



# فهم سن الإياس

دليلك الأساسي لتجاوز سن الإياس بنجاح



مرحبًا بكم في دليل دعم سن الإياس لفهم هذه المرحلة.

يؤثر سن الإياس بشكل مباشر على ما يقرب نصف سكان العالم. إذا كان هذا يشملك، فقد كتبنا هذا الكتيب لمساعدتك على فهم المزيد حول هذا الموضوع ولتمكينك من اتخاذ خيارات مستنيرة بشأن التصرف في سن الإياس. يمكن أن يؤثر سن الإياس بشكل غير مباشر على النصف الآخر من السكان أيضًا، مثل: الشركاء والعائلة والأصدقاء والزملاء. نأمل أن تكون المعلومات الواردة هنا مفيدة أيضًا لأولئك الذين يدعمون شخصًا يمر بمرحلة سن الإياس.

## كيفية استخدام كتيب المعلومات هذا

نقترح عليك قراءة الكتيب ثم إكمال استبيانات فحص الأعراض. إذا قررت زيارة طبيبك العام أو ممرضة العيادة فاصطحبي هذا الكتيب معك إلى موعدك لمساعدتك في مناقشة سن الإياس. قد يكون من المفيد لك ترك الكتيب مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حتى تتمكن من قراءته أيضًا. نأمل أن يمكّنك هذا النهج من اتخاذ خيارات مستنيرة بشأن كيفية التصرف في سن الإياس بدعم من طبيبك أو الممرضة المباشرة.

## الفهرس

- 4 ما هو سن الإياس؟
- 6 تشخيص سن الإياس
- 7 أعراض سن الإياس
- 9 مدقق فحص أعراض سن الإياس
- 14 مدقق أعراض الجهاز التناسلي والبولي
- 16 الدورات الشهرية
- 17 التصرف في سن اليأس
- 20 خيارات العلاج
- 30 صحة على المدى الطويل
- 34 وسائل منع الحمل
- 35 سن الإياس بعد علاج من السرطان
- 36 الخرافات المرتبطة بسن الإياس
- 39 التحدث مع الآخرين حول سن الإياس
- 40 المصادر
- 42 نبذة عن دعم سن الإياس
- 43 كلمة أخيرة



## ما هو سن الإياس؟

سن الإياس هو مصطلح عام يستخدم لوصف الفترة التي تمر بها المرأة في حياتها والتي قد تعاني فيها من أعراض تتعلق بتقلب مستويات الهرمونات وانخفاضها في آخر الفترة، عندما تنقطع لديها الدورة الشهرية نهائياً. يعتبر سن الإياس، من الناحية الطبية، بأنه تشخيصي استرجاعي بعد انقطاع الدورة الشهرية بصفة طبيعية لمدة 12 شهراً متتالية.

### مرحل سن الإياس

#### مرحلة ما حول سن الإياس

1

إنها الفترة التي تبدأ فيها مستويات الهرمونات بالتقلب وقد تعاني من أعراض انقطاع الطمث والتي قد تشمل القلق، وتدني المزاج، والهبات الساخنة، والتشوش الذهني، وجفاف المهبل، وغيرها من الأعراض الكثيرة الأخرى. يمكن للدورات الشهرية أن تتغير فتصبح أثقل أو أخف، ومتقاربة أو متباعدة.

#### سن الإياس

2

هي فترة مرور 12 شهراً متتالياً دون دورة شهرية.

#### ما بعد سن الإياس

3

فترة حياتك ما بعد سن الإياس.

## متى يحدث سن الإياس؟

يعتبر سن الإياس طبيعياً في أي فترة ما بين 45-55 سنة، ومع ذلك، هناك نساء يمررن به في وقت أبكر من ذلك أو لاحق لذلك.

يعرف سن الإياس قبل سن 40 بأنه مبكر، ويشار إليه أيضاً باسم قصور المبيض المبكر (POI). يؤثر هذا على 1 من 100 امرأة تحت سن 40، وعلى 1 من 1000 امرأة دون سن 30، وعلى 1 من 10.000 امرأة دون سن 20. يعرف التوقف الدائم للطمث في سن ما بين 40 و45 بسن الإياس المبكر.

يحدث سن الإياس الجراحي عندما يتم إزالة كلا المبايض عند الجراحة.

يحدث سن الإياس الطبي عندما تتعطل وظيفة المبيض بسبب علاج طبي، على سبيل المثال: العلاج الإشعاعي أو الكيميائي أو علاج بعض الحالات الطبية الأخرى. قد تكون هناك أسباب أخرى لسن الإياس المبكر أو السابق لأوانه.

من الضروري أن يتم تقديم المشورة لأي امرأة ستعاني من آثار سن الإياس نتيجة لعملية جراحية أو لعلاج طبي قبل حدوثها. ينبغي أن تحصل النساء اللاتي في سن الإياس المبكر لأي سبب من الأسباب، والنساء اللاتي يعانين من سن الإياس بسبب تدخل جراحي أو طبي، على الدعم المستمر والذي قد يشمل رعاية متخصصة في سن الإياس.

## لماذا يحدث سن الإياس؟

يحدث سن الإياس عندما تنفذ البويضات من المبيضين والتي تعرف أيضاً باسم الخلايا البيضية. مع انخفاض مخزون البويضات، تبدأ مستويات الهرمونات المرتبطة بها بالتقلب ثم تنخفض في النهاية. يمكن أن تؤدي مستويات الهرمونات المتقلبة هذه في ظهور أعراض.

## تشخيص سن الإياس

### كيف يتم تشخيص سن الإياس؟

ينص المعهد الوطني للصحة والرعاية المتميزة (NICE) في دليل سن الإياس (المحدث سنة 2024) بأنه يجب تشخيص سن ما حول الإياس عبر أعراضه وحدها دون إجراء اختبارات الدم الهرمونية لدى النساء الأصحاء فوق سن 45 سنة، ذلك أن اختبارات الدم قد تكون غير موثوقة عندما تتقلب مستويات هرمون الأستروجين، وأحياناً بشكل كبير. فهي لن تظهر، بالأساس، إلا لمحة على وقت معين، مما قد يكون مضللاً. بالنسبة لمن هن دون 45 سنة، قد يكون إجراء فحص الدم مناسباً، لكن مرة أخرى، إذا كانت هذه الأعراض مرتبطة بشكل واضح بسن الإياس، فقد لا تكون فحوصات الدم ضرورية. تحتاج النساء اللاتي دون 40 سنة واللاتي لم يحضن لمدة أربعة أشهر أو أكثر، أو اللاواتي لهن أعراض تشير إلى نقص هرمون الأستروجين إلى إجراء فحوصات الدم لتوفير التشخيص الأولي. قد يتبع ذلك إجراء المزيد من الفحوصات والإحالة إلى مختص سن الإياس.

