

## انقطاع الطمث (سن اليأس)

### ما هو انقطاع الطمث؟

يحدث انقطاع الطمث عندما يتوقف النزيف الشهري (الطمث) لمدة عام. هذا يحدث عادة حوالي سن الـ 50 عاماً.

انقطاع الطمث يحدث أحياناً في وقت سابق لأوانه مما كان متوقعا نتيجة لعلاج السرطان، أو جراحة أو لأسباب غير معروفة.

### لماذا يحدث انقطاع الطمث؟

تولد المرأة ولها حوالي مليون بويضة وتنفذ هذه البويضات خلال فترة النزيف الشهري. بحلول موعد انقطاع الطمث تكون هذه البويضات قد استهلكت.

### الهرمونات وانقطاع الطمث

الهرمونات هي مواد كيميائية يكوّنها جسمك، وهي ترسل رسائل من خلال مجرى الدم. إنها تساعد على التحكم في العديد من وظائف الجسم مثل النزيف الشهري.

في سن انقطاع الطمث ينخفض مستوى اثنين من الهرمونات "الأستروجين" و"البروجسترون"، مما يسبب أعراضاً مثل:

- نوبات الحرارة
- التغيرات المهبلية
- تقلبات المزاج
- الأوجاع والآلام
- حكة في الجلد
- ألم في الثديين
- الطبع الحاد

### ما الذي يمكنك فعله؟

- اتباع نظام غذائي صحي يساعد على التخلص من التعب وتغيرات المزاج مثل سرعة الغضب أو البكاء.
- المحافظة على نشاطك يساعد على التعامل مع نوبات الحرارة والتوتر وتقلبات المزاج.
- كتابة أعراضك ووقت حدوثها.

### راجع طبيبك إذا كنت:

- قلقة بسبب النزيف غير المنتظم أو الثقيل.
- تعاني من الأعراض التي توقفت من الماضي قُدماً في حياتك.
- تشعرين بالحزن أو القلق لفترات طويلة.
- تعاني من تغيرات في طريقة تفكيرك أو أكلك أو نومك لأكثر من أسبوعين.

للحصول على المزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع: [jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause)

ملخص بيانات انقطاع الطمث (نسخة مختصرة) - تحديث شهر أبريل ٢٠١٥

صُمم ملخص البيانات التالي لغرض الإفادة والتعليم. هذه الوثيقة لا تهدف إلى تقديم نصيحة طبية وهي لا تعوّض استشارة طبيب مختص.

هذا المشروع من تمويل مؤسسة ذي كولي التي تديرها مؤسسة أمنا مصرف إيه إن زد.