

# انقطاع الطمث

## ما هو انقطاع الطمث؟

يعني انقطاع الطمث فترة الحيض النهائية الخاصة بك. لن تعرفي إنها فترة الحيض النهائية لك إلا إذا توقفت النزيف أو التبقيع أو التلطix لمدة 12 شهرًا.

## متى يحدث انقطاع الطمث؟

ما بين سن 35 إلى 40 عامًا، يتناقص عدد البويضات المتبقية في المبيض الخاص بك ويقل التبويض (افراز البيض من المبيض الخاص بك) بانتظام، أو يزيد في بعض الأحيان. عندما تصلين إلى انقطاع الطمث، لا يكون لديك بويضات نشطة متبقية في مبيضك ويتوقف الحيض لديك.

يصل معظم النساء إلى فترة انقطاع الطمث عند سن ما بين 45 و 55 عامًا. وقد يحدث انقطاع الطمث أبكر مما هو متوقع في بعض الأحيان - على سبيل المثال، جراء علاج السرطان أو نتيجة لجراحة - ولكن يمكن أن يحدث أيضا لاحقًا، في بعض الأحيان قد يصل إلى سن الـ 60.

## الهرمونات وانقطاع الطمث

الهرمونات التي تؤثر على انقطاع الطمث هي الإستروجين وبدرجة أقل، البروجيستيرون. في السنوات أو الأشهر التي تسبق انقطاع الطمث، يمكن أن تتغير مستويات هذه الهرمونات، وتتأرجح بين الارتفاع والانخفاض، كما يمكن أن تتسبب في العديد من الأعراض. في هذه المرحلة، قد تتغير فترة الحيض الخاصة بك. على سبيل المثال، قد تصبح أخف و أقل تواترا أو قد تبقى كما هي أو تصبح أشد.

## أعراض انقطاع الطمث

تختبر كل امرأة انقطاع الطمث بطريقة مختلفة. هناك الكثير من العوامل التي يمكن أن تؤثر على أعراضك، بما في ذلك: الثقافة، والصحة، والمشاكل المزاجية ونمط الحياة.

قد تشمل أعراض انقطاع الطمث، الناجمة عن انخفاض مستويات الإستروجين على:

- نوبات من الحر، التعرق الليلي أو الشعور بالحر
- التغيرات المهبلية مثل الجفاف أو الجُماع المؤلم
- التأرجح المزاجي، الذي قد يشمل مزاجًا مكتئبًا أو قلقًا أو حدة التهيج
- آلام وأوجاع المفاصل أو العضلات
- حكة الجلد
- الصداع
- الرغبة الجنسية المنخفضة (الدافع الجنسي)
- الإجهاد
- اضطراب النوم، بما في ذلك الأرق
- النسيان
- زيادة الوزن خصوصا حول الوسط.



## كيف تحصلين على المساعدة في أعراض انقطاع الطمث؟

هناك الكثير من الطرق للحصول على المساعدة في أعراض انقطاع الطمث

### طرق عملية

يمكنك:

- العثور على معلومات أكثر عن انقطاع الطمث وفهم الأعراض
- الاحتفاظ بسجل لأعراضك البدنية والعاطفية و وضع قائمة بتربدها وتأثيرها على حياتك اليومية
- تحسين صحتك بشرب الكثير من المياه، وتناول الطعام الصحي وممارسة الأنشطة البدنية بانتظام
- المحافظة على برودة جسمك عن طريق إبقاء مروحة يدوية أو رشاش ماء في متناول اليد، أو ارتداء طبقات من الملابس يمكنك خلعها أو ارتداها ثانية عند الحاجة
- تجربة أساليب الاسترخاء مثل اليوجا والتأمل. فيمكن أن تشعرك بتحسّن، وتزيد قدرتك على التعايش مع الأعراض بطريقة أفضل.

### العلاجات

تشمل العلاجات التي تستخدم في علاج أعراض انقطاع الطمث، خصوصا نوبات الحرّ والتعرق ما يلي:

- العلاج الهرموني لانقطاع الطمث (MHT) أو HRT - العلاج الأكثر فاعلية للأعراض المتوسطة إلى الحادة
  - أدوية أخرى مثل مضادات الاكتئاب حيث لا يمكن استخدام MHT
  - علاج السلوك المعرفي (CBT) - علاج نافع للناجيات من سرطان الصدر
  - العلاجات بالأعشاب والمواد الطبيعية، مثل الأعشاب كوهوش السوداء ونبته سانت جون
  - العلاج بالتنويم المغناطيسي
- يمكنك أن تسأل طبيبك عن المضار والمنافع لكل هذه العلاجات

### زيارة طبيبك

يجب أن تقابلي الطبيب إذا:

- كنت قلقة حول دورات الحيض الخاصة بك
  - لديك أعراض انقطاع الطمث التي تعترض حياتك اليومية
  - لديك أعراض الاكتئاب والقلق، بما في ذلك تغيرات في التفكير، و تناول الطعام، والنوم، والاستمتاع بالأنشطة.
- تبعًا لأعراضك، يمكنك أيضًا مقابلة أخصائي أمراض النساء أو أخصائي الغدد الصماء (أخصائي الهرمونات) أو طبيب مسجل للعلاج الطبيعي أو طبيب نفساني أو أخصائي تغذية.

للمزيد من المعلومات قومي بزيارة

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