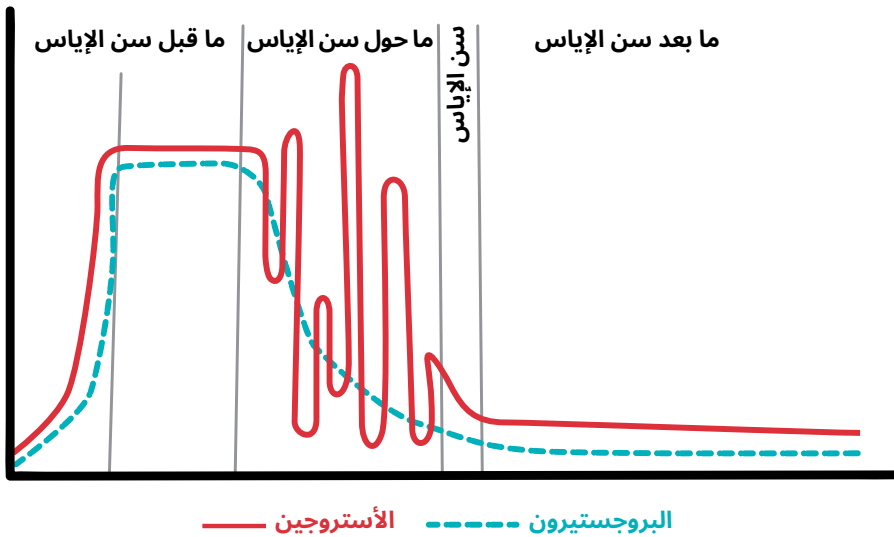
# أعراض سن الإياس

## لماذا تحدث

لماذا تحدث أعراض سن الإياس؟ تمتلك النساء مستقبلات هرمونية في جميع أنحاء جسمهن لذلك عندما تبدأ مستويات الهرمونات في التقلب أو الانخفاض، يتعين على الجسم التكيف مع ذلك. قد يؤدي هذا إلى مجموعة من الأعراض الجسدية والنفسية والذهنية لبعض النساء.

عادة ما تكون هرمونات البروجسترون هي أول ما ينخفض. يلعب البروجسترون دورًا في الدورة الشهرية ويساعد على المحافظة على الحمل، ويمكن أن يكون محفزًا للنوم ومهدئًا لبعض الأشخاص. عندما يبدأ هذا الهرمون في النضوب، وهو ما يمكن أن يحدث بسرعة، يمكن أن يضطرب النوم.

بينما تبدأ مستويات البروجسترون في الانخفاض، تبدأ مستويات الأستروجين في التقلب، وبشكل كبير أحيانًا. قد يؤدي هذا إلى ظهور مجموعة متنوعة من الأعراض، والتي قد تبدو غير مترابطة والتي قد لا يتم التعرف عليها على الفور على أنها مرتبطة بسن الإياس.



لن تعاني جميعهن من الأعراض، إذ أن حوالي واحد من كل أربعة لن تظهر عليها أي أعراض على الإطلاق. قد تعرف بعضهن الأعراض لبضعة أشهر، في حين أن البعض الآخر تعاني من الأعراض لعدة سنوات. **يتراوح متوسط الفترة الزمنية لأعراض سن الإياس بين أربع أو ثماني سنوات.** قد تظهر الأعراض وتختفي خلال فترة ما حول سن الإياس حيث تتلاشى بعض الأعراض في حين يزداد ظهور بعض الأعراض الأخرى. الأمر الأقل تداولاً هو أن بعض النساء ستستمر لديهن أعراض سن الإياس مدى الحياة.



نقترح عليك إكمال (قراءة) مدقق الأعراض في الصفحات الموالية لمساعدتك على تحديد كل العلامات التي ستساعدك عند التحدث مع طبيبك.

# مدقق فحص أعراض سن الإياس

أعراض	نعم	لا	تفاصيل
القلق			
مزاج سيء			
تقلبات في المزاج			
التهيج			
أكثر عاطفية			
انعدام الحافز			
فقدان الفرح			
انخفاض الثقة (في النفس)			
ضبابية في الدماغ			
ضعف الذاكرة			
ضعف التركيز			

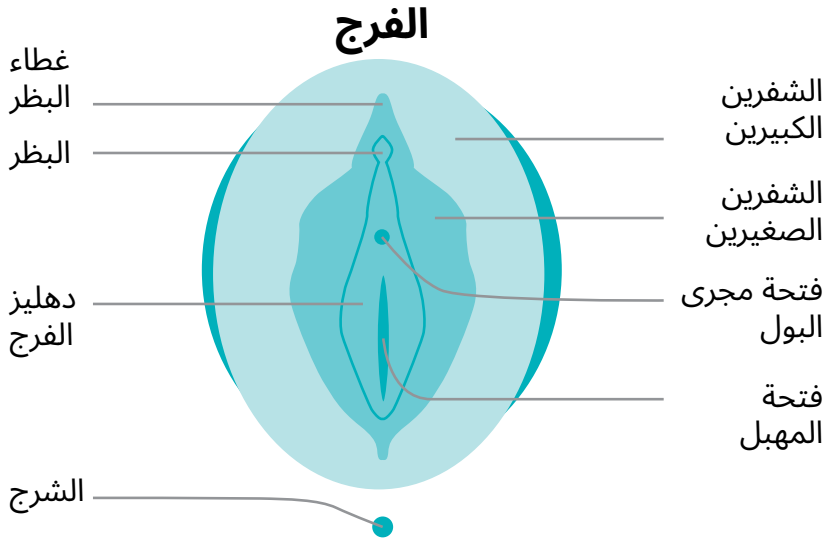
أعراض	نعم	لا	تفاصيل
صعوبة في النوم			
التعب			
الصداع/ الصداع النصفي			
خفقان القلب			
التهبات الساخنة			
التعرق الليلي			
ألم في المفاصل أو العضلات			
تغييرات في الدورة الشهرية			
أعراض المهبل			
أعراض الجهاز البولي			
فقدان الرغبة الجنسية			
جفاف الجلد / حكة في الجلد			

