



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

صحة المرأة بعد
انقطاع الطمث
Postmenopausal
care

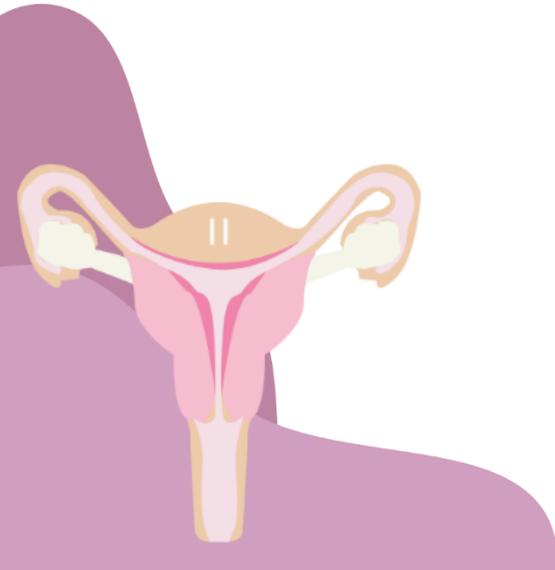


ماهو انقطاع الطمث ؟

انقطاع الطمث تغير طبيعي يحدث للمرأة عند انتهاء الدورة الشهرية نتيجة توقف نشاط المبيضين .

ويتأكد حدوث انقطاع الطمث عند مرور 12 شهرًا من دون دورة شهرية.

كما يحدث غالبًا عند معظم النساء عندما يكون عمرهن بين 45 و 55 سنة.



ماهي أعراض ما قبل انقطاع الطمث؟

يسبق انقطاع الطمث مرحلة تعرف باسم (انقطاع الطمث المبكر)، تبدأ عندما يكون عمر المرأة بين 40 و 50 سنة. ويحدث انقطاع الطمث المبكر نتيجة لقلة إفراز هرمون الإستروجين ومن الأعراض التالي:

- عدم انتظام الدورات الشهرية.
- الهبات الساخنة ومشكلات النوم.
- التغيرات المزاجية.
- مشكلات في المهبل والمثانة.
- انخفاض الخصوبة.
- تغيرات في الوظائف الجنسية.



ماهي أعراض ما قبل انقطاع الطمث؟

- فقدان للعظام, حين تقل مستويات الإستروجين, يبدأ حدوث فقدان العظام بسرعة أكبر من سرعة استبدالها, ما يزيد من مخاطر الإصابة بهشاشة العظام, وهي حالة مرضية تسبب ضعف العظام.
- تغير مستويات الكوليسترول .



ماهي أعراض انقطاع الطمث؟

قد تؤثر التغيرات الهرمونية المرتبطة بانقطاع الطمث على الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية للمرأة، وتشمل الأعراض المرتبطة بانقطاع الطمث ما يلي:

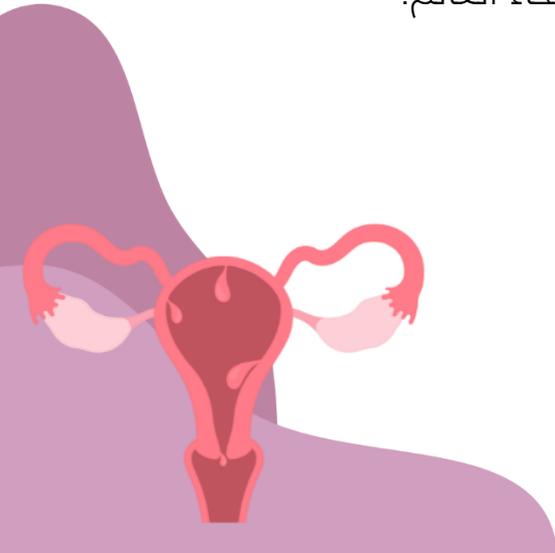
- **هبات الحرارة ونوبات التعرق الليلية**، وتشير هبات الحرارة إلى الشعور المفاجئ بالحرارة في الوجه والعنق والصدر، وغالبا ما يصاحب ذلك احمرار الجلد وتعرق، وخفقان، وإحساس حاد بعدم الارتياح البدني الذي قد يستمر عدة دقائق.
- **تغيرات في مدى انتظام الدورة الشهرية** وتدفقها، تنتهي بانقطاع الدورة الشهرية.
- **صعوبة النوم أو الأرق.**
- **جفاف المهبل، والشعور بالألم أثناء الجماع، وسلس البول.**
- **تغير المزاج، و/أو الاكتئاب، و/أو القلق.**



ماهي التغيرات الهرمونية ومسببات انقطاع الطمث؟

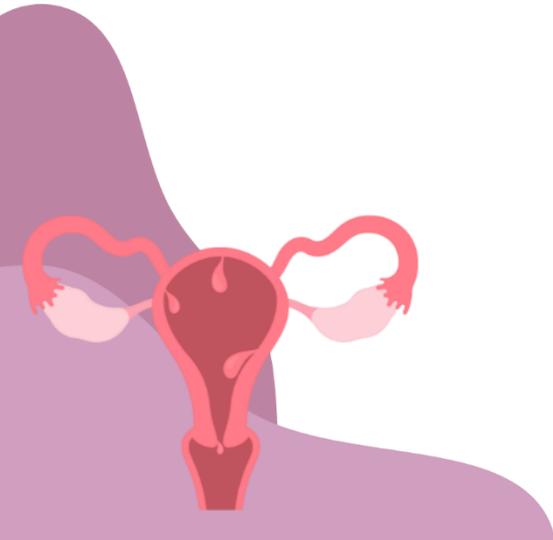
تصل معظم النساء إلى انقطاع الطمث عندما تتوقف الدورة الشهرية نتيجة لتوقف الوظيفة الجريبية للمبيض ويعني ذلك التالي:

- المبيضين يتوقفان عن إنتاج البويضات للإخصاب.
- تختلف الدورة الشهرية من حيث انتظامها وطولها خلال الفترة الإيجابية من حياة المرأة، ولكن العمر الذي يحدث فيه انقطاع الطمث الطبيعي يتراوح في العموم بين 45 و 55 عاماً في النساء في شتى أنحاء العالم.



