

## انقطاع الطمث

يُعدّ انقطاع الطمث مرحلة طبيعية من مراحل الحياة بالنسبة إلى معظم الأشخاص. وقد يساعدك معرفة ما يمكن توقعه على اتخاذ خيارات تناسب صحتك وتفضيلاتك.

### ما هو انقطاع الطمث؟

يحدث انقطاع الطمث عندما تتوقف دورتك الشهرية ويتوقف المبيضان عن إطلاق البويضات. وخلال هذه المرحلة، تتغير مستويات الهرمونات في جسمك.

يبدأ انقطاع الطمث لدى معظم الأشخاص في سنّ الخمسين تقريباً.

إن حدث انقطاع الطمث:

- قبل سنّ الأربعين، يُسمّى قصور المبيض الأولي
- قبل سنّ الخامسة والأربعين، يُسمّى انقطاع الطمث المبكر.

قد يحدث انقطاع الطمث المبكر أو السابق لأوانه بصورة طبيعية، أو نتيجةً لجراحة أو علاجات السرطان.

وعادةً ما يحدث انقطاع الطمث تدريجياً. وتُسمى الفترة التي تسبق انقطاع الطمث "مرحلة ما قبل انقطاع الطمث" أو "المرحلة الانتقالية التي تسبق انقطاع الطمث".

تبدأ مرحلة ما قبل انقطاع الطمث عند ملاحظتك للمرة الأولى تغيرات في دورتك الشهرية وتنتهي بعد مرور عام على آخر دورة شهرية لك.

### ما هي الأعراض؟

تختلف تجربة انقطاع الطمث من شخص إلى آخر.

تشمل الأعراض الشائعة ما يلي:

- الهبات الساخنة
- جفاف المهبل
- التعرق الليلي
- صعوبة النوم.

ويذكر بعض الأشخاص أيضاً معاناتهم من:

- تدنّي المزاج أو الشعور بالحزن
- خفقان القلب (الشعور بأن القلب ينبض بسرعة)
- ضبابية التفكير أو صعوبة التركيز.

لم تؤكد الأبحاث أن أعراض هذه المجموعة الثانية ناتجة مباشرةً عن انقطاع الطمث، إذ قد تكون ناجمة عن تغيرات أخرى في الحياة. والخبر الجيد هو أنه يمكن التعامل مع هذه الأعراض من خلال الدعم المناسب.

قد تعاني من بعض هذه الأعراض أو قد لا تعاني من أيّ منها. وقد تكون خفيفة، أو قد تؤثر في نومك وحياتك اليومية.

لا يمكننا التنبؤ بمن ستظهر لديهم الأعراض أو مدى شدتها أو مدتها.

وينظر كثير من الأشخاص إلى انقطاع الطمث بوصفه تغييراً إيجابياً، ويشعرون بالارتياح عند انقطاع الدورة الشهرية وزوال القلق بشأن الحمل.

وتبقى مشاعرك تجاه انقطاع الطمث والأعراض التي تعاني منها تجربة فردية خاصة بك.

### ما أسباب انقطاع الطمث؟

يحدث انقطاع الطمث عندما ينفد مخزون البويضات في المبيضين وتتوقف الدورة الشهرية في نهاية المطاف. وخلال هذه المرحلة، تتغير مستويات الهرمونات في جسمك، وقد تظهر لديك أعراض انقطاع الطمث.

قد يحدث انقطاع الطمث المبكر أو السابق لأوانه بصورة طبيعية، أو نتيجةً لجراحة أو علاجات السرطان.

## كيف يُشخَّص انقطاع الطمث؟

لا يحتاج معظم الأشخاص إلى إجراء أي فحوصات لتشخيص انقطاع الطمث، فعادةً ما يستطيع طبيبك تشخيصه استنادًا إلى عمرك والأعراض التي تعاني منها.

أما إذا كان عمرك أقل من 45 عامًا وكان من المحتمل أن انقطاع الطمث قد بدأ لديك، قد يقترح طبيبك إجراء فحص دم للتحقق من مستويات الهرمونات لديك.

## التعامل مع الأعراض

تختلف تجربة انقطاع الطمث من شخص إلى آخر، لذلك لا توجد "طريقة واحدة تناسب الجميع" عند التعامل مع الأعراض.

ويتمكّن الكثير من التعامل معها من دون علاج طبي.

ولكن إذا أثرت الأعراض في حياتك اليومية أو نومك، تتوفر خيارات للدعم والعلاج.

## الهبات الساخنة والتعرّق الليلي

تُعَدّ الهبات الساخنة والتعرّق الليلي من أكثر أعراض انقطاع الطمث شيوعًا.

وقد تساعدك الخطوات التالية على التخفيف من حدتها:

- تجنّب محفّزاتها كالمشروبات الساخنة والأطعمة الحارة والكحول والتوتر والطقس الحار
- ارتداء عدة طبقات من الملابس بحيث يمكنك خلع بعضها عند الشعور بالحرّ
- استخدام مروحة
- ممارسة أساليب الاسترخاء كاليقظة الذهنية أو التأمل.

وللتخفيف من التعرّق الليلي، يمكنك:

- ارتداء ملابس نوم خفيفة وفضفاضة تسمح بمرور الهواء (أو النوم من دون ملابس)
- استخدام أغطية سرير رقيقة أو غطاء منفصل لكل شخص
- إبقاء غرفة النوم باردة أو استخدام مروحة.

## أساليب أخرى قد تكون مفيدة

قد لا توقف هذه الخيارات الأعراض، لكنها قد تساعدك على التكيف معها بصورة أفضل ودعم صحتك على المدى الطويل.