أعراض	نعم	لا	تفاصيل
جفاف العينين/ جفاف الأذنين/ هشاشة الأظافر			
تغيرات في صحة الفم			
ترقق الشعر/ جفاف الشعر			
زيادة في الوزن			
الشعور بالدوار/الإغماء			
طنين الأذنين			
تشنج الساقين			
زيادة الحساسية			
مشاكل في الجهاز الهضمي			

## ماهي متلازمة الجهاز البولي التناسلي لسن الإياس (GSM)؟

متلازمة الجهاز البولي لسن الإياس، والمعروفة باسم ضمور المهبل، قد تكون موضوعا محظورًا، ولكن من الضروري أن تكوني على دراية بالأعراض وأن تحصلي على الدعم والعلاج المناسبين والسريعين في حال شعرت بأي منها. أظهرت الأبحاث أن ما يصل إلى 84% من النساء سيعانين من بعض أعراض الجهاز البولي والتناسلي خلال حياتهن.

تعتمد منطقة الحوض الأنثوية بأكملها بشكل كبير على هرمون الأستروجين لتحقيق الوظيفة المثلى. بمجرد انخفاض مستويات هرمون الأستروجين، يمكن أن تتأثر منطقة الحوض سلبا مما يؤدي إلى سلس البول وأعراض التهاب المسالك البولية (دون أن يكون بالضرورة بسبب العدوى). يمكن أن يتأثر كل من الفرج (الجزء الذي يمكن رؤيته) والمهبل (الجزء الذي لا يمكن رؤيته) بفقدان هرمون الأستروجين، وعادة ما يضيق



المهبل أو يقصر، وتبلغ عديد النساء عن جفاف وآلام أثناء ممارسة الجنس عند الإيلاج. قد يصبح جلد الفرج جافاً ومؤلماً، وقد تنكمش الشفرتان والبظر ويصبحان أقل حساسية، وفي بعض الأحيان قد تعاني بعض الأنسجة من تمزقات أو انشقاقات دقيقة.

من المألوف أن تظهر أعراض الجهاز البولي والتناسلي قبل أو بعد سن الإياس بعدة سنوات، وغالبًا ما لا يتم الربط بينها وبين نقص هرمون الأستروجين. من المفيد أن تعتادي على فحص فرجك وبظرِك بالمرآة حتى تكوني على دراية بشكلِك "الطبيعي" فهذا يمكن أن يساعدك في تحديد أي تغييرات إذا حدثت أو عندما تحدث.

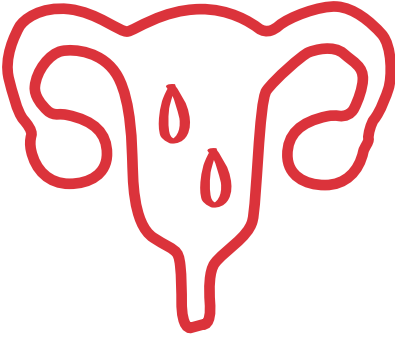
فمن المهم زيادة الوعي بحالة تعرف باسم الحزاز المتصلب، وهي حالة جلدية يمكن أن تؤثر على أنسجة الفرج ويمكن أن تشمل الأعراض الحكّة والألم. نعلم أن العديد من النساء يعالجن حكة أو ألم في الفرج بشكل متكرر باستخدام منتجات متاحة بدون وصفة طبية ولكن هذا غير مستحسن. **يُرجى طلب المشورة والفحص من طبيبك أو ممرضة العيادة لضمان التشخيص والعلاج الصحيحين بدلاً من العلاج الذاتي.**

ستجدين في الصفحتين التاليتين مدقق أعراض مخصصة لأعراض الجهاز البولي والتناسلي لسن الإياس. نأمل أن يساعدك هذا في طرح هذا الموضوع الحساس مع طبيبك أو طبيب العيادة الذين يمكنهم وصف علاجات بسيطة وفعالة تعرف باسم الاستروجين الموضعي أو المهبلي.

# مدقق أعراض الجهاز التناسلي والبولي

أعراض	نعم	لا	تفاصيل
جفاف المهبل/ جفاف الفرج			
ألم المهبل / ألم الفرج			
تهيج المهبل/ تهيج الفرج			
وخز المهبل / وخز الفرج			
حرقة في المهبل/ حرقة في الفرج			
ترقق الجلد أو تشققه			
تقلص الشفرين			
انكماش في البظر/ ألم في البظر			
إفرازات مهبلية مائية			
ندبة مؤلمة في بضع الفرج			

أعراض	نعم	لا	تفاصيل
نزيف مهبل غير طبيعي			
جماع مؤلم			
نزيف بعد الجماع			
التهابات المسالك البولية المتكررة			
سلس البول الإلحاحي			
سلس البول الناتج عن الإجهاد			
هبوط أعضاء الحوض			
اختبار مسحة مؤلم			



### ما نوع التغييرات التي قد أتوقعها؟

قد تبدأ العادة الشهرية بالتغير خلال فترة ما حول سن الإياس. قد تصبح أثقل أو أخف أو أقصر أو أكثر تواترًا أو متقطعة. قد تعانيين أيضًا من نزيف حاد أو خروج دم متخثر لأول مرة. تعتبر جميع هذه الأنماط المختلفة طبيعية خلال فترة ما حول سن الإياس. ومع ذلك، إذا أصبحت مدة النزيف أو غزارته مشكلة، أو إذا كنت تعانيين من نزيف بين فترات الحيض أو بعد ممارسة الجنس، **فقد حان الوقت لزيارة طبيبك العام.**

ومع ذلك، إذا أصبحت مدة النزيف أو غزارته مشكلة، أو إذا كنت تعانيين من نزيف بين فترات الحيض أو بعد ممارسة الجنس، فقد حان الوقت لزيارة طبيبك العام. تتوفر علاجات للمساعدة في علاج النزيف المفرط، بما في ذلك الأقراص لوقف التدفق، وجهاز ميرينا اللولبي الذي يؤدي بالنسبة لمعظم النساء اللواتي يخترن استخدامه إلى توقف الدورة الشهرية في غضون ستة أشهر إلى سنة.

