



## انقطاع الطمث والفترة الانتقالية قبل انقطاع الطمث (Menopause and Perimenopause)

نظرة شاملة على الموضوع  
(Topic Overview)

### ما المقصود بانقطاع الطمث؟ ما المقصود بالفترة الانتقالية قبل انقطاع الطمث؟ (What is menopause? What is perimenopause?)

انقطاع الطمث هو نقطة تصل إليها المرأة في حياتها عندما تكون دورتها الشهرية قد انقطعت لمدة عام واحد. وهو يمثل نهاية سنوات القدرة على الإنجاب. وأحياناً يُسمى "تغير الحياة".

بالنسبة لمعظم السيدات، يحدث انقطاع الطمث في حدود عمر الـ50 تقريباً. ولكن لكل امرأة التسلسل الزمني الخاص بجسمها. تتوقف الدورة الشهرية لدى بعض السيدات في منتصف الأربعينات من عمرهن. وأخرى تستمر لديهن حتى الخمسينات من عمرهن.

الفترة الانتقالية قبل انقطاع الطمث هي عملية التغير التي تؤدي إلى انقطاع الطمث. ويمكن أن تبدأ في وقت مبكر مثل أواخر الثلاثينات من عمركِ أو في وقت متأخر مثل أوائل الخمسينات من عمركِ. وتختلف المدة الزمنية التي تستغرقها الفترة الانتقالية قبل انقطاع الطمث، ولكنها عادةً ما تتراوح بين عامين و8 أعوام. وقد تعانيين من عدم انتظام الدورة الشهرية أو من أعراض أخرى خلال هذه الفترة.

انقطاع الطمث هو جزء طبيعي من التقدم في العمر. ولا تحتاجين إلى علاج له ما لم تزعجكِ الأعراض التي تعانيين منها. ولكن من الجيد أن تعرفي كل ما يمكنكِ معرفته بشأن انقطاع الطمث. فمعرفة ما ينبغي عليكِ توقعه يمكن أن يساعدكِ على البقاء بصحة جيدة قدر الإمكان أثناء هذه المرحلة الجديدة من حياتكِ.

### ما الذي يتسبب في انقطاع الطمث؟ (What causes menopause?)

يحدث انقطاع الطمث بسبب تغيرات طبيعية في الجهاز التناسلي والجهاز الهرموني لديك. مع تقدم عمر مخزون البويضات لديك، يحدث التبييض في جسمكِ بمعدل أقل تواتراً. خلال هذه الفترة، ترتفع مستويات الهرمونات لديك وتنخفض بشكل متفاوت (تتذبذب)، مما يتسبب في حدوث تغيرات في دورتكِ الشهرية وظهور أعراض أخرى. وبمرور الوقت، تنخفض مستويات الإستروجين والبروجستيرون بما يكفي لتوقف دورة الطمث.

قد تتسبب بعض العلاجات الطبية في توقف الدورة الشهرية لديك قبل عمر الأربعين. وقد يتسبب خضوعكِ لعملية استئصال المبيضين أو للعلاج الإشعاعي أو للعلاج الكيميائي في انقطاع الطمث المبكر.

### ما هي الأعراض؟ (What are the symptoms?)

تتضمن الأعراض الشائعة ما يلي:

- دورات شهرية غير منتظمة. تمر بعض السيدات بدورات شهرية خفيفة التدفق. وأخرى يُصبن بنزيف غزير. قد تطول دورة الطمث لديكِ أو تصبح أقصر، أو قد تغيب دورتكِ الشهرية في بعض الشهور.
- هبات الحرارة.
- صعوبة في النوم (أرق).
- تغيرات عاطفية. تُصاب بعض السيدات بتقلبات مزاجية أو يشعرن بالتذمر أو الاكتئاب أو القلق.
- حالات الصداع.
- الشعور بأن قلبكِ ينبض بسرعة شديدة أو بشكل غير منتظم (الخفقان).
- مشكلات في تذكر الأشياء أو التفكير بوضوح.
- جفاف المهبل.

تصاب بعض السيدات ببضعة أعراض خفيفة فقط. وأخرى يصبن بأعراض شديدة تسبب اضطراباً في نومهن وحياتهن اليومية.

من المرجح أن تدوم الأعراض أو تتفاقم خلال العام الأول بعد انقطاع الطمث أو لأكثر من ذلك. بمرور الوقت، تستقر الهرمونات عند مستويات منخفضة، وتحسن العديد من الأعراض أو تزول.

## هل يتعين عليك الخضوع لاختبارات لتشخيص انقطاع الطمث؟ (Do you need tests to diagnose menopause?)

لا يتعين عليك الخضوع لاختبار لمعرفة ما إذا كنت قد بدأت في الفترة الانتقالية قبل انقطاع الطمث أو وصلت إلى انقطاع الطمث. فمن المرجح أنه سيكون بمقدورك أنت وطبيبك معرفة ذلك بناءً على عدم انتظام الدورات الشهرية والأعراض الأخرى.

