



معلومات عن مرحلة ما قبل انقطاع الحيض وانقطاع الحيض

تختلف تجربة كل شخص في مرحلة ما قبل انقطاع الحيض وانقطاع الحيض.

يصل بعض الأشخاص إلى سن انقطاع الحيض نتيجةً لبعض علاجات السرطان أو لجراحة استئصال المبيضين.

بالنسبة للأشخاص المتحولين جنسيًا، وذوي الخصائص الجنسية المتداخلة، وغير الثنائيين، والأشخاص ذوي الهويات الجندرية المتنوعة الذين وُلدوا بمبيضين، يمكن أن يختلف توقيت انقطاع الحيض وتجربته تبعًا لتركيبهم البيولوجي الفردي والرعاية الطبية التي يتلقونها، بما في ذلك جوانب الرعاية الداعمة للهوية الجندرية.

مرحلة ما بعد انقطاع الحيض

تبدأ مرحلة ما بعد انقطاع الحيض بعد انقطاع الحيض وتستمر مدى الحياة.

الأعراض

يُبلغ نصف النساء تقريبًا عن أعراض خفيفة إلى متوسطة. وتكون أعراض ربع النساء تقريبًا شديدة بحيث إنها تؤثر على أنشطتهن اليومية، بينما لا يعاني ربع النساء تقريبًا من أي أعراض.

قد تعاني من مزيج من أعراض الصحة الجسدية و/أو العاطفية و/أو العقلية، أو قد لا تعاني من أي أعراض على الإطلاق.

إذا ظهرت عليك أعراض، فإنها ستبدأ عادةً في مرحلة ما قبل انقطاع الحيض، إلا إذا كنت قد خضعت لانقطاع الحيض المُستحث طبيًا، والذي قد يُسبب ظهور الأعراض فجأة.

قد تستمر الأعراض لدى بعض النساء إلى مرحلة ما بعد انقطاع الحيض. وهذا يعني أن الأعراض يمكن أن تستمر لمدة تتراوح بين سنتين وأكثر من 10 سنوات.

مرحلة ما قبل انقطاع الحيض

مرحلة ما قبل انقطاع الحيض هي الفترة التي تسبق دورتك الشهرية الأخيرة وتليها مباشرةً (انقطاع الحيض). يمكن أن تبدأ هذه المرحلة قبل دورتك الشهرية الأخيرة بسنوات.

غالبًا ما تبدأ مرحلة ما قبل انقطاع الحيض في الأربعينيات من عمرك، غير أنها يمكن أن تبدأ قبل تلك السن أو بعدها. في المتوسط، تستمر مرحلة ما قبل انقطاع الحيض من 4 إلى 6 سنوات، إلا أن كل شخص يختلف عن الآخر ويمكن أن تتراوح هذه الفترة من سنتين إلى 10 سنوات.

خلال مرحلة ما قبل انقطاع الحيض، تبدأ مستويات هرموني الإستروجين والبروجسترون، وهما هرمونان يُفرزهما مبيضاك بالتقلب (التغير). هذا الأمر يؤدي إلى تغييرات في دوراتك الشهرية (تصبح غير منتظمة، أو يصبح الحيض أشد أو أخف)، ويبدأ الكثير من الأشخاص بالشعور بأعراض معينة.

يقول كثير من النساء إنهن يشعرن باختلاط الأمور عليهن وعدم اليقين وتغير حالتهن النفسية خلال مرحلة ما قبل انقطاع الحيض.

انقطاع الحيض

انقطاع الحيض هو نقطة زمنية محددة – وهي آخر دورة شهرية لك. تعرف أنك وصلت إلى انقطاع الحيض عندما لا تأتيك الدورة الشهرية لمدة 12 شهرًا، دون وجود سبب طبي آخر لذلك.

تتوقف دورتك الشهرية لأن مبيضيك قد توقفا عن إطلاق البويضات وإنتاج هرموني الإستروجين والبروجسترون.

ومتوسط سن انقطاع الحيض هو 51 عامًا، غير أنه من الشائع أن يحدث بين سن 45 و55 عامًا. وقد يمر بعض النساء بالمرحلة الانتقالية لانقطاع الحيض قبل تلك السن أو بعدها.

خيارات العلاج

تتوفر مجموعة من العلاجات الطبية المستندة إلى الأدلة لإدارة الأعراض المرتبطة بانقطاع الحيض.

تحدث مع طبيبك بشأن العلاجات التي قد تكون مناسبة لك.