## التصرف في سن اليأس



يُعد سن الإياس وقتاً مثاليًا للنظر في تغييرات نمط الحياة التي يمكن أن تؤثر على صحتك العامة ورفاهيتك، لذا يجدر النظر في أي تغييرات إيجابية يمكنك إجراؤها. **قد يشمل ذلك إعادة النظر في نظامك الغذائي، وممارسة الرياضة، واستهلاك الكحول، ومستويات التوتر لديك. إن تقليل تناول الكحول والسكر والكافيين والتدخين والأطعمة الحارة يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الأعراض.** إن ما نأكله، ومقدار التمارين التي نمارسها، وكيفية إدارتنا لمستويات التوتر، يمكن أن يكون لها تأثير كبير على صحتنا الجسدية والعاطفية، لذا فإن نمط الحياة هو نقطة انطلاق رائعة.

هناك الكثير من الأدلة على أن اتباع نظام غذائي على نمط البحر الأبيض المتوسط الغني بالفواكه والخضروات والبقوليات والحبوب الكاملة والأسماك والدهون غير المشبعة، يمكن أن يكون مفيدًا لكل من التحكم في الأعراض والصحة على المدى الطويل.

يمكن أن يكون الجمع بين التمارين الهوائية وتمارين حمل الأثقال، بالإضافة إلى تمارين القوة مفيدًا لدعم الصحة البدنية في أي وقت، ولكن بشكل خاص خلال فترة ما حول سن الإياس وما بعدها. إذا كنت تعاني من أعراض فقد يكون من الضروري تعديل نظام التمارين الرياضية لفترة من الوقت، إلى تمارين أكثر لطفًا. إذا كنت لا تمارسين الرياضة بانتظام فالآن هو الوقت الأمثل للتفكير في إدراج بعض التمارين الرياضية في روتين حياتك اليومي للمساعدة في حماية صحتك ورفاهيتك على المدى الطويل يُعد التمرين الخفيف مثل المشي بداية رائعة ويمكن زيادته تدريجيًا.

بينما قد تكون تعديلات نمط الحياة كافية للمساعدة في التحكم في أعراض بعض النسوة، قد يحتاج الكثير منهن إلى استشارة متخصص للحصول على المساعدة والدعم، وسيكون هذا الشخص بالنسبة لمعظمهن طبيبهن العام المحلي أو ممرضتهن المباشرة. ستجدين أدناه كيفية الاستعداد لموعدك.

1. قومي بإجراء بحثك. إقرئي إرشادات المعهد الوطني للتميز في الرعاية الصحية (NICE) بشأن سن الإياس والتي نشرها للأطباء والجمهور للتأكد من فهمك لما يمكن أن يقترحه طبيبك وما يجب أن تتوقعيه. سيمكّنك هذا من إجراء محادثة مستنيرة.
2. اسألي مضيئة الاستقبال، عند حجز موعدك، إذا كان هناك طبيب أو ممرضة مباشرة تهتم بشكل خاص بسن الإياس.
3. أكملني مدقق الأعراض واصطحبي هذا الكتيب معك.
4. إذا كنت تشعرين بالقلق فاصطحبي معك صديقاً/صديقة داعمة أو أحد أفراد عائلتك معك، فالدعم قد يكون ذا قيمة لا تقدر بثمن.
5. اسألي أسئلة. إذا لم تفهمي ما يقوله طبيبك، فاطلبي منه أن يشرح لك حتى تفهمي بوضوح ما يقترحه.

6.

كوني مستعدة للانتظار للحصول على إجابات. قد يشعر طبيبك بأنه بحاجة إلى الاتصال بزميل أو أخصائي في سن الإياس قبل تقديم النصيحة لك.

7.

قد تحتاجين إلى موعين، أحدهما للاستشارة الأولية والآخر للمتابعة واتخاذ بعض القرارات المستنيرة بشأن خيارات العلاج الخاصة بك.

8.

لا تخافي من طلب رأي ثانٍ أو طلب إحالة إلى مصحة متخصصة في سن الإياس إذا لم يتمكن طبيب العام من مساعدتك.

ينبغي على طبيبك أن يتناقش معك حول صحتك العامة ورفاهيتك والاستماع إلى مخاوفك، بما في ذلك الأعراض. ثم يجب عليه مناقشة أي تغييرات مناسبة في نمط الحياة والتحدث معك حول جميع خيارات العلاج المتاحة لتمكينك من اتخاذ قرار مستنير.

إذا قررت اختيار العلاج بالهرمونات البديلة (HRT) فيجب على طبيبك العام مساعدتك على اختيار المنتج أو المنتجات الأنسب التي تتناسب مع نمط حياتك ومع أي ماضي طبي ذي صلة. ينبغي عليه شرح الجرعة والاستخدام الصحيح للمنتج (المنتجات) حتى تشعرى بالثقة وتكوني على دراية بأي آثار جانبية مؤقتة قد تحدث عند بدء العلاج. ويجب على طبيبك العام، قبل كل شيء، أن يدعم المسار الذي ترغبين في اتباعه.

# خيارات العلاج

## ما هو العلاج بالهرمونات البديلة؟

يساعد العلاج بالهرمونات البديلة (HRT) على استبدال الهرمونات التي تنقلب وتتناقص في نهاية المطاف. لقد أظهرت الأبحاث أنه العلاج الأكثر فعالية لأعراض سن الإياس. ستحتاج معظم النساء إلى وصفة طبية مشتركة للعلاج الهرموني البديل تحتوي على كل من الأستروجين والبروجستيرون. يتم وصف البروجسترون جنباً إلى جنب مع الأستروجين لمواجهة آثار الأستروجين على الرحم وحماية بطانة الرحم من أن تصبح سميكة جداً، مما قد يؤدي إلى سرطان بطانة الرحم. معظم النساء اللاتي خضعن إلى عملية استئصال الرحم (إزالة الرحم) سيحتجن فقط إلى هرمون الأستروجين على الرغم من وجود استثناءات لذلك والتي تشمل النساء اللواتي خضعن لعملية إزالة الرحم ولكنهن كن يعانين من الانتباز الرحمي الشديد. سيحتجن البعض منهن إلى العلاج ببدائل التستوستيرون وخاصة اللاتي يخضعن إلى سن الإياس الجراحي أو سن الإياس المبكر.