- قد يساعد العلاج السلوكي المعرفي (CBT) في تخفيف الانزعاج الناتج عن الهبات الساخنة والتعرّق الليلي، كما قد يساعد في تحسين النوم. ويساعدك هذا العلاج على ملاحظة الأفكار التي تجعلك تشعرين بأن الأعراض أسوأ، ويعلمك كيف تتحدّين هذه الأفكار وتستبدلينها بأفكار أكثر إيجابية.
- التنويم المغناطيسي هو أسلوب يعتمد على الاسترخاء الموجّه وتركيز الانتباه. وقد يساعدك على الشعور بالمزيد من الهدوء وتقليل الهبات الساخنة وتحسين النوم ومنحك قدرة أكبر على التحكم في أعراض انقطاع الطمث.

قد تكون عادات نمط الحياة الصحية مفيدة أيضًا، ومنها:

- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام لدعم المزاج والنوم وصحة القلب وقوة العظام
- اتباع نظام غذائي صحي لدعم الصحة والعافية عمومًا
- ممارسة أساليب الحدّ من التوتر
- الحدّ من تناول الكحول وتعاطي المخدرات.

تحدّثي إلى طبيبك إذا كنتِ ترغبين في الحصول على مساعدة لإجراء تغييرات في نمط حياتك أو لتجربة العلاج السلوكي المعرفي أو التنويم المغناطيسي.

## العلاجات الطبية

يختار معظم الأشخاص عدم تناول أدوية تُصَرّف بوصفة طبية لعلاج أعراضهم. ولكن قد يكون من المفيد الحصول على علاج طبي إذا كانت الأعراض تؤثر في جودة حياتك.

تحدّثي إلى طبيبك بشأن فوائد كل خيار ومخاطره لتحديد الخيار الأنسب لك.

## الأدوية غير الهرمونية

يمكن لبعض الأدوية التي تُصَرّف بوصفة طبية أن تقلّل الهبات الساخنة.

للمزيد من المعلومات، اقرئي نشرة الحقائق الصادرة عنا بعنوان "علاج الهبات الساخنة بالأدوية غير الهرمونية: بدائل العلاج الهرموني لانقطاع الطمث".

## العلاج الهرموني لانقطاع الطمث (MHT)

العلاج الهرموني لانقطاع الطمث (MHT) هو دواء يُصَرّف بوصفة طبية، ويُعدّ فعالاً في التخفيف من الهبات الساخنة والتعرّق الليلي، وقد يساعد أيضًا في التخفيف من جفاف المهبل. للمزيد من المعلومات، اقرئي نشرة الحقائق الصادرة عنا بعنوان "العلاج الهرموني لانقطاع الطمث (MHT)".

## هل تحتاجين إلى مترجم شفهي؟

يمكنك طلب مترجم شفهي إذا كنت بحاجة إلى ذلك.

## دعم ضحايا العنف الأسري

خط مساعدة 1800 Respect الوطني

يمكنك الحصول على المساعدة إذا تعرّضت للاعتداء الجنسي والعنف المنزلي أو الأسري والإساءة.

يمكنك الاتصال في أي وقت سواء كان ذلك في النهار أو الليل.

1800 737 732

1800respect.org.au

## اتخاذ القرار معًا

تتحقق أفضل النتائج بالنسبة لرعايتك الصحية عندما تتخذين أنت وفريق الرعاية الصحية القرارات معًا. وينبغي أن يزودك الفريق بمعلومات واضحة، ويشرح لك الخيارات المتوفرة أمامك، ويستمع إلى أسئلتك ومخاوفك.

قبل موعدك، دّوني أسئلتك وخذيها معك. ويمكنك البدء بهذه الأسئلة الثلاثة:

- ما هي الخيارات المتوفرة أمامي؟ (بما في ذلك الانتظار والمراقبة)
- ما هي الفوائد والأضرار المحتملة لكل خيار؟
- ما احتمال حدوث كل من هذه الفوائد أو الأضرار لي؟

للمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة موقع Ask Share Know الإلكتروني.

<https://askshareknow.org.au>

## للمزيد من المعلومات

نشرات الحقائق الصادرة عن مستشفى النساء

- العلاج الهرموني لانقطاع الطمث  
[thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#menopausal-hormone-therapy](http://thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#menopausal-hormone-therapy)
- علاج الهبات الساخنة بالأدوية غير الهرمونية: بدائل العلاج الهرموني لانقطاع الطمث  
[thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#treating-hot-flushes-an-alternative-to-hormonal-replacement-therapy](http://thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#treating-hot-flushes-an-alternative-to-hormonal-replacement-therapy)

انقطاع الطمث - Better Health Channel  
[betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/menopause](http://betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/menopause)

انقطاع الطمث - مركز جين هايلز لصحة النساء  
[jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause)

انقطاع الطمث - NHS UK  
[nhs.uk/conditions/menopause](http://nhs.uk/conditions/menopause)

اليقظة الذهنية والصحة النفسية - Beyond Blue  
[beyondblue.org.au/mental-health/wellbeing/mindfulness-and-mental-health](http://beyondblue.org.au/mental-health/wellbeing/mindfulness-and-mental-health)

My Meno Plan  
<https://mymenoplan.org>

معلومات للمرضى - الكلية الملكية لأطباء التوليد وأمراض النساء في المملكة المتحدة

[rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information](http://rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information) - ابحثي عن انقطاع الطمث

مرحلة ما قبل انقطاع الطمث وانقطاع الطمث والصحة النفسية - Beyond Blue

[beyondblue.org.au/mental-health/womens-mental-health/perimenopause-menopause-mental-health](http://beyondblue.org.au/mental-health/womens-mental-health/perimenopause-menopause-mental-health)

Queer Menopause  
[queermenopause.com](http://queermenopause.com)