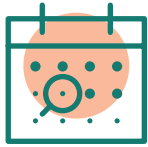
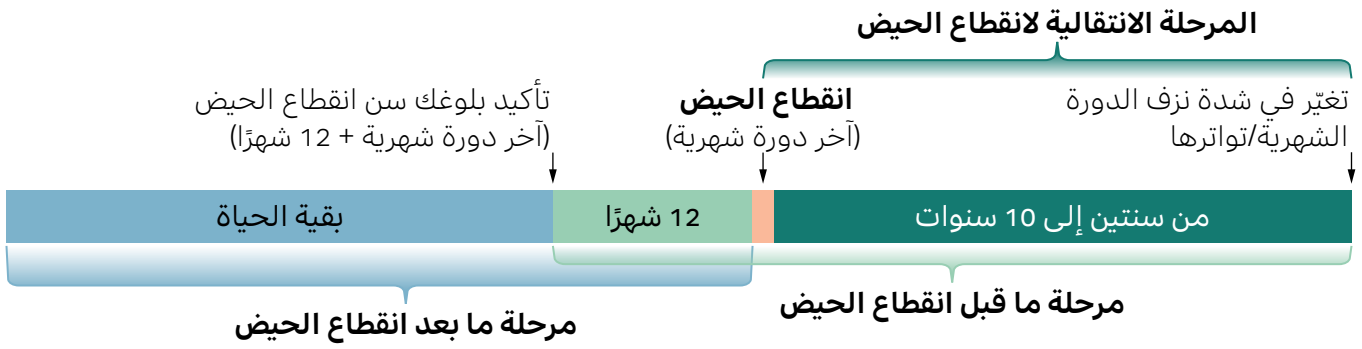


فترة ما قبل انقطاع الحيض وانقطاع الحيض: إن تجربة كل شخص مختلفة الأعراض شائعة والدعم متوفر.

ما هي المرحلة الانتقالية لانقطاع الحيض؟

تختلف تجربة كل شخص في المرحلة الانتقالية لانقطاع الحيض عن تجارب الآخرين. فبعض الأشخاص لا يكون لديهم أعراض أو يكون لديهم أعراض خفيفة، بينما يكون لدى البعض الآخر أعراض تؤثر بشكل كبير على حياتهم اليومية.



مرحلة ما قبل انقطاع الحيض هي الفترة التي تسبق آخر دوراتك الشهرية (انقطاع الحيض).

الأربعينيات

تبدأ مرحلة ما قبل انقطاع الحيض عادةً في الأربعينيات من العمر، ولكنها قد تبدأ قبل أو بعد ذلك.

ما هي مرحلة ما قبل انقطاع الحيض وانقطاع الحيض؟



خلال فترة ما قبل انقطاع الحيض وانقطاع الحيض، تتغير مستويات الهرمونات التي ينتجها مبيضك. وهذا قد يُسبب أعراضًا مرتبطة بانقطاع الحيض.

12 شهرًا

تعرف أنك وصلت إلى انقطاع الحيض عندما لا تأتيك الدورة الشهرية لمدة 12 شهرًا، دون وجود سبب طبي آخر.



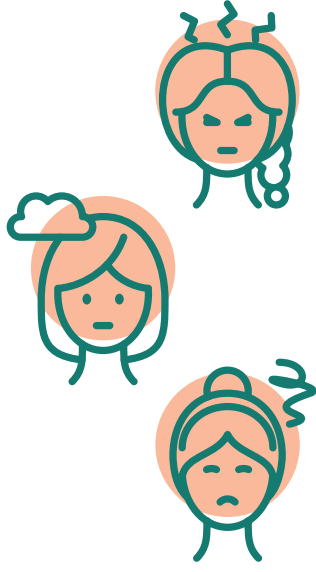
انقطاع الحيض هو دورتك الشهرية الأخيرة، وهو يحدث غالباً بين سن 45 و55 عامًا.

الأعراض الشائعة

تختلف تجربة كل شخص وأعراضه.
يمكن أن تكون الأعراض جسدية، أو نفسية، أو إدراكية، أو مزيجًا منها.

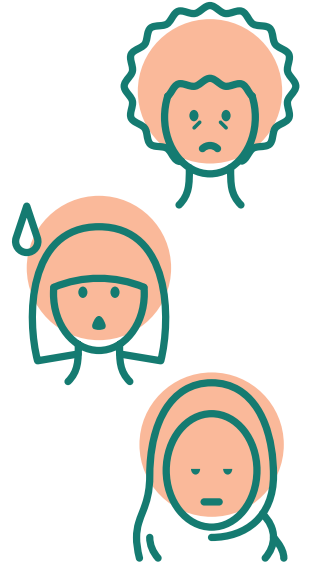
قد تشمل الأعراض النفسية والعاطفية ما يلي:

- تدني الحالة المزاجية
- تقلبات المزاج
- انخفاض الرغبة الجنسية
- ضبابية الدماغ والنسيان
- القلق والاكتئاب

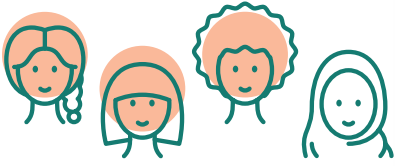


قد تشمل الأعراض الجسدية ما يلي:

- الهبات الساخنة والتعرق الليلي
- صعوبة في النوم
- آلام في المفاصل والعضلات
- عدم انتظام الدورة الشهرية
- جفاف أو حكة في الجلد
- جفاف المهبل
- مشاكل في المسالك البولية/المثانة
- زيادة الوزن/انتفاخ البطن



يمكن أن تختلف الأعراض من شخص لآخر



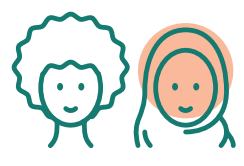
واحدة من كل 4 نساء

تكون الأعراض لديها قليلة للغاية
أو لا توجد لديها أعراض.



واحدة من كل 4 نساء

تعاني من أعراض شديدة
إلى درجة أنها تؤثر
على أنشطتها اليومية.



واحدة من كل امرأتين

تعاني من أعراض خفيفة
إلى متوسطة.

ليس عليك تدبر الأمر بمفردك



إن معرفة المزيد يمكن
أن تُساعدك على الشعور
بالاستعداد والتحكم بالوضع.
يمكنك العثور على المعلومات
والدعم على health.gov.au/perimenopause/translated



مساعدة طبية

تحدث مع طبيب
إذا كانت الأعراض
تُقلقك أو تُؤثر
على حياتك اليومية.



إدارة الأعراض

قد تُساعد التغييرات
في نمط الحياة
والعلاجات الطبية.



معلومات

المعلومات
والدعم وخيارات
العلاج متوفرة.