## كيف أستخدم العلاج الهرموني البديل؟

إذا كنتِ في مرحلة ما قبل سن الإياس ولم يُستأصل رحمك، يكون من المناسب اتباع نظام علاجي متسلسل. وهذا يعني استخدام الأستروجين كل يوم وإضافة البروجسترون لمدة 14-12 يوما كل شهر.

إذا كنتِ في مرحلة ما بعد سن الإياس ولم يُستأصل رحمك، يكون مناسبًا اتباع نظام علاجي يومي، والذي يعني استخدام الأستروجين والبروجسترون كل يوم.

## ما خيارات العلاج الهرموني البديل المتاحة لي؟

تتوفر الآن العلاجات الهرمونية البديلة في مجموعة متنوعة من المستحضرات، يجب أن تكوني قادرة على اختيار النوع الذي تشعرِك بالراحة عند استخدامه.

يتوفر هرمون الأستروجين إما على شكل أقراص أو على شكل لصقات جلدية (عبر الجلد) ويأتي في شكل لصقات أو جل أو بخاخ. ينبغي اعتبار العلاج عبر الجلد كعلاج أولي لأي امرأة لديها خطرًا متزايدًا طفيفًا للإصابة بجلطات الدم، وهذا يشمل اللاتي يعانين من زيادة الوزن والمدخنات، واللاتي يعانين من ارتفاع ضغط الدم، واللاتي عانين من الصداع النصفي في الماضي وبعض الحالات الأخرى.

يُعرف المكون النشط في منتجات الأستروجين في المملكة المتحدة بـ BODY IDENTICAL. يتم تصنيعه من مصادر نباتية وله نفس التركيب الجزيئي للأستروجين الذي يتم إنتاجه في المبيضين. لا تزال بعض المستحضرات القديمة للأقراص المشتقة من الحيوانات متوفرة. إذا كان من الأهمية بمكان بالنسبة لك أن تتجنبي المنتجات المشتقة من الحيوانات، فتأكدي من إعلام طبيبك العام بذلك، أو اطلبي منه استخدام الأستروجين عبر الجلد.

**البروجسترون هو واحد من منتجات عدة معروفة باسم البروجستوجينات.** يوجد واحد فقط مطابقا للجسم-البروجسترون المكوني. يتم تصنيعه أيضًا من مصادر نباتية وله نفس التركيب الجزيئي للبروجسترون الذي تنتجه أجسامنا.

يتوفر، ولأغراض العلاج بالهرمونات البديلة البروجسترون المكوني على شكل كبسولة فموية هلامية أو كجزء من قرص فموي مُركَّب. يمكن مناقشة الأطباء المختصين في سن الإياس حول الطريق البديلة لتسليم (هرمون البروجسترون). ينبغي على اللاتي يرغبن في تجنب المنتجات المشتقة من الحيوانات أن يدركن أن غلاف كبسولة الجل الفموية تحتوي على الجيلاتين.

أما البروجستوجينات الأخرى فإنها غير مطابقة للجسم وتُعرف باسم البروجستينات - وهي مكونات لها تأثير مشابه للبروجسترون. ومن المعروف انها فعالة في السيطرة على النزيف والحفاظ على صحة بطانة الرحم.

تتوفر البروجستينات ضمن أقراص أو لصقات الأستروجين/البروجسترون المركبة أو كأقراص منفصلة أو ضمن لولب ميرينا.

لا يرخص استخدام تيبولون إلا للنساء اللواتي بعد سن الإياس (ولكنه يستخدم أيضًا في ظروف أخرى) وله تأثير ضعيف يشبه هرمون الأستروجين، والبروجستوجين والتستوستيرون.

## ما الفرق بين العلاج الهرموني المتطابق مع الجسم والعلاج الهرموني المتطابق بيولوجيًا؟

العلاج بالهرمونات البديلة المتطابقة مع الجسم مرخص ومنظم في المملكة المتحدة. إن مصطلح "متطابق مع الجسم" هو مصطلح تسويقي للمنتجات غير المرخصة وغير الخاضعة للرقابة والتي يتم وصفها في بعض العيادات الخاصة. هذه المنتجات غير معتمدة ولا يوصى باستخدامها من قبل الجمعية الوطنية لسن الإياس (BMS).

### ماذا عن هرمون التستوستيرون؟

التستوستيرون هو هرمون آخر يلعب دورًا هامًا في جسم الأنثى. حاليًا، يعتبر المؤشر السريري الوحيد لوصف هرمون التستوستيرون للنساء هو للنساء اللاتي يعانين من انخفاض الرغبة الجنسية على الرغم من استخدامهن للأستروجين عبر الجلد (والبروجستوجين إذا لزم الأمر). بمجرد وصف هرمون التستوستيرون، بعض النساء يلحظن تحسنًا في مستويات الطاقة والمزاج والوظائف الإدراكية وصحة الجهاز العضلي والهيكلية؛ ومع ذلك، لا تتوفر بيانات سريرية تدعم هذا.

لا يرخص حاليًا استخدام العلاج ببدائل التستوستيرون للنساء في المملكة المتحدة، ولا يزال توفره يعتمد إلى حد ما على المنطقة الجغرافية، ومع ذلك يمكن وصفه خارج نطاق الترخيص. غالبًا ما تكون الإحالة على أخصائي في سن الإياس أو طبيب مختص في سن الإياس مطلوبة لبدء وصف التستوستيرون.

## متى يمكنني البدء باستخدام العلاج الهرموني البديل؟

إذا كانت الاعراض تؤثر على جودة حياتك وترغبين في استخدام العلاج الهرموني البديل، فيجب عليك مراجعة طبيبك لمناقشة هذا الأمر.

