

خمسة أشياء عن انقطاع الطمث تحتاج الشابات إلى معرفتها

# MENOPAUSE



لو ما زلت شابة بسن أصغر من 40 سنة، فقد لا تهتمين بانقطاع الطمث (1) كثيرًا. ولكن بالنسبة لبعض النساء، فقد ينقطع عنهن الطمث في سن أبكر من المتوقع - حتى أبكر من سن الثلاثينيات (2)، في حالات نادرة. ومن المؤكد أنك تعرفين إحدى الأفراد من العائلة، أو صديقة أو زميلة تمر بمرحلة انقطاع الطمث، أو من المحتمل أن تمر بها قريبًا. بالنتيجة، انقطاع الطمث يؤثر في حوالي نصف سكان العالم في مرحلة ما.

لكن الكثير من النساء يشعرن بعدم الاستعداد لما ينتظرهن من الوصول إلى هذه المرحلة. وجدت إحدى الدراسات الاستقصائية (3) أن ما يقرب من نصف النساء ليس لديهن معرفة تامة عن مرحلة انقطاع الطمث، وتقول ما يقرب من 95% منهن إنهن لم يُثقفن أبدًا عن مرحلة انقطاع الطمث في المدارس.

وهذا يعني أن الكثير من النساء ليس لديهن معرفة بما يحتجن إليه للتخطيط لهذا التحول في نمط الحياة أو فهم

ما يحدث لغيرهن من النساء اللاتي يمررن بهذا التحول. هذا بالرغم من أنه قد يستمر هذا التحول لسنوات عديدة، ويمكن أن يكون له تأثير عميق في كل جانب من جوانب حياة المرأة تقريبًا.

فيما يلي خمسة أشياء أساسية على المرأة معرفتها عن انقطاع الطمث والتي ربما لا تتلقَى أي تثقيف بشأنها في المدارس.

## 1. ما هو انقطاع الطمث بالضبط؟

يمثل انقطاع الطمث نهاية فترة الإنجاب للمرأة. يحدث هذا عندما يتوقف المبيضان عن إفراز البويضات وتنخفض مستويات هرموني الاستروجين والبروجيستيرون. لذا فإن مصطلح "انقطاع الطمث" يشير إلى توقف الدورة الشهرية إلى الأبد. تُشخص الحالة بأثر رجعي، بعد مرور 12 شهرًا على انقطاع الدورة الشهرية انقطاعًا طبيعيًا (4) (في حال لو لم تُستخدم الموانع الأخرى، مثل استخدام حبوب منع الحمل).

يحدث انقطاع الطمث عادةً بين سن 45 و55 عامًا - على الرغم من أن هذا السن قد يختلف قليلًا حسب المنطقة الجغرافية التي تعيش فيها المرأة. على سبيل المثال، في المملكة المتحدة، متوسط سن انقطاع الطمث عند المرأة يبلغ 50 عامًا (5). السبب وراء الاختلاف الجغرافي ليس مفهومًا بشكل تام، ولكن قد يكون ذلك بسبب اختلافات في عوامل مثل النظام الغذائي ونمط الحياة والصحة (5).

## 2. الفترة قبل انقطاع الطمث - وكيف تختلف عن فترة انقطاع الطمث؟

يُشار إلى انقطاع الطمث أحيانًا باسم "مراحل انقطاع الطمث" لأنه يمر بثلاث مراحل متميزة: مرحلة ما قبل انقطاع الطمث، ومرحلة انقطاع الطمث، ومرحلة ما بعد انقطاع الطمث. هذا التحول يعكس التغيرات التدريجية في مستويات الهرمونات والوظيفة الإنجابية مع التقدم في السن.

بالرغم من أن "انقطاع الطمث" يشير إلى آخر دورة شهرية، فإن مرحلة ما قبل انقطاع الطمث هي الفترة التي تسبق انقطاع الطمث. غالبًا ما تبدأ فترة ما قبل انقطاع الطمث في الأربعينيات من سن المرأة - بالرغم من أنه يمكن أن يحدث انقطاع الطمث مبكرًا أو متأخرًا عن هذا السن (6)، حيث أفادت بعض النساء بأعراض فترة ما قبل انقطاع الطمث في الثلاثينيات من عمرهن (2).

خلال فترة ما قبل انقطاع الطمث، تتذبذب مستويات الهرمونات المفردة وتصبح دورات الطمث غير منتظمة. قد تبدأ

أيضًا أعراض مثل هبّات السخونة (7) وتقلب المزاج (8). يمكن أن تستمر فترة ما قبل انقطاع الطمث من بضعة أشهر إلى أكثر من عشر سنوات (9). يمكن أن تؤثر الكثير من العوامل في طول فترة ما قبل انقطاع الطمث، بما فيها مؤشر كتلة جسم المرأة (10)، والخلفية العرقية (11)، والعوامل الاجتماعية الاقتصادية (السوسيواقتصادية) (12).

بمجرد توقف الدورة الشهرية، تعتبر المرأة في مرحلة انقطاع الطمث. بالنسبة للكثير من النساء، تستمر أعراض انقطاع الطمث خلال هذه الفترة.

### 3. أعراض انقطاع الطمث

هناك تباين كبير في أعراض انقطاع الطمث. تشمل الأعراض الأكثر شيوعًا هبات السخونة والتعرق الليلي وتقلب المزاج وجفاف المهبل والتعب (13).

