

فهم انقطاع الطمث



فهم انقطاع الطمث

انقطاع الطمث هو مرحلة طبيعية في حياة المرأة تُنتهي سنواتها الإنجابية، وعادةً ما يحدث انقطاع الطمث بين سن 45 و55 عاماً، بمتوسط سن 51 سنة. ويُعرّف انقطاع الطمث بأنه المرحلة التي تتوقف فيها الدورة الشهرية لمدة 12 شهراً متتالياً، وهو ما يشير إلى انتهاء الدورة الشهرية في حياة المرأة. ويمكن تقسيم انقطاع الطمث إلى ثلاث مراحل رئيسية:

مرحلة ما قبل انقطاع الطمث: وهي الفترة الانتقالية التي تسبق انقطاع الطمث وقد تستمر لسنوات عدة. وخلال هذه المرحلة، تتقلب مستويات الهرمونات، ما يتسبب بعدم انتظام الدورة الشهرية وظهور أعراض مثل الهبات الساخنة، والتقلبات المزاجية، واضطرابات النوم.

ومرحلة انقطاع الطمث: تبدأ بعد مرور 12 شهراً على آخر دورة شهرية. وخلال هذه المرحلة، تنخفض مستويات الهرمونات مثل الإستروجين والبروجستيرون انخفاضاً كبيراً، وتظهر أعراض شائعة مثل الهبات الساخنة، والتعرق الليلي، والجفاف المهلي.

مرحلة ما بعد انقطاع الطمث: وهي السنوات التي تلي انقطاع الطمث. ويمكن لبعض النساء أن يشعرن

بتحسن في الأعراض، بينما قد تستمر أُخريات في مواجهة بعض المشكلات. وانخفاض مستوى الهرمونات قد يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام.(1)

وتختلف أعراض انقطاع الطمث بين النساء، وتشمل الأعراض الشائعة الهبات الساخنة، والتعرق الليلي، والتقلبات المزاجية، وصعوبة النوم. وانخفاض مستوى الإستروجين يمكن أن يؤدي أيضاً إلى تناقص كثافة العظام، ما يزيد من تعرض النساء بعد انقطاع الطمث لهشاشة العظام. كذلك، يمكن أن يؤثر انقطاع الطمث في صحة القلب والأوعية الدموية لأن لهرمون الإستروجين دوراً مهماً في حماية صحة القلب. ومع أن انقطاع الطمث مرحلة طبيعية، إلا أن ثمة طرق مختلفة لعلاج الأعراض المصاحبة. وبعدُ العلاج الهرموني التعويضي خياراً شائعاً لتخفيف الأعراض مثل الهبات الساخنة ومنع فقدان العظام.(2) وكما يمكن أن تساعد العلاجات غير الهرمونية، مثل التغييرات في نمط الحياة والتعديلات الغذائية والمكملات الطبيعية في تخفيف الأعراض. وتعدُّ التمارين البدنية المنتظمة والأنظمة الغذائية المتوازنة والغنية بفيتامين د وتقنيات إدارة الإجهاد مهمة بعد انقطاع الطمث.

ويمثّل انقطاع الطمث مرحلة انتقالية مهمة، وفهم مراحلها وأعراضها وخيارات إدارتها يساعد النساء على التعامل معها بثقة ومتاعب أقل. واستشارة مقدّم الرعاية الصحية يمكن أن تسهم في إدارة الأعراض والحفاظ على الصحة خلال انقطاع الطمث وبعده.