## هل أنا كبيرة في السن لبدء استخدام العلاج الهرموني البديل؟

يعتمد هذا بشكل كبير على ماضيك الطبي الشخصي **يفضل معظم الأطباء أن يبدأ العلاج بالهرمونات البديلة قبل سن 60 سنة أو خلال 10 سنوات منذ انقطاع آخر دورة شهرية.** لا ينبغي حرمان أي شخص من اتخاذ قرار مستنير إذا كانت الأعراض تؤثر سلبيًا على جودة حياته.

تنصح الجمعية البريطانية لسن الإياس بأنه **"يجب اتخاذ أي قرار بصفة فردية"** بعد مناقشة الفوائد والمخاطر مع كل مريضة، وأن ينظر إليه في سياق الفوائد الإجمالية المتحققة من استخدام العلاج الهرموني البديل.

## هل سيعالج العلاج بالهرمونات البديلة أعراض الجهاز البولي والتناسلي أيضًا؟

تجد العديد من النساء أنه بمجرد استخدامهن للنوع الصحيح والجرعة الصحيحة من العلاج الهرموني البديل، تتحسن أعراض المتلازمة البولية التناسلية لديهن، ولكن تحتاج بعضهن إلى الأستروجين الموضعي أيضًا.

## ما الذي يمكنني فعله لتحسين أعراض المتلازمة البولية التناسلية لسن الإياس (GSM)؟

تشمل علاجات المتلازمة البولية التناسلية (GSM) استخدام منتجات الأستروجين الموضعية (المعروفة أيضا باسم المنتجات الموضعية) والمرطبات والمزلاقات المهبلية. رغم وجود بعض المنتجات الممتازة المتاحة بدون وصفة طبية، إلا أن هناك العديد من المنتجات الأخرى التي قد تزيد من تفاقم الأعراض. احرصى دائمًا على مراجعة المكونات، وينصح باستشارة الصيدلي قبل شراء أي منتج بدون وصفة طبية.

### ما المنتجات المتوفرة لدى طبيبي؟

يتوفر الأستروجين الموضعي على شكل تحاميل مهبلية أو كريمات أو جل أو حلقة مهبلية. تحتوي جميع هذه المنتجات على كميات ضئيلة من الأستروجين الذي يقع امتصاصه موضعيًا، وهو فعال جدا في معالجة أعراض المتلازمة البولية التناسلية. من المرجح أن تتطلب هذه الأعراض علاجًا طويل الأمد وقد تعود في حال التوقف عن العلاج. لذا، ينصح بالاستمرار في استخدام المنتجات الهرمونية المهبلية الموضعية بشكل دائم للسيطرة على الأعراض.

يستطيع بعض الأطباء أيضًا وصف مرطبات ومزلاقات مهبلية غير أستروجينية، بالإضافة إلى منتجات أخرى غير هرمونية. يعتمد توفر هذه المنتجات على ما يسمح به مجلس الرعاية الصحية المتكاملة المحلي للأطباء العامين.

## هل هناك أي شيء آخر يمكنني فعله لتحسين أعراض المتلازمة البولية التناسلية لسن الإياس (GSM)؟

قد يكون التقييم من قبل خدمة سلس البول والبراز التابعة لهيئة الخدمات الصحية أو من قبل أخصائية في العلاج الطبيعي الخاص بالنساء مفيداً لعلاج أعراض سلس البول الذي غالباً ما يصاحب نقص هرمون الأستروجين. سيتمكنون من تقييم حال قاع الحوض ويعلمونك تمارين مناسبة لتحسين قوة العضلات ومنع سلس البول. يمكنك الوصول إلى خدمة سلس البول والبراز عن طريق التسجيل الذاتي، وقد يحيلك طبيبك العام إلى أخصائية في العلاج الطبيعي الخاص بالنساء.



### كم من مرة يجب مراجعة علاجي؟

عادة ما يوصف العلاج الهرموني البديل و/أو الأستروجين الموضعي لفترة أولية مدتها ثلاث أشهر، ثم تتم مراجعته. بعد أن يساعدك طبيبك في إيجاد النوع والجرعة المناسبين لك، من المهم إجراء مراجعة سنوية. إذا عادت الأعراض قبل موعد المراجعة السنوية، يُرجى استشارة طبيبك العام، فقد يكون تعديل جرعة العلاج الهرموني البديل مفيداً.



## متى أتوقع الشعور بتحسن في الأعراض؟

يختلف ذلك من امرأة إلى أخرى، فقد يستغرق الأمر أسابيع لدى البعض، بينما يستغرق وقتاً أطول لدى البعض الآخر. لهذا السبب، غالباً ما تعطى جرعة أولية لمدة ثلاثة أشهر لتقييم مدى فعاليتها. يُرجى العلم أنه قد يستغرق الأمر بعض الوقت للعثور على النوع والجرعة المناسبين من العلاج الهرموني البديل.

## ما الذي يمكن أن يقدمه طبيبي العام أيضاً؟

هناك خيارات غير هرمونية يمكن لطبيبك العام وصفها إذا كنت لا ترغبين أو لا تستطيعين تناول العلاج الهرموني البديل، مثل تناولك بعض مضادات الاكتئاب. قد تكون هذه الخيارات فعالة في السيطرة على الهبات الساخنة والتعرق والاكتئاب. تجدر الإشارة إلى أن المعهد الوطني للصحة والرعاية المتميزة (NICE) لا يوصي بهذه المنتجات كعلاج أولي لأعراض ما قبل سن الإياس/سن الإياس إلا في حالة تعذر استخدام الأستروجين. لن تعالج هذه المنتجات جميع الأعراض المصاحبة لنقص الأستروجين، ولكن بالنسبة لمن لا تستطعن استخدام الهرمونات أو يرغبن في تجنبها، يمكن أن يكون استعمال الأدوية خياراً للمساعدة في التحكم في بعض الأعراض.

أثبتت دورة العلاج السلوكي المعرفي (CBT) المصممة خصيصاً للنساء في سن الإياس فائدتها في التحكم في الأعراض المصاحبة لسن الإياس. قد يكون هذا العلاج مفيداً لأولئك اللاتي يعانين من القلق والهبات الساخنة.

كما يمكن للأطباء العاميين الوصول مجاناً إلى وثائق الجمعية البريطانية لسن الإياس والتي يمكن أن تدعمهم في التحكم في أعراض سن الإياس ووصف العلاج الهرموني البديل والخيارات غير الهرمونية.