تبدأ الأعراض عادة خلال مرحلة ما قبل انقطاع الطمث. بيد أنها قد تستمر في كثير من الأحيان بعد مرحلة انقطاع الطمث حتى مرحلة ما بعد انقطاع الطمث، وتستمر ما بين سنتين وثمان سنوات في المتوسط (14).

يختلف وقت بدء الأعراض وفترة استمرارها بشكل كبير بين النساء ويتأثر بالعديد من العوامل، بما في ذلك الوراثة والخلفية العرقية ونمط الحياة.

هناك أساليب عديدة لإدارة الأعراض.

بالنسبة للكثيرات، تغييرات نمط الحياة مفيدة. تبين أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام (15)، واتباع نظام غذائي متوازن، وعدم التدخين وإدارة الإجهاد النفسي (16)، وحتى السباحة في الماء البارد (17)، كلها مفيدة في إدارة مجموعة من الأعراض والحد منها.

العلاج بالوصفات الطبية هي أيضا إحدى الخيارات. العلاج الأكثر شيوعًا هو العلاج التعويضي بالهرمونات (العلاج بالهرمونات البديلة) (18)، والذي يعيد مستويات هرموني الاستروجين والبروجستيرون إلى مستوياتها "الطبيعية" قبل انقطاع الطمث. صُمم العلاج التعويضي بالهرمونات لعلاج طيف واسع من أعراض الطمث.

هناك أيضًا أدوية لأعراض محددة، بما في ذلك هرمون الاستروجين المهبلي (19) للحد من جفاف المهبل، ومضادات الاكتئاب لعلاج تقلبات المزاج، والكلونيدين لعلاج هبات السخونة (20).



يمكن تناول العلاج التعويضي بالهرمونات على شكل لصقة على العضد، أو هلام، أو أقراص، أو رذاذ.

#### 4. كيف يتغير الجسم خلال فترة انقطاع الطمث؟

تعتبر زيادة الوزن مصدر قلق شائع للنساء اللاتي يمررن بمرحلة انقطاع الطمث. ومع ذلك، تبين الأبحاث أن أي وزن يُكتسب بعد انقطاع الطمث ربما يكون نتيجة ثانوية لعملية الشيخوخة الطبيعية (21) - كبطء عملية الأيض أو تغيير عادات نمط الحياة - لا انقطاع الطمث نفسه.

لكن أحد التفسيرات لشعور النساء باكتسايهن وزن في الجسم بعد انقطاع الطمث هو أن التغيرات الهرمونية تؤثر في طبيعة توزيع الدهون في جميع أنحاء الجسم. قبل انقطاع الطمث، يبدو إن الدهون تتراكم حول الوركين والفخذين. بعد انقطاع الطمث، ويبدو أن الوزن حول البطن، مما يعطي شعورًا بزيادة الوزن.

بقاء المرأة نشطة واتخاذها خيارات صحية يمكن أن يساعدها ذلك في الحد من زيادة الوزن الطبيعي المرتبط بالتقدم في السن (22).

قد يكون العلاج التعويضي بالهرمونات نافعًا هنا أيضًا، لأنه يمكن أن يحد من الأعراض السلبية (23) التي قد تمنع من اتخاذ خيارات نمط حياة صحي (24). ويمكن أن يساعد أيضًا في إعادة توزيع الدهون المتراكمة حول البطن (25) لأنه يحاكي مستويات هرمون ما قبل انقطاع الطمث.

5. ماذا عن مدى تأثير انقطاع الطمث في المرأة من الناحية الإنفعالية؟

يمكن أن يؤدي انقطاع الطمث إلى تغييرات جسمية وانفعالية كبيرة، وغالبًا ما يكون مصحوبًا بتحول جوهري في الهوية. تواجه الكثير من النساء تغييرات في مدى رؤيتهن لأنفسهن (لهويتهم) (26). ومن ناحية أخرى، تشعر بعض النساء بالتمكين (من حيث دورهن وهدفهن في الحياة)، وذلك بالانتقال إلى مرحلة جديدة من الحياة.

نظام الدعم القوي قد لا يقدر بثمن خلال هذه الفترة. يمكن للمبادرات المجتمعية مثل مجموعات (مقاهي) انقطاع الطمث أن توفر مساحة لتبادل الخبرات ومناقشة أساليب إدارة الأعراض. يمكن لهذه الحوارات أيضًا أن توفر الراحة وتقلل من العزلة التي تشعر بها المرأة في هذه المرحلة.

إعطاء الأولوية للرعاية الذاتية يمكن أن يساعد النساء أيضًا على اجتياز هذه المرحلة الانتقالية. قد تعني الرعاية الذاتية أشياء مختلفة لمختلف النساء - ولكن بقاء المرأة نشطة، وحصولها على قسط كافٍ من الراحة، واستكشاف أساليب استرخاء، يمكن أن تعزز جميعها الصحة البدنية والانفعالية.

قد يبدو انقطاع الطمث بمثابة تحول في الحياة يدعو إلى قلق، ولكن ليس من الضروري أن يكون كذلك. هناك الكثير من الطرق المثبتة والفعالة لإدارة الأعراض والتعامل مع الآثار البدنية والنفسية لانقطاع الطمث - وكل ذلك سيجعل هذا مرحلة التحول هذه أسهل بالنسبة للمرأة عند حدوثه.