- العلاجات الهرمونية هي أدوية تُصرف بوصفة طبية، وتتوفر بأشكال مختلفة، تعمل على تعويض بعض الهرمونات الآخذة في الانخفاض في جسمك. ويشمل ذلك "العلاج الهرموني لانقطاع الحيض" (MHT) الذي يمكن أن يكون علاجًا آمنًا وفعالًا للهبّات الساخنة والتعرّق الليلي وجفاف المهبل.
- العلاجات غير الهرمونية هي أدوية تُصرف بوصفة طبية ولا تحتوي على هرمونات، وقد تُساعد في علاج الهبّات الساخنة أو التعرّق الليلي أو تقلبات المزاج.

تتوفر أيضًا علاجات نفسية، مثل "العلاج السلوكي المعرفي" أو CBT، وأدوية تُصرف بدون وصفة طبية، مثل الباراسيتامول والإيبوبروفين، التي قد تُساعد في تخفيف تأثير أعراض انقطاع الحيض.



يمكن أن تشمل الأعراض الجسدية ما يلي:

- تغيّرات في وتيرة الدورة الشهرية أو مدى شدّة أو قلة النزيف
- الهبّات الساخنة والتعرّق الليلي
- مشاكل في النوم وتغيّرات في أنماط النوم
- آلام المفاصل والعضلات
- جفاف أو انزعاج في المهبل
- مشاكل في المثانة (التبول)
- جفاف أو حكة في الجلد
- زيادة الوزن في بطنك

قد تشمل الأعراض العقلية والعاطفية ما يلي:

- تدنّي الحالة المزاجية وتقلّبات المزاج
- انخفاض الرغبة الجنسية
- ضبابية الدماغ أو النسيان
- القلق والاكتئاب.

في مرحلة ما بعد انقطاع الحيض، ستخفّ بعض الأعراض المرتبطة به. إلا أن الأعراض يمكن أن تستمر لدى بعض النساء لسنوات.

الإدارة والعلاج

هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في تخفيف الأعراض وإدارتها. والأشياء التي تناسبك تمامًا تعتمد على صحتك ونمط حياتك وما تفضّله منها شخصيًا.

تغييرات صحية لنمط الحياة

يمكنك تجربة هذه الأنشطة اليومية لتحسين صحتك العامة ومساعدتك على التأقلم مع بعض الأعراض:

- الإقلاع عن التدخين والسجائر الإلكترونية
- الحدّ من تناول الكحول والكافيين
- تحسين نظامك الغذائي والحفاظ على وزن صحي
- اتّباع عادات نوم صحية
- ممارسة النشاط البدني
- الاهتمام بصحتك العقلية وعافيتك النفسية
- ارتداء عدة طبقات من الملابس للمساعدة في التخفيف من الهبّات الساخنة
- تسجيل التواريخ والتذكيرات لمساعدتك على الشعور بأنك متحكّم بالأمر.

الحصول على المساعدة

يوجد العديد من المتخصصين الصحيين المؤهلين الذين يُمكنهم دعمك خلال فترة انقطاع الحيض.

إذا كنت تعاني من أعراض مرتبطة بانقطاع الحيض تؤثر على حياتك أو تُقلقك، من المهم التحدث إلى طبيب. تتوفر خيارات للعلاج والدعم يمكن أن تُساعدك، وسيضمن طبيبك إعطاءك التشخيص الدقيق والرعاية المناسبة لحالتك.

إن المشاكل الصحية التي تُعاني منها في منتصف العمر ليست كلها ناتجة مباشرة عن الفترة الانتقالية لانقطاع الحيض. إذ يمكن أن يكون بعض الأعراض ناجمًا عن حالات أو مشاكل صحية أخرى.

مزيد من المعلومات والدعم

تفضّل زيارة الموقع الإلكتروني health.gov.au/perimenopause/translated للاطلاع على مزيد من المعلومات عن مرحلة ما قبل انقطاع الحيض وانقطاع الحيض.

ستجد على الموقع الإلكتروني قصصًا واقعية، وموارد، ودليلاً للتحدث مع طبيبك، ورابطًا إلى قائمة تحقّق من الأعراض، ومعلومات بلغات متعددة.



للمزيد من المعلومات، تفضّل زيارة
[health.gov.au/
perimenopause/translated](https://health.gov.au/perimenopause/translated)

تختلف تجربة كل شخص
في مرحلة ما قبل انقطاع
الحيض وانقطاع الحيض.