إذا كانت حالتك معقدة، على سبيل المثال بسبب حالات صحية أخرى، فمن المناسب أن يحيلك طبيبك العام إلى أخصائي سن الإيأس أو أن تطلب منه المشورة والتوجيه.

قد يحيلك بعض الأطباء إلى جلسات دعم نفسي إذا كنت تعاني من مشاكل في صحتك النفسية لأي سبب من الأسباب خلال فترة ما حول سن الإيأس أو ما بعدها. يرتبط ذلك كثيرا بمكان إقامتك في البلاد؛ للأسف، غالبًا ما يكون الوصول إلى الخدمات مرتبطًا بالرمز البريدي للسكن. إذا كنت محظوظة بالعيش في منطقة تتوفر فيها خدمات الدعم النفسي، فقد يكون ذلك مفيدًا.

## ماذا لو لم يبد طبيبي العام واثقًا من قدرته على مساعدتي في التحكم في أعراضني؟

هناك العديد من الأدلة الإرشادية المخصصة لمساعدة طبيبك العام كي يقدم لك المساعدة والدعم المناسبين عند التعامل مع سن الإيأس. كتبت هذه الوثائق وتمت مراجعتها من قبل خبراء؛ وقد تم إعدادها لضمان حصول جميع النساء على نفس معايير الرعاية من هيئة الخدمات الصحية الوطنية. تشمل هذه الإرشادات الدليل الإرشادي رقم 23 الصادر عن المعهد الوطني للتميز في الرعاية الصحية (NICE) بشأن سن الإيأس: التشخيص والتحكم، وإرشادات المجلس الوطني العام بشأن "اتخاذ القرار والموافقة عليه". كما يمكن للأطباء العاميين الاطلاع على قوائم الأدوية المعتمدة في مناطقهم، والتي تتضمن جميع منتجات العلاج الهرموني البديل المتاحة، بالإضافة إلى أدلة وصفها.

## ماذا عن العلاجات البديلة أو التكميلية؟

على الرغم من إجراء بعض الدراسات على مكونات مثل الكوهوش الأسود، والبرسيم الأحمر، ونبته سانت جون، إلا أنه من المهم التنويه إلى أن قلة من هذه الدراسات تعتبر مستقلة، وأن مراجعتها تخلص دائماً إلى عدم كفاية الأدلة لإثبات فوائد هذه المنتجات، وأن هناك حاجة إلى مزيد البحث.

تمتلئ رفوف المتاجر الكبرى بمجموعة متزايدة وباستمرار من مكملات سن الإيلاس، ولكن إذا كنت تفكرين في تجربة أحد هذه المكملات لعلاج أعراضك، ينصح باستشارة أخصائي أعشاب طبية مرخص للحصول على نصيحة مخصصة وشراء المنتجات المسجلة فقط في سجل برنامج الطب العشبي التقليدي (THR). من المهم التأكد مع طبيبك العام من أن أي أدوية أخرى تتناولينها لن تتأثر أو تسبب رد فعل تحسسي عند استخدامها مع المكملات.

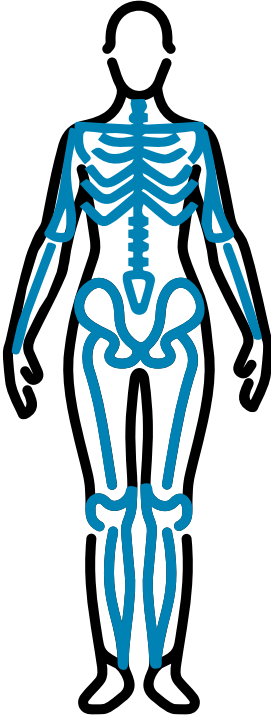
أظهرت بعض الدراسات المحدودة أن الوخز بالإبر قد يكون مفيداً ضد أعراض سن الإيلاس الحركية الوعائية مثل الهبات الساخنة والتعرق الليلي. من المهم، كما هو الحال مع أي علاج، التحقق من مؤهلات الشخص الذي يعالجك إذا قررت تجربة العلاجات التكميلية للمساعدة في التحكم في أعراض سن الإيلاس.

# صحة على المدى الطويل

## ما الفوائد الصحية طويلة الأمد لاستخدام العلاج الهرموني البديل؟

يلعب هرمون الأستروجين دورًا هامًا في الحفاظ على صحة العظام والقلب والحوض.

أظهرت الأبحاث أن الأستروجين يساعد في الحفاظ على عظام قوية وصحية، ويقي من هشاشة العظام وكسور الهشاشة.



وفقًا للجمعية الماكية لهشاشة العظام،  
**تصاب واحد من كل امرأتين فوق سن  
الخمسين بكسر خلال حياتها، مقارنة بواحد  
من كل خمسة رجال.**

من المعروف أن للأستروجين تأثيرًا إيجابيًا على الأوعية الدموية، إذ يساعد في الحفاظ على مرونتها وصحتها، شريطة أن يبدأ العلاج في غضون 5 إلى 10 سنوات من آخر دورة شهرية للمرأة. قد يكون لهذا تأثير وقائي على صحة القلب في المستقبل.

تشير مؤسسة القلب البريطانية إلى "أن هرمون الأستروجين قد يوفر بعض الحماية ضد أمراض الشريان التاجي، وبالتالي يقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية. يساعد الأستروجين على تنظيم مستويات الكوليسترول، مما يقلل من خطر تراكم اللويحات الدهنية داخل جدران الشرايين".

قد يؤدي انخفاض مستويات الأستروجين خلال فترة سن الإياس إلى تضيّق الشرايين وتراكم اللويحات. قد يؤدي ذلك إلى تصلب الشرايين مما يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية أو السكتات الدماغية.



يلعب هرمون الأستروجين دورًا هامًا في صحة الدماغ، وهناك أبحاث هامة جارية لتقييم دوره في الوقاية من الخرف لدى النساء.

بالنسبة لغالبية النساء، تفوق فوائد وصف العلاج الهرموني البديل بشكل مناسب للتحكم في أعراض سن الإياس، أي مخاطر محتملة. لا يوجد ارتفاع في معدل الإصابة بالأمراض لأي سبب كان لدى النساء اللواتي يستخدمن العلاج الهرموني البديل مقارنة باللواتي لا يستخدمنه عند وصفه لهن بشكل مناسب.

