



إدارة الأعراض المرتبطة بانقطاع الحيض

خيارات العلاج

تتوفر مجموعة من العلاجات الطبية المستندة إلى الأدلة لإدارة أعراض انقطاع الحيض. تحدث مع طبيبك بشأن العلاجات التي قد تكون مناسبة لك.

العلاجات الهرمونية

العلاجات الهرمونية هي أدوية تُصرف بوصفة طبية، وتكون بأشكال مختلفة، منها الأقراص واللصقات والجل والكريمات، وتعمل على تعويض بعض الهرمونات التي تكون آخذة في الانخفاض في جسمك.

يشمل ذلك "العلاج الهرموني لانقطاع الحيض" (MHT)، والذي كان يُعرف سابقًا باسم "المعالجة الهرمونية المعاوضة" (HRT). تُشير الأدلة الأسترالية الحالية إلى أن "العلاج الهرموني لانقطاع الحيض" آمن وفعال لمعظم الأشخاص الأصحاء لعلاج الهبات الساخنة والتعرق الليلي وجفاف المهبل.

تشمل العلاجات الهرمونية الأخرى التي قد يناقشها طبيبك معك دواء تيبولون (أحد أشكال العلاج الهرموني لانقطاع الحيض)، والوسائل الرحمية (اللواكب الرحمية - IUDs). وقد يقترح الطبيب استخدام هرمون التستوستيرون لبعض النساء للمساعدة في علاج انخفاض الرغبة الجنسية، ولكن التستوستيرون ليس جزءًا أساسيًا من العلاج الهرموني لانقطاع الحيض.

العلاجات غير الهرمونية

العلاجات غير الهرمونية هي أدوية تُصرف بوصفة طبية ولا تحتوي على هرمونات، وهي قد تُساعد في علاج الهبات الساخنة أو التعرق الليلي أو تقلبات المزاج. وقد يناقش طبيبك معك دواء فيوزا (فيزولينتان)، ومضادات الاكتئاب، وبعض أدوية ضغط الدم.

خلال فترة ما قبل انقطاع الحيض وانقطاع الحيض، تتقلب (تتغير) مستويات هرموني الإستروجين والبروجسترون، وهما هرمونان يُفرزهما مبيضك. وهذا يُسبب أعراضًا مرتبطة بانقطاع الحيض.

هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في تخفيف الأعراض المرتبطة بانقطاع الحيض والتحكم بها. والأشياء التي تناسبك تمامًا تعتمد على صحتك ونمط حياتك وما تفضله 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
- الحد من تناول الكحول والكافيين
- تحسين نظامك الغذائي والحفاظ على وزن صحي
- ممارسة النشاط البدني
- اتباع نظام نوم صحي
- الاهتمام بصحتك العقلية وعافيتك النفسية
- ارتداء عدة طبقات من الملابس للمساعدة في التخفيف من الهبات الساخنة
- تسجيل التواريخ والتذكيرات لمساعدتك على الشعور بأنك متحكم بالأمور.

العلاجات النفسية

"العلاج السلوكي المعرفي" (CBT) هو علاج نفسي مُنظَّم يعتمد على الحوار ويُساعد الأشخاص على تطوير استراتيجيات للتأقلم من خلال تغيير أنماط التفكير غير المفيدة. يُمكن أن يُساعد "العلاج السلوكي المعرفي" في تخفيف أعراض انقطاع الحيض، مثل الهبات الساخنة، وتدني الحالة المزاجية، واضطرابات النوم.

وقد ثبت أن التنويم المغناطيسي السريري فعّال ويُمكن أن يُساعد في تخفيف الهبات الساخنة والتعرق الليلي، وتهدئة استجابة الجسم للتوتر، وتحسين جودة النوم. يعمل هذا العلاج من خلال الاستفادة من قدرة الشخص الطبيعية على تركيز الانتباه والاستجابة للإيحاءات.

الأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية

يتوفر العديد من الأدوية، مثل الباراسيتامول والإيبوبروفين، المتاحة بدون وصفة طبية ويمكن أن تُساعد في التخفيف على المدى القصير من آلام وأوجاع العضلات. كما تتوفر أدوية أخرى تُصرف بدون وصفة طبية قد تُساعد في تخفيف مشاكل النوم على المدى القصير.

العلاجات والأدوية التكميلية

تتوفر مجموعة من العلاجات التكميلية، مثل الأدوية العشبية، والمكملات الغذائية (الفيتامينات والمعادن)، والتركيز الذهني واليوغا، وهي قد تُعزز الصحة العامة، وتُساعد على الاسترخاء، وتُحسّن جودة الحياة عند استخدامها مع اتباع نمط حياة صحي.

لا توجد أدلة قوية تدعم استخدام معظم العلاجات والأدوية التكميلية، كما أن مصطلح "طبيعي" لا يعني بالضرورة أنها آمنة. والأدوية التكميلية يمكن أن تتفاعل مع الأدوية الموصوفة طبيًا، وقد لا تكون مناسبة للأشخاص الذين يعانون من حالات صحية معيّنة.

ينبغي عليك دائمًا إخبار طبيبك بأي علاجات أو أدوية تكميلية تنوي استخدامها. سيساعد ذلك على ضمان سلامة علاجك وملاءمته وعلى أن يكون جزءًا من نهج مدروس لإدارة رعايتك الصحية.

متى يجب زيارة الطبيب

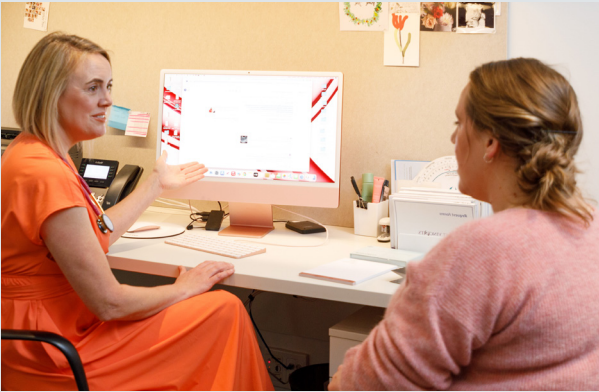
ليست كل المشاكل والمخاوف الصحية التي تواجهها في منتصف العمر ناتجة مباشرةً عن المرحلة الانتقالية لانقطاع الحيض. إذ يمكن أن يكون بعض الأعراض ناجمًا عن حالات أو مشاكل صحية أخرى.

إذا كانت لديك أعراض مرتبطة بانقطاع الحيض وتؤثر على حياتك أو تُقلقك، من المهم التحدث إلى طبيب للحصول على تشخيص دقيق ورعاية مناسبة.

مزيد من المعلومات والدعم

تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني health.gov.au/perimenopause/translated للاطلاع على المزيد من المعلومات عن مرحلة ما قبل انقطاع الحيض وانقطاع الحيض، بما في ذلك قصص واقعية وموارد ومعلومات بلغات متعددة.

توجد معلومات عن كيفية العثور على اختصاصي رعاية صحية على الموقع الإلكتروني health.gov.au/perimenopause/find-a-doctor



للمزيد من المعلومات، تفضّل زيارة health.gov.au/perimenopause/translated

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