

## انقطاع الحيض

إن انقطاع الحيض، المعروف أيضا "بسن اليأس"، هو المرحلة التي تتوقف عندها المرأة عن الحيض بشكل دائم. ويحدث هذا بسبب توقف ميايضها عن إفراز الهرمونات الأنثوية الإستروجين والبروجستيرون. فإذا دامت المرأة عاما كاملا دون أن تحيض فإنها قد وصلت إلى مرحلة انقطاع الحيض. يعتبر تاريخ آخر دورة شهرية وهو تاريخ بدء الانقطاع. إن متوسط العمر لانقطاع الحيض لدى النساء في الولايات المتحدة ٥١ سنة، ولكن هذا الرقم قد يتفاوت. فقد ينقطع الحيض عند بعض النساء في أوائل الأربعينات والبعض الآخر في أواخر الخمسينات من العمر.

تسمى الفترة الزمنية والتي تشمل عدة سنوات قبل وبعد التاريخ الفعلي لانقطاع الحيض فترة الـ Perimenopause، أو الفترة القصيرة السابقة والتالية لانقطاع الحيض. قد تظهر لدى النساء خلال هذه السنوات الأعراض الملحوظة المصاحبة لانقطاع الحيض أو تلك التي تسبب لهن عدم الراحة.

### فيما يلي أعراض انقطاع الحيض الثلاثة الأكثر انتشارا من بين النساء:

- ◀ **دورات شهرية غير منتظمة.** قبل أن تنقطع الدورات الشهرية تماما عند النساء، قد يحدث أن "يفوتهن" موعد الدورة أو تأتيهن أكثر من دورة في الشهر الواحد. قد يكون النزف شديدا أو خفيفا جدا.
- ◀ **نوبات السخونة المفاجئة.** نوبة السخونة هي الإحساس المفاجئ بالسخونة التي تنتشر في الوجه والرقبة والصدر والرأس. قد تصاب المرأة باحمرار الوجه أو تظهر عليها بقع حمراء، أو قد تبدأ في التعرق يليه نوبات برودة مفاجئة. يشعر بعض النساء بضربات قلب سريعة أو جامدة. يمكن أن تستمر نوبات السخونة هذه بضعة لحظات أو لأكثر من ٣٠ دقيقة، كما أنها قد تسبب الأرق وعدم النوم. يصاب ما يقرب من ٨٥٪ من النساء بنوبات السخونة التي يمكن أن تبدأ قبل أن تلاحظي أي من الأعراض الأخرى المصاحبة لانقطاع الحيض (كالدورات الشهرية غير المنتظمة)، وعادة ما تدوم سنة أو سنتين بعد الدورة الشهرية الأخيرة في حياتك.
- ◀ **تغيرات في المهبل.** ستصبح جدران المهبل أكثر نحافة وجفافا وأقل مرونة وأكثر عرضة للالتهابات. وهذا قد يسبب إحساسا بعدم الارتياح أثناء الاتصال الجنسي.

### قد تشمل الأعراض الأخرى ما يلي:

- ◀ **تسريب البول.** يعاني بعض النساء من مشكلة التحكم في المثانة بعد أن يبدأ لديهن انقطاع الحيض. فقد تسبب التمرينات الرياضية أو السعال أو الضحك في تسرب كميات صغيرة من البول لأن العضلات المحيطة بالمثانة قد ضعفت. (يسمى هذا "سلس البول"). كما أن العضلات الأضعف قد تسبب لك شعورا بالحاجة إلى التبول أكثر من المعتاد، بالرغم من عدم امتلاء المثانة.
- ◀ **تغيرات في الليبدو (الشهوة الجنسية).** كثيرا ما تعتقد النساء أن انقطاع الحيض سوف يؤدي إلى انخفاض في الليبدو (أو الشهوة الجنسية). ولكن قد يكون العكس هو الصحيح – فقد تزيد لديك الرغبة الجنسية لأن نسب هرمون التستوستيرون تزيد أحيانا مع انقطاع الحيض. (التستوستيرون هو هرمون جنسي ذكري يفرز أيضا في النساء بكميات صغيرة).
- ◀ **فقدان ذاكرة مؤقت.** يعتقد العلماء أن انخفاض نسب هرمون الإستروجين عند النساء اللاتي وصلن مرحلة انقطاع الحيض يمكن أن يؤثر على الذاكرة. تجرى دراسات حول الأسباب الأخرى الممكنة.
- ◀ **الاكتئاب والتقلبات في المزاج.** يعتقد الكثير من النساء أن الاكتئاب والتقلبات في المزاج جزءا طبيعيا من انقطاع الحيض، ولكن لا يوجد ما يثبت ذلك علميا. فالعلماء غير متأكدين ما إذا كان من الممكن أن يؤدي انخفاض نسب الإستروجين إلى ظهور هذه الأعراض أو إذا كانت تسببها قضايا أخرى في حياة المرأة (كضغوط العمل، أو

الزواج أو ابتعاد أو لادهن عن البيت أو تقدم عمر الأوبين). فإن نظرة المرأة تجاه انقطاع الحيض قد يكون له تأثير حتى على مزاجها.

