

برجاء تذكر الآتي:

- تعتبر الهرمونات أدوية عالية التأثير تُستخدم لاستهداف أمراض محددة.
- توجد إمكانيات مختلفة للعلاج بالهرمونات، والتي تختلف من حيث طريقة تناول (أقراص، لاصقات، كريمات) ومن حيث التركيبة الهرمونية (المستحضرات الأحادية المستخدمة في حالة استئصال الرحم جراحياً أو المستحضرات المركبة). يجب استشارة طبيبك أو طبيبتك بشأن طريقة تناول المناسبة لك أو اللازمة من الناحية الطبية.
- كما هو الحال بالنسبة لجميع العلاجات الأخرى، ينطبق هذا المبدأ أيضاً على العلاج بالهرمونات: "لا توجد فعالية بدون آثار جانبية" - بغض النظر عن طريقة تناولك للهرمونات سواء في شكل أقراص، أو لاصقات، أو كريمات. ودائماً ما يقابل نجاح العلاج أو أثره في نوعية الحياة بنسبة مناظرة من المخاطر أو الآثار غير المرغوبة.
- تتشابه كثيراً أعراض الدخول في سن اليأس مع أعراض نقص فيتامين D أو B ١٢. فلتستشيري الطبيب بهذا الشأن!

لا تتسرع في اتخاذ هذا القرار الذي لا يمكن أن يتخذه أحد غيرك!

يعتبر سن اليأس مرحلة طبيعية في حياة جميع النساء. وتعتمد طريقة تعايشك معه أيضاً على الموقف الاجتماعي تجاه التقدم في السن، وكذلك الثقافة المجتمعية. حيث ستجدين العديد من الجوانب الإيجابية الواضحة عند موازنة الأمور بين المكاسب والخسائر.

كيف ستقضي هذه الفترة، إلى أي حد تشعرين بالتقيد، ما هي التغيرات الطارئة على عاداتك المعيشية داخل إطار الأسرة أو الحياة المهنية، هل سيلزم الخضوع للعلاج، وما هو العلاج اللازم في هذه الحالة، ما هي الآثار السلبية التي يمكن تجنبها، وما حجم فرص نجاح العلاج - كل هذه الأسئلة وإجاباتها لها طبيعة شخصية، تماماً مثل حياتك الخاصة.

ناقشي مخاوفك مع طبيبك أو طبيبتك، واطرحي عليه/عليها الأسئلة التي تهتمك شخصياً. واستخدمي مصادر المعلومات الأخرى مثل مراكز التأمين الصحي ومراكز صحة المرأة.



الوعي

خلال سن اليأس

يعتبر سن اليأس مرحلة طبيعية في حياة جميع النساء

وتعتمد طريقة تعايشك معها أيضاً على الموقف الاجتماعي تجاه تقدم السن، وكذلك على ثقافة المجتمع.



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit,
Gesundheit
und Gleichstellung



Niedersachsen.
Klar.

الوعي خلال سن اليأس

خلال المرحلة العمرية المقاربة لسن الخمسين يبدأ سن اليأس عند معظم النساء، والذي قد يُعرف أيضًا «بالإياس». حيث يقل بناء الهرمونات الجنسية تدريجيًا حتى ينقطع بشكل كامل تقريبًا.

ويمكن أن يؤدي التغير في التوازن الهرموني إلى أعراض جسدية ونفسية، مثل الهبات الحرارية المفاجئة، واضطرابات النوم، وتقلب المزاج، وفتور النشاط الجنسي. وتختلف مدة ظهور هذه الأعراض وحدتها، حيث تعاني بعض النساء من تأثير سلبي كبير لهذه الأعراض على نوعية الحياة؛ بينما لا يكاد البعض الآخر يشعر بهذا التأثير السلبي.

وهناك عدد لا بأس به من المنتجات التي تعد بعلاج متعدد الجوانب لهذه الأعراض. وتتعدد العلاجات المتاحة بين الأدوية ذات القاعدة النباتية، ووسائل العلاج الطبيعي، وبرامج الاستجمام، والعلاجات البديلة، والمستحضرات الهرمونية. ومن الجدير بالذكر بخصوص العلاج بالهرمونات الأنثوية، أنه قد ظهرت دراسات دوليتان مؤخرًا أثارت انتقادات ومناقشات بهذا الشأن.

لقد أصبح التمتع بصحة جيدة، بجانب الاستعداد المستمر للإنجاز والمظهر الشاب من المتطلبات المهمة للحياة في هذه الأيام. وتعتمد طريقة التعامل مع سن اليأس بشكل كبير على الفهم الثقافي والصورة الاجتماعية للتقدم في السن في المجتمعات المختلفة. لذلك كان من الواجب أيضًا التفكير بعناية في الإجراءات المناسبة لمواجهة الشكاوى من الأعراض السلبية لسن اليأس، مثل استخدام الأدوية.

