

العلاج الهرموني لانقطاع الحيض

ينطوي العلاج الهرموني على إعطاء النساء هرمون الإستروجين على شكل أقراص، لصقات أو جل للمساعدة في السيطرة على أعراض انقطاع الحيض التي تؤثر على حياتهن. وهذه أدوية تحتاج إلى وصفة طبيب.

علاج انقطاع الحيض بالهرمونات قد لا يكون مناسباً لبعض النساء، إلا أنه خيار آمن للكثيرات.

يستحسن أن تسأل طبيبك أي أسئلة حول العلاج الهرموني.

أسئلة يمكنك طرحها حول العلاج الهرموني

- ما هي فوائد العلاج الهرموني؟
- كم من الوقت سأحتاج إلى أخذه؟
- كم سيكلف؟
- ما هي الآثار الجانبية المحتملة التي يمكن أن يسببها؟
- ما الذي يجب علي فعله إذا واجهت أي آثار جانبية؟
- هل سيتفاعل مع أدوية أخرى أتناولها؟
- هل لهذا العلاج مخاطر طويلة الأمد على صحتي؟
- إذا كان له مخاطر طويلة الأمد، فما هي؟

التكيف مع انقطاع الحيض

اشربي الكثير من الماء



تناولي الكثير من الخضار والفواكه والحبوب الكاملة



كوني نشيطة جسدياً كل يوم



احصلي على قسطٍ كافٍ من النوم



توقفي عن التدخين



قلّي من:
• المشروبات السكرية
• الأطعمة الحلوة والمقلية



تغلّبي على الضغط النفسي



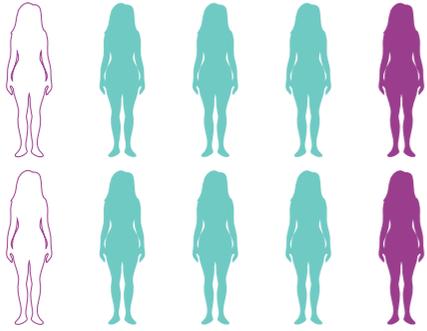
انقطاع الحيض



الأعراض

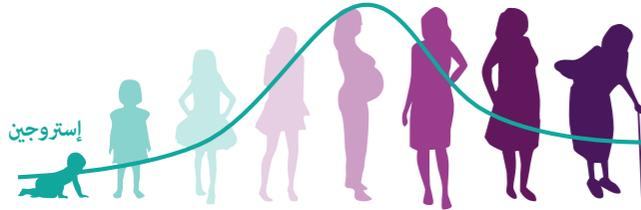
تعاني معظم النساء من بعض الأعراض قبل أن تتوقف دورتهن الشهرية بشكل دائم. الأعراض التي ستعانين منها، وحدتها وطول فترتها قد تختلف عن تجربة امرأة أخرى تمر بفترة انقطاع الحيض.

من بين كل 10 نساء، 2 من هؤلاء النساء لن تعاني من أي أعراض، 6 سوف تعاني من بعض الأعراض و 2 سوف يواجهن أعراضاً سلبية للغاية يمكن أن تؤثر على حياتهن.



لا أعراض | بعض الأعراض | أعراض سلبية

معظم أعراض انقطاع الحيض تحدث بسبب انخفاض في هرمون الإستروجين الأنثوي.



انقطاع الحيض | فترة الحيض | قبل سن البلوغ
عاماً وما فوق 50 | عاماً 10 - 50 | من الولادة - 9 سنوات

عندما تقتربين من سن انقطاع الحيض، قد تصبح دورتك الشهرية أكثر أو أقل تكراراً، وقد تطول مدتها أو تقصر، وقد يصبح الحيض أخف أو أغزر.

إذا غابت الدورة الشهرية بعمر 45-55 عاماً، من الممكن أن تكوني قد اقتربت من سن انقطاع الحيض. ولكن غياب الدورة الشهرية قد يعني أيضاً أنك حامل.

أعراض انقطاع الحيض

الهبات الساخنة

شعور مفاجئ بالحرارة في الجزء العلوي من الجسم بما في ذلك الرقبة والوجه.

- ✓ قللي من المشروبات الساخنة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين
- ✓ البسي عدة طبقات عند الذهاب إلى النوم
- ✓ ضعي كمادة ثلج تحت الوسادة
- ✓ ابعي كوباً من الماء المثلج قرب السرير

الأمور التي يمكن أن تساعد



جفاف في المهبل

يمكن أن يسبب الجفاف في المهبل ألماً أو انزعاجاً أثناء ممارسة الجنس، وهذا ما قد يجعل النساء أقل اهتماماً بممارسة الجنس.

- ✓ المواد المخففة للاحتكاك والمرطبات المتوفرة من الصيدليات أو السوبر ماركت التي يتم وضعها داخل المهبل
- ✓ المنتجات الهرمونية التي تأتي على شكل أقراص أو كريمات والتي يتم إدخالها في المهبل. أنت ب وصفة طبيب صحة عامة للحصول على هذه المنتجات



تقلب المزاج

قد تلاحظ النساء أن مشاعرهن تتغير باستمرار. قد تصبحن سريعيات الغضب أو تصبن بالقلق أو الاكتئاب.

- ✓ المشورة لمساعدتك على التحمل بشكل أفضل
- ✓ البقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة
- ✓ القيام بالأشياء التي تستمتعين بها
- ✓ أن تكوني أكثر نشاطاً بدنياً
- ✓ أقراص مدمجة للاسترخاء عبر الإنترنت أو من المكتبة المحلية
- ✓ أدوية لتحسين الصحة العاطفية



الأرق

قد تواجه بعض النساء صعوبة في الاستغراق في النوم أو في البقاء نائمات.

- ✓ التقليل من الكافيين ليلاً
- ✓ القيام بأمور تؤدي إلى الاسترخاء قبل النوم
- ✓ أن تكوني أكثر نشاطاً بدنياً



زيادة الوزن

قد تواجه بعض النساء زيادة في الوزن حول الجزء الأوسط من الجسم.

- ✓ تناول المزيد من الخضار والفواكه والحبوب الكاملة
- ✓ أن تكوني أكثر نشاطاً بدنياً

