

لنتحدث عن انقطاع الطمث

إدارة الأعراض

- احصلي على قسط وافر من الراحة ، بما في ذلك اتباع روتين نوم منتظم.
- اتبعي نظاما غذائيا صحيا يتضمن الكثير من الفواكه والخضروات.
- تحدثي مع طبيبك لمعرفة بدائل الهرمونات التي قد تكون

العلاج البديلة بالهرمونات

يمكننا استبدال الهرمونات المفقودة ، ويختلف النوع والجرعة وفقا لاحتياجاتك. يتوفر العديد من التركيبات المختلفة من الأقراص ورقع الجلد والمواد الهلامية والبخاخات.

المزيد من
المعلومات

themenopausecharity.org
nhs.uk/conditions/menopause
syics.co.uk/workforce-wellbeing



أعراض انقطاع الطمث ومرحلة ما قبل انقطاع الطمث

قد تبدو الأعراض مختلفة من شخص لآخر وتشمل:

- تغييرات في شعورك على سبيل المثال سوء الحالة المزاجية والقلق وتقلب المزاج وتدني احترام الذات.
- مشاكل في الذاكرة أو التركيز (ضباب الدماغ).
- الهبات الساخنة، عندما تشعرين فجأة بالحرارة أو البرودة في وجهك ورقبتك وصدرك مما قد يجعلك تشعرين بالدوار.
- صعوبة النوم التي قد تكون نتيجة التعرق الليلي وتجعلك تشعرين بالتعب وسرعة الانفعال أثناء النهار.
- الخفقان، عندما تصبح نبضات قلبك فجأة أكثر وضوحاً.
- الصداع والصداع النصفي الأسوأ من المعتاد.
- آلام العضلات وآلام المفاصل.
- تغير شكل الجسم وزيادة الوزن.
- تغيرات الجلد بما في ذلك جفاف وحكة الجلد.
- انخفاض الدافع الجنسي.
- جفاف المهبل والألم أو الحكة أو عدم الراحة أثناء ممارسة الجنس.
- التهابات المسالك البولية المتكررة (UTIs).
- الأسنان الحساسة أو اللثة المؤلمة أو مشاكل الفم الأخرى.

ما انقطاع الطمث؟

يحدث انقطاع الطمث عندما تتوقف دورتك الشهرية بسبب انخفاض مستويات الهرمون، عادة ما يحصل عند النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 45 و 55 عاماً، ولكن يمكن أن يحدث في وقت مبكر، ويحصل لأي امرأة لديها دورة شهرية.

يمكن أن يحدث انقطاع الطمث بشكل طبيعي أو لأسباب مثل جراحة إزالة المبايض أو الرحم أو علاجات السرطان.

مرحلة ما قبل انقطاع الطمث

هي المرحلة التي تظهر فيها أعراض انقطاع الطمث ولكن دورتك الشهرية لم تتوقف بعد، تنتهي مرحلة ما قبل انقطاع الطمث عندما تتوقف الدورة الشهرية مدة 12 شهراً.