يحدث انقطاع الحيض الجراحي عندما تكون المرأة قد أجريت عليها جراحة سابقة لاستئصال مبايضها قبل أن تصل إلى مرحلة انقطاع الحيض طبيعياً. (على سبيل المثال، المرأة المصابة بسرطان المبايض قد يستلزم استئصال مبايضها). ستتوقف دوراتها الشهرية فجأة، وقد تبدو بعض الأعراض كنوبات السخونة أكثر حدة وأطول زمناً من تلك الأعراض التي تظهر لدى النساء اللاتي ينقطع عندهن الحيض طبيعياً.

بالنسبة للنساء اللاتي يجرى عليهن جراحة الـ Hysterectomy أو استئصال الرحم فسوف تتوقف عندهن الدورات الشهرية، ولكن إذا لم يتم استئصال المبايض فستظهر لديهن أعراض أخرى متصلة بانقطاع الحيض، كما في الحالة الطبيعية.

### انقطاع الحيض والمخاوف الصحية

إنه لمن المهم أن تعرف النساء أن احتمالات الإصابة بمرض القلب وتخلخل العظام تزيد بعد انقطاع الحيض.

**تخلخل العظام** هو الاصطلاح الطبي لوصف حالة العظام الواهنة. فتكون العظام المتخلخلة أضعف ويسهل كسرها. وعلى الرغم من أن العظام عند الرجال والنساء تضعف طبيعياً مع تقدم العمر، إلا أن النساء تفقد عظامهن بمعدل أسرع بعد انقطاع الحيض.

يعتقد الكثير من الناس أن **مرض القلب** هو "مرض رجالي"، ولكن معدل الإصابة بمرض القلب يرتفع إلى حد كبير عند النساء بعد انقطاع الحيض. يعتبر مرض القلب المسبب الأول للموت فيما بين النساء. وفي واقع الأمر، فإن عدد النساء اللاتي يمتن نتيجة مرض القلب يفوق عدد الرجال. يعتقد العلماء أن ارتفاع نسب الإستروجين لدى النساء قبل انقطاع الحيض قد يؤدي إلى انخفاض نسب الكوليسترول "الضار" ويساعد في الحفاظ على صحة الأوردة، كما أنه قد يساعد على إبقاء نسب ضغط الدم وسكر الدم منخفضة.

**الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة على تخفيف حدة الأعراض والمحافظة على صحتك:**

- ◀ امتنعي عن تعاطي الكافيين والكحوليات والمأكولات الحارة والسكر والوجبات الكبيرة. (فقد تسبب لك نوبات السخونة). احتسي الماء المثلج أو المشروبات الباردة. تأكدي من وجود ماء مثلج بجوار فراشك ليلاً.
- ◀ تناولي الأطعمة الغنية بالفيتواستروجينات (الإستروجينات النباتية)، وهي شكل من أشكال الإستروجين الموجودة في منتجات الصويا، (مثل مكسرات الصويا، والتوفو، وحليب الصويا)، والبقول وبعض الخضراوات، (بما فيها الجزر والكوسة والبطاطا الحلوة).
- ◀ البسي ملابس قطنية. فالأقطان "تتنفس" بشكل أفضل من البوليبيستر أو الأقمشة الصناعية الأخرى. حاولي استخدام ملاءات وملابس نوم قطنية للتخفيف من حدة نوبات السخونة.
- ◀ إن أمكن، البسي طبقات من الملابس واحدة فوق الأخرى حتى يمكنك خلعها عند اللزوم. حاولي تفادي الملابس العالية الرقبة والطويلة الأكمام.
- ◀ في حالة جفاف المهبل والشعور بعدم الارتياح أثناء الاتصال الجنسي، يقوم معظم النساء بتزليق المهبل بالمزلاقات التي يمكن شراؤها من أي صيدلية لمعالجة هذه الحالة. تعتبر المزلاقات المائية أفضل أنواع المزلاقات. يمكنك أيضاً استخدام الزيوت النباتية كزيت عباد الشمس أو جوز الهند. تجنبي استخدام الجلي البترولي والكريمات الباردة والزيوت المعدنية – فإنها تستطيع أن تلهب الأنسجة وتعوق الإفرازات الطبيعية.

