهوض إلى الحمام - هذه العوامل التي تزيد مع تقدمنا في السن - وهي التي تمنعنا من النوم لساعات كافية. لكن المتقدمين في السن يحتاجون لنفس كمية ساعات النوم مثل الراشدين الشباب: أي من سبع إلى تسع ساعات نوم كل ليلة. يعتقد

النوم المتقطع أو الذي يدل على تعب (يرافقه تشنج) تعود أسبابه إلى الآلام في العضلات أو النهوض إلى الحمام - هذه العوامل التي تزيد مع تقدمنا في السن - وهي التي تمنعنا من النوم لساعات كافية. لكن المتقدمين في السن يحتاجون لنفس كمية ساعات النوم مثل الراشدين الشباب: أي من سبع إلى تسع ساعات نوم كل ليلة. يعتقد

## إختبري نفسك.. هل تعرفين المعلومات الصحية عن النوم الصحي المفيد؟

ندعوكم لإعادة النظر بالمعلومات التي لديكم عن النوم بواسطة آخر ما توصل إليه العلم في هذا المجال من خلال الإجابة على الأسئلة التالية بـ صح أو خطأ:

1. قلة النوم تؤدي إلى فرط ضغط الدم.
2. القيلولة تؤخر النوم أثناء الليل بشكل جدي.
3. تراجع الشهوة الجنسية لدى النساء قد يكون مرده إلى مشاكل النوم.
4. إذا كنت تراقب وزنك، إن تمام جيداً أثناء الليل أفضل بالنسبة اليك من الاستيقاظ باكراً في الصباح لممارسة التمارين.