ماهي التغيرات الهرمونية ومسببات انقطاع الطمث؟

- ويُعد انقطاع الطمث الطبيعي حدث قد يحدث بعد مرور 12 شهراً متتالياً دون أن تحيض المرأة دون أن يتضح وجود سبب فسيولوجي أو مرضي آخر وفي غياب التدخل السريري.
- وقد يحدث انقطاع الطمث أيضاً نتيجة للعمليات الجراحية التي تنطوي على إزالة المبيضين أو التدخلات الطبية التي تسبب توقف وظيفة المبيض (مثل العلاج الإشعاعي أو العلاج الكيميائي).



ماهي طريقة تشخيص انقطاع الطمث؟

عادةً لا تكون الاختبارات ضرورية لتشخيص انقطاع الطمث، لكن

في ظروف معينة، قد يوصي الطبيب بإجراء اختبارات

الدم للتحقق من مستوى الهرمونات التاليين:

- الهرمون المنبه للجريب والإستروجين (إسترايول)، لأن

مستويات الهرمون المنبه للجريب تزداد بينما تنخفض

مستويات إسترايول مع بدء مرحلة انقطاع الطمث.

- هرمون الغدة الدرقية، لأن خمول الغدة الدرقية (قصور

الغدة الدرقية) يمكن أن يسبب أعراضًا مشابهة لأعراض

انقطاع الطمث.



ماهو علاج انقطاع الطمث؟

لا يتطلب انقطاع الطمث أي علاج طبي، بل تركز طرق العلاج على تخفيف مؤشرات المرض والأعراض والوقاية من الحالات المزمنة التي قد تحدث مع التقدم في العمر أو التحكم فيها،

قد يتضمن العلاج:

- العلاج الهرموني **بهرمون الإستروجين** هو أفضل خيارات العلاج الفعال لتخفيف هَبَّات الحرارة الناتجة عن انقطاع الطمث.
- الإستروجين المهبلي، لتخفيف أعراض جفاف المهبل،
- مضادات الاكتئاب منخفضة الجرعة.



ماهو علاج انقطاع الطمث؟

- أدوية للوقاية من هشاشة العظام أو علاجها , بناءً على احتياجات كل فرد, قد يوصي الأطباء بأدوية للوقاية من هشاشة العظام أو علاجها
- تتوفر أدوية عديدة تساعد على الحد من فقدان العظام وخطر التعرض للكسور, قد يصف لك الطبيب مكملات فيتامين D الغذائية للمساعدة على تقوية العظام.



ماهي مضاعفات انقطاع الطمث وكيفية الوقاية منها ؟

بعد الوصول إلى مرحلة انقطاع الطمث، يزداد خطر إصابتك

بحالات مرضية طبية معينة، وتتضمن الأمثلة ما يلي:

- مرض القلب والأوعية الدموية، عندما تنخفض مستويات هرمون الإستروجين.

- هشاشة العظام تؤدي هذه الحالة المرضية إلى هشاشة

العظام وضعفها، ما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالكسور.

- سلس البول نظرًا لأن أنسجة المهبل والإحليل تفقد

مرونتها، فقد تواجهين حاجة قوية ومتكررة ومفاجئة

للتبول.



ماهي مضاعفات انقطاع الطمث وكيفية الوقاية منها ؟

- **الوظيفة الجنسية**, يمكن أن يسبب جفاف المهبل الناتج عن انخفاض إنتاج الرطوبة وفقدان المرونة في الشعور بعدم الراحة ونزيف طفيف أثناء الجماع.
- **زيادة الوزن**, يزيد وزن بعض النساء أثناء فترة انقطاع الطمث وبعدها بسبب تباطؤ عملية الأيض.



ماهي مضاعفات انقطاع الطمث وكيفية الوقاية منها ؟

يساعد اتباع نمط حياة صحي المرأة على التمتع بصحة أفضل

بعد انقطاع الطمث، وذلك من خلال:

- **التغذية المتوازنة** يساعد اتباع نظام غذائي متوازن المرأة على التمتع بصحة جيدة قبل، وأثناء، وبعد انقطاع الطمث . ويجب أن يحتوي النظام الغذائي على الكالسيوم، وفيتامين (د) تبقى عظامها قوية.
- **التمارين الرياضية** الانتظام في ممارسة التمارين الرياضية، مثل: المشي المنتظم، يحسن من الصحة العامة ويعززها، وخصوصًا صحة العظام، والمفاصل.



ماهي مضاعفات انقطاع الطمث وكيفية الوقاية منها؟

- زيارة الطبيب الدورية، والفحص المنتظم تساعد زيارة الطبيب الدورية على الكشف عن المشكلات الصحية في وقت مبكر.

وتكفي زيارة الطبيب مرة واحدة في العام لإجراء الفحوصات الدورية والاختبارات اللازمة مثل: فحوصات الأسنان، والعينين، وقياس كثافة العظام (دكسا)، وغيرها.



المصادر والمراجع:

جميع الصور التوضيحية من Canva.com

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريي النساء و الولادة
بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم النساء والولادة
وحدة التوعية الصحية
IAU-23-431



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University