◀ للتحكم في المثانة، يمكنك ممارسة تمارين بسيطة – تسمى تمارين "كيغل" – فكثيرا ما تساعد هذه التمارين على الوقاية من تسريب المثانة. وللقيام بهذا التمرين، قومي بشد عضلات الحوض وكأنك تحاولين شد أو إقفال مهبلك. احتفظي بعضلاتك مشدودة لمدة ثلاث ثواني ثم أريحيها. كرري هذا التمرين عشر مرات. وهناك طريقة أخرى لتقوية هذه العضلات وهي بدء وتوقف جريان البول عدة مرات أثناء التبول. قومي بأداء أي من هذين التمرينين أو كلاهما عدة مرات كل يوم. فلا ينبغي اعتبار سلس البول من الحالات الطبيعية المصاحبة لتقدم العمر والتي تعالج باستعمال الديابر (الحفاضات) المصنعة خصيصا للكبار. تأكدي من إخبار طبيبك بأي مشاكل في القدرة على التحكم في المثانة.

◀ تأكدي من تناول القدر الكافي من الكالسيوم في حميتك الغذائية. فقد يساعد ذلك في تقوية عظامك والوقاية من تخلخل العظام. يوجد الكالسيوم طبيعيا في الكثير من الأطعمة بما فيها منتجات الألبان والبروكولي والخضراوات الورقية الخضراء والمكسرات والسردين. كما يضاف الكالسيوم إلى الكثير من الأغذية كعصير البرتقال والخبز والحبوب. بالإضافة إلى ذلك، قد يقترح عليك طبيبك تناول أقراص الكالسيوم التي يمكن إيجادها في معظم محلات البقالة والصيدليات. (يجب استشارة طبيبك قبل تناول أقراص الكالسيوم لأنها قد تتفاعل مع بعض الأدوية. كما يمكن أن يقترح عليك طبيبك الجرعة المناسبة لك.)

◀ تستطيع التمارين الرياضية أن تمنع الإصابة بمرض القلب وذلك بتقوية القلب ورفع نسبة الكوليسترول "المفيد" (المسمى كوليسترول HDL). كما تستطيع التمارين الرياضية السيطرة على سكر الدم وضغط الدم، والمساعدة على خفض نسبة الكوليسترول "الضار" (المسمى كوليسترول LDL). علاوة على ذلك، فمن شأن التمارين الرياضية أن تحدث تغييرات كيميائية في الدم والمخ قد تساعد في الحد من الاكتئاب والتقلبات في المزاج. تستطيع التمارين الرياضية أيضا أن تساعد في تخفيف نوبات السخونة وتحسين عملية النوم.

◀ إذا كنت تدخنين، فامتنعي عن التدخين. فالتدخين يجعل عملية امتصاص الكالسيوم أكثر صعوبة على جسمك، كما أنه يجعل النساء أكثر عرضة للإصابة بتخلخل العظام. بالإضافة إلى ذلك، يسبب التدخين في حدوث تغييرات عديدة في الرئتين والدم والأوعية الدموية والتي تزيد من خطورة إصابتك بمرض القلب. فضلا عن ذلك، يستطيع التدخين أن يجعل نوبات السخونة تبدو أطول زمنا وأكثر حدة.

## ماذا عن العلاج باستبدال الهرمونات؟

في بعض الأحيان يوصف الأطباء العلاج باستبدال الهرمونات (Hormone Replacement Therapy HRT) للمساعدة على الحد من أعراض عدم الراحة المصاحبة لانقطاع الحيض، والتقليل من خطورة الإصابة بتخلخل العظام ومرض القلب. حتى أن العلماء يعتقدون أن هذا العلاج HRT يمكن أن يساعد على تحسين الذاكرة والتقليل من خطورة الإصابة بمرض "ألزهايمر".

لكن العلاج باستبدال الهرمونات لا يناسب جميع الحالات. فلهذا العلاج فوائده ومخاطره. تشمل مخاطر العلاج باستبدال الهرمونات زيادة احتمالات الإصابة بمرض المرارة والجلطات الدموية وسرطان الثدي. وبالإضافة إلى ذلك، قد تعود لديك الدورات الشهرية. فقد لا يريد طبيبك أن يوصف لك العلاج باستبدال الهرمونات في حالة ما إذا تبين إصابتك من قبل بمرض المرارة، أو سرطان الثدي أو الرحم، أو الجلطات الدموية، أو ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري.

بالرغم من اختلاف الأعراض أو اختلاف شدتها من بين النساء اللاتي وصلن إلى مرحلة انقطاع الحيض، فعلى جميع النساء التحدث مع أطبائهن عن أعراضهن الخاصة وتاريخهن الصحي الشخصي. فقد يريد طبيبك التأكد من أن الأعراض الظاهرة عندك مرتبطة بانقطاع الحيض، وسوف يساعدك على تحديد أفضل علاج لك.