ستقدم لك الأسئلة التالية إرشادات توجيهية، حيث يمكنك استخدامها لتتمكن من تحديد شكاوك بشكل أكثر دقة، مما يتيح لك تكوين وجهة نظر شخصية تجاه الأمر.

كما يمكنك أيضًا من خلال قائمة الأسئلة، على سبيل المثال، الاستعداد للزيارة المقبلة لطبيبة أو طبيب أمراض النساء. كلما كنت أكثر تحديدًا في طرح أسئلتك، وكلما كنت أكثر دقة في التعرف بنفسك على شكاوك ووصفها، أصبح الأمر أكثر سهولة في وضع الاستراتيجية الصحيحة لمواجهتها.

هل تشكين من الأعراض؟ إلى أي حد، ومن أي عرض تعاني أكثر؟

ضعي علامة على الخيارات المناسبة، لمناقشتها خلال زيارتك القادمة للطبيب:

- الهبات الحرارية، تعرق (ارتفاع في درجة الحرارة، نوبات من التعرق)
- فتور في النشاط الجنسي (انخفاض للرغبة الجنسية، جفاف في المهبل)
- اضطرابات في النوم (مشكلات في بداية أو أثناء النوم)
- تقلبات الحالة المزاجية (الإحباط، الحزن، الخمول، الانفعال، التوتر أو القلق الداخلي)
- مشاكل في القلب (خفقان، تسارع ضربات القلب، عدم انتظام ضربات القلب، انقباضات القلب)
- شكاوى من المفاصل والعضلات (آلام روماتويدية وآلم في المفاصل)
- أوجاع/ آلم في الثدي
- مشاكل في المسالك البولية (مشاكل في التبول، كثرة الحاجة للتبول، سلس البول، التهابات المسالك البولية)

هل الأعراض التي تعاني منها مزعجة لدرجة أنك

- ترغبين في إجراء الفحوصات المناسبة؟ (تشخيص طب النساء/ الطب العام/ الباطني)
- تعتبرين الإجراءات العلاجية ضرورية
- تفكرين في الخضوع للعلاج الهرموني؟
- تقبلين التعرض لمخاطر الإصابة بأمراض أخرى في حالة اتخاذ القرار بالخضوع للعلاج بالهرمونات؟ (وفقًا لما تم التوصل إليه حتى الآن: سرطان الثدي، والنوبات القلبية، والسكتة الدماغية).

هل جربتي ما إذا كان بإمكانك التخفيف من حدة الأعراض من خلال

- الإكثار من الحركة (استخدام الدراجة بدلًا من السيارة، واستخدام السلم بدلًا من المصعد)
- اتباع نظام غذائي صحي
- الحد من استهلاك القهوة، والكحوليات، والسجائر، والتوابل الحارة، والحلويات
- أساليب الاسترخاء (تدريب التحفيز الذاتي، اليوجا، استرخاء العضلات)
- الإبطاء من إيقاع حياتك اليومية (تخصيص فترات للراحة، قول كلمة «لا»، تخصيص وقت لنفسك، تقليل المواعيد)
- تخصيص وقت للمشاركة (الحفاظ على الطقوس أو إعادة إحياها، استعادة الاهتمامات المهملة)
- تهيئة مناخ جيد للنوم (النوم والاستيقاظ في مواعيد منتظمة، توفير بيئة مناسبة للنوم)

هل تعلمين أن

- ممارسة الرياضة بانتظام واتباع نظام غذائي أكثر فعالية من الهرمونات في الحماية من هشاشة العظام؟
- من الممكن استخدام جل الترطيب، أو زيت بذور الكتان، أو زيت الزيتون لعلاج جفاف المهبل؟
- العلاج بالهرمونات غالبًا ما يؤدي إلى تأجيل سن اليأس فقط؟
- 50% من النساء اللواتي خضعن للعلاج بالهرمونات يعانين من نفس حدة الأعراض بعد التوقف عن تناول الأدوية؟
- تناول الهرمونات بانتظام على مدى سنوات عديدة هو أمر يجب دراسته جيدًا؟
- إنهاء العلاج بالهرمونات يجب أن يتم من خلال التقليل التدريج له بدلًا من التوقف عنه بشكل مفاجئ؟
- العلاج المضاد للشيخوخة لا يوجد قبله فحص هرموني؟
- المكملات الغذائية يجب تناولها بحذر؟

كلما كنت أكثر تحديدًا في طرح أسئلتك، وكلما كنت أكثر دقة في التعرف بنفسك على شكاوك ووصفها،

أصبح الأمر أكثر سهولة فيوضع الاستراتيجية الصحيحة لمواجهتها.