إذا كانت تأتيك الدورة الشهرية بشكل غزير أو غير منتظم، فقد يرغب طبيبك في إجراء اختبارات لاستبعاد وجود سبب خطير وراء النزيف. قد يكون النزيف الغزير علامة طبيعية على بدء الفترة الانتقالية قبل انقطاع الطمث. ولكنه أيضًا قد يكون نتيجة للإصابة بعدوى أو مرض أو مشكلة متعلقة بالحمل.

قد لا تحتاجين إلى زيارة طبيبك بشأن أعراض انقطاع الطمث. ولكن من المهم أن تواصل الخضوع للفحوصات البدنية السنوية. تزيد مخاطر إصابتك بأمراض القلب والسرطان وترقق العظام (هشاشة العظام) بعد انقطاع الطمث. في زيارتك السنوية، يمكن أن يقوم طبيبك بفحص حالتك الصحية العامة وأن يوصي بإجراء اختبارات حسب الحاجة.

## هل تحتاجين إلى علاج؟ (Do you need treatment?)

انقطاع الطمث هو جزء طبيعي من التقدم في العمر. ولا تحتاجين إلى علاج له ما لم تزعجك الأعراض التي تعاني منها. ولكن إذا كانت الأعراض التي تصيبك مزعجة أو غير مريحة، فاستمري في المعاناة بسبب هذه الأعراض. هناك علاجات يمكنها مساعدتك.

الخطوة الأولى هي اتباع نمط حياة صحي. فهذا يمكن أن يساعد على تقليل الأعراض بالإضافة إلى خفض خطر إصابتك بالأمراض القلبية وغير ذلك من المشكلات طويلة الأمد المتعلقة بالتقدم في العمر.

- ابذلي جهدًا خاصًا لتناول أطعمة صحية. اختاري نظامًا غذائيًا صحيًا للقلب يحتوي على كميات منخفضة من الدهون المشبعة. ينبغي أن يحتوي هذا النظام على كمية وفيرة من الأسماك والفاكهة والخضروات والبقول والخبز والحبوب الغنيين بالألياف.
- تناول أطعمة مغذية وتأكدي من حصولك على كميات كافية من الكالسيوم وفيتامين د للمساعدة في الحفاظ على قوة عظامك. تُعد منتجات الألبان قليلة الدسم أو منزوعة الدسم مصدرًا رائعًا للكالسيوم.
- مارسي التمارين الرياضية بانتظام. يمكن أن تساعد التمارين الرياضية على ضبط وزنك والحفاظ على قوة عظامك وقلبك، وتحسين حالتك المزاجية.
- قللي من تناول الكافيين والكحول والتعرض للضغط. فقد تؤدي هذه الأشياء إلى تفاقم الأعراض. والتقليل منها قد يساعدك على النوم بشكل أفضل.
- إذا كنتِ تدخينين، فأقلعي عن التدخين. يمكن أن يؤدي الإقلاع عن التدخين إلى تقليل الإصابة بهبات الحرارة والمخاطر الصحية طويلة الأمد.

إذا لم تكن تغييرات نمط الحياة كافية لتخفيف أعراضك، يمكن أن تُجرى تدابير أخرى، مثل تمارين التنفس واليوجا.

إذا كنتِ مصابة بأعراض شديدة، فقد ترغبين في استشارة طبيبك بشأن الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية. تتضمن الخيارات:

- حبوب منع الحمل منخفضة الجرعة قبل انقطاع الطمث.
- العلاج الهرموني (Hormone Therapy, HT) منخفض الجرعة بعد انقطاع الطمث.
- مضادات الاكتئاب.
- دواء يُسمى كلونيدين (كاتابريس) الذي عادةً ما يُستخدم لعلاج ارتفاع ضغط الدم.

جميع الأدوية المستخدمة لأعراض انقطاع الطمث مخاطر أو آثار جانبية محتملة. يُصاب عدد قليل جدًا من السيدات بمشكلات صحية خطيرة عند تلقي العلاج الهرموني. احرصي على التحدث مع طبيبك بشأن المخاطر الصحية المحتملة قبل أن تبدأي علاجًا لأعراض انقطاع الطمث.

تذكري، لا يزال من الممكن أن تصبحي حاملًا حتى تصلي إلى مرحلة انقطاع الطمث. لمنع حدوث حمل غير مرغوب فيه، استمري في استخدام وسيلة لمنع الحمل حتى تنقطع الدورة الشهرية لديك لمدة عام واحد كامل.

للحصول على معلومات صحية عامة ومشورة من طاقم التمريض على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع، اتصلي بخدمة Health Link على الرقم 811.

إذا كنتِ بحاجة إلى مترجم فوري، فما عليك سوى ذكر اللغة التي تحتاجين إليها.

تمت الترجمة بتصريح من شركة Healthwise Inc.® هذه المادة معدة لأغراض تقديم المعلومات فقط وليس الغرض منها أن تحل محل نصائح الرعاية التي تحصلين عليها من مقدم الرعاية الخاص بك أو غيره من أخصائيي الرعاية الصحية. استشيرى الأخصائي الصحي الخاص بك دائمًا للحصول على التشخيص الطبي والعلاج.