

ماهي فترة ما قبل سنّ اليأس؟



سنّ اليأس هو عندما لا يكون لديك دورة شهرية لمدة 12 شهراً (إذا كان عمرك أكثر من 50 عاماً)، أو 24 شهراً (إذا كان عمرك أقل من 50 عاماً) فترة ما قبل سن اليأس هي الفترة التي لا يزال يكون لديك دورة شهرية، لكنك تعاني من أعراض بسبب تغير مستويات الهرمون

جسمك و عقلك

ينتج المبيضين البويضات والهرمونات (بشكل رئيسي الاستروجين والبروجسترون) من وقت بدء الدورة الشهرية وحتى توقفها. تؤثر هذه الهرمونات على رحمتك، ولكنها تؤثر أيضاً على جسمك و عقلك بعدة طرق مختلفة. عندما تكبرين في السن ويكون لديك بويضات أقل تنخفض لديك مستويات الهرمونات أيضاً. هذا يعني أنه يمكن أن تشهدين بعض التغييرات في جسمك و عقلك حتى قبل توقف الدورة الشهرية.

أعراض سن اليأس:

- تشهدين تغييرات في الدورة الشهرية (دورة شهرية أثقل أو أطول، أكثر أو أقل في كثير من الأحيان، أو قد تتوقف كلها معاً)
- الهبات الساخنة (الشعور بالحرارة في كل مكان في جسمك) والتعرق الليلية
- تشعرين بالقلق الشديد والمزاج السيء والغضب و"ضباب الدماغ" وقلة النوم والتعب
- آلام في العضلات والمفاصل، ألم بالثدي
- ألم أثناء الجماع أو عدم الرغبة في ممارسة الجنس
- ألم عند التبول أو التهابات المسالك البولية المتكررة (UTIs)
- تساقط الشعر وزيادة في الوزن.

متى سأبدأ بالشعور بأعراض ما قبل فترة سن اليأس؟

يحدث سن اليأس عادةً في سن الخمسين تقريباً، ولكن يمكن أن تظهر الأعراض على النساء لمدة تصل إلى 10 سنوات قبل أن تتغير دوراتهن الشهرية. قد تشهد النساء من أعراق مختلفة ببعض الأعراض في وقت مبكر وبشكل أكثر حدة، على سبيل المثال، قد أفيد بأن النساء السود في الولايات المتحدة الأمريكية يشهدن الهبات الساخنة أكثر من النساء البيض أو الآسيويات. لا توجد أبحاث كافية تحدد فيما إذا كانت هذه الاختلافات ناتجة عن عوامل عرقية أو عوامل تتعلق بنمط الحياة. نعلم أن الصحة والوزن ونمط الحياة وحتى البلد أو المنطقة التي تعيش فيها النساء يمكن أن تؤثر أيضاً على أعراض سن اليأس لديهن.

هل يمكنني إجراء اختبار للتحقق مما إذا كنت أعاني من ما قبل فترة سن اليأس؟

يمكن لطبيبك عادة تشخيص ما قبل فترة سن اليأس من خلال التحدث إليك عن الأعراض التي تعانيين منها. إذا كان عمرك أكثر من سن ال 45، فإن فحوصات الدم الهرمونية غير موثوقة بها للغاية. قد يرغب طبيبك في إجراء فحوصات دم أخرى للتحقق من الأسباب الأخرى حول الأعراض التي تعانيين منها.

ما هو سن اليأس المبكر؟

يُدعى سن اليأس الذي يحدث قبل سن ال 45 بسن اليأس المبكر. هذا ليس شائعاً ويؤثر على 5% فقط من النساء. حتى إن سن اليأس قبل سن ال 40 نادر ويؤثر فقط على 1% من النساء. قد تتوقف الدورة الشهرية أيضاً لأسباب أخرى، لذلك إذا كنت أقل من سن ال 40، ولست حاملاً، ولم يكن لديك دورة شهرية لمدة 6 أشهر، فيمكنك الذهاب إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لإجراء الفحوصات لمعرفة السبب.

هل سيؤثر تناول وسائل منع الحمل عندما أعاني من سن اليأس؟

كلا، لا يؤثر اختيارك لوسائل منع الحمل ولا عدد الأطفال لديك عندما تعانيين من سن اليأس. أكثر المؤشرات شيوعاً حول موعد سن اليأس لديك هو العمر الذي تعرضت فيه والدتك لسن اليأس. تحتوي العديد من أنواع موانع الحمل على هرمونات يمكن أن تساعد في علاج أعراض سن اليأس. إذا أثرت وسائل منع الحمل على دورتك الشهرية، فقد يكون من الصعب معرفة ما إذا كنت تمرين بسن اليأس.

هل أحتاج إلى زيارة طبيب حول أعراض ما قبل فترة سن اليأس؟

علي حسب. تُعد فترة ما قبل سن اليأس جزءاً طبيعياً من الحياة وبعض النساء يعانين من أعراض قليلة جداً ولا يشعرن بأنهن بحاجة إلى المساعدة. قد تجد نساء أخريات أنفسهن يعانين من عدة أعراض وقد يستفدن من المساعدة. هناك العديد من الطرق للسيطرة على هذه الأعراض من ضمنها تغييرات في نمط الحياة إلى الأدوية مثل العلاج بالمعوضات الهرمونية (HRT).

هل ستساعدني المكملات أو العلاجات البديلة خلال فترة ما قبل سن اليأس؟

من المهم تناول فيتامين (د) (10 ميكروجرام في اليوم) خلال فصل الشتاء في المملكة المتحدة وطوال العام إذا كانت بشرتك داكنة أو كنت تغطين بشرتك بالكثير من الملابس. يعتبر تناول فيتامين (د) مهماً بشكل خاص خلال فترة ما قبل سن اليأس لأنه يساعد في الحفاظ على قوة عظامك. يمكن أن تساعد تمارين "العقل والجسم" مثل اليوغا والتأمل والعلاجات بالكلام في علاج أعراض ما قبل فترة سن اليأس.