## ماذا عن مخاطر العلاج الهرموني البديل؟

بغض النظر عما تكون قد سمعته فإن فوائد العلاج الهرموني البديل تفوق أي مخاطر محتملة لدى الغالبية العظمى من النساء. تعتبر مخاطر العلاج الهرموني البديل ضئيلة للغاية، ومع ذلك، من المهم أن تكوني على دراية بها.

يعتقد أن هناك زيادة طفيفة في خطر الإصابة بسرطان الثدي عند استخدام العلاجات الهرمونية التي تحتوي على بعض البروجستينات الاصطناعية. مع ذلك، فقد بالغت وسائل الإعلام في تقدير هذا الخطر نتيجة لأبحاث معيبة أجريت قبل أكثر من 20 عامًا.

أظهرت الدراسات أن تناول الأستروجين عن طريق الفم يزيد بشكل طفيف من خطر الإصابة بجلطات الدم (تجلط الأوردة العميقة والانسداد الرئوي)، ومع ذلك، فقد أظهرت الأبحاث أنه لا يوجد أي خطر إضافي عند استخدام الأستروجين عبر الجلد.

## ماذا أفعل إذا كان لدي ماضي طبي معقد؟

هناك بعض الأطباء العاميين وممرضات العيادات الذين لديهم اهتمام خاص بسن الإيلاس، وقد يكونون قد أكملوا تدريبًا إضافيًا في هذا المجال. ينصح، عند حجز موعدك الأول في عيادة طبيبك العام، بالسؤال عما إذا كان هناك عضو في الفريق لديه اهتمام خاص بسن الإيلاس. يعتبر أخصائيو سن الإيلاس ممارسون قد أكملوا تدريبًا مكثفًا ويعملون في بيئة سريرية حيث لديهم خبرة في علاج النساء ذوات الحالات المعقدة. هناك عيادات متخصصة في سن الإيلاس ضمن خدمات هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) وفي القطاع الخاص. قد يقرر طبيبك العام أن ماضيك الطبي يستدعي مساعدة متخصصة للتحكم في أعراض سن الإيلاس. يجب، في هذه الحالة، إحالتك إلى أخصائي. ينطبق الأمر نفسه إذا حاول طبيبك العام مساعدتك، ولكنك ما زلت تواجهين صعوبة في السيطرة على أعراض سن الإيلاس بعد عدة أشهر.

## أنا في مرحلة ما بعد سن الإياس وأعاني من نزيف غير متوقع أثناء استخدام العلاج الهرموني البديل- هل هذا أمر يدعو إلى القلق؟

عند بدء أو تعديل أي وصفة طبية للعلاج الهرموني البديل، من الطبيعي حدوث نزيف غير منتظم. من المفترض أن يستقر هذا النزيف خلال الأشهر الثلاثة الأولى إلى السنة الأولى، ولكن إذا كنت قلقة بشأن استمرار النزيف لفترة أطول أو بشأن غزارة النزيف، فيرجى استشارة الطبيب.

يجب إبلاغ طبيبك العام عن أي نزيف غير متوقع يحدث بعد الأشهر الستة الأولى من بدء نظام العلاج الهرموني البديل المستمر (الأستروجين والبروجستيرون يوميا) لإجراء الفحوصات اللازمة والتحقيق في أسباب الأخرى.

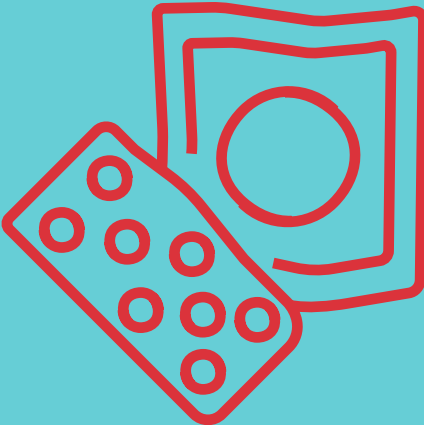
بمجرد دخولك مرحلة ما بعد سن الإياس (12 شهرا دون عادة شهرية) وفي حالة عدم استخدام العلاج الهرموني البديل، يجب إبلاغ طبيبك العام بأي نزيف. تتم عادة إحالتك لإجراء فحوصات عاجلة لتشخيص أي مشكلة ومعالجتها فوراً.

## وسائل منع الحمل

### هل ما زلت بحاجة إلى استخدام وسائل منع الحمل بعد انقطاع الدورة الشهرية؟

يفترض عادة، بمجرد انقطاع الدورة الشهرية، عدم الحاجة إلى وسائل منع الحمل. ومع ذلك، ليس هذا هو الحل دائمًا. تنص الإرشادات الحالية على أنه يجب على النساء دون سن الخمسين الاستمرار في استخدام وسائل منع الحمل لمدة عامين على الأقل بعد آخر دورة شهرية، بينما يجب على النساء فوق سن الخمسين الاستمرار لمدة عام على الأقل. تشمل وسائل منع الحمل المناسبة حبوب منع الحمل التي تحتوي على البروجستيرون فقط (الحبوب الصغيرة) واللولب الهرموني وغير الهرموني، والحقن الهرمونية، وغرسات منع الحمل، ووسائل منع الحمل الحاجزة.

لا يعتبر العلاج الهرموني البديل وسيلة لمنع الحمل، ولا توفر الحبوب الصغيرة الكمية الكافية من البروجستيرون لاستخدامها كجزء من العلاج الهرموني البديل. ومع ذلك، يمكن استخدام العلاج الهرموني البديل المركب مع الحبوب الصغيرة إذا كانت هذه هي وسيلة منع الحمل المفضلة لديك. يمكن استخدام لولب ميرينا كوسيلة لمنع الحمل وكجزء من العلاج الهرموني البديل الذي يحتوي على البروجستيرون.



## سن الإياس بعد علاج من السرطان

قد تؤدي علاجات السرطان، كالعلاج الكيميائي، إلى سن الإياس، وغالبًا ما يصيب النساء في سن مبكرة جدا مقارنة بسن الإياس الطبيعي؛ لذا من المهم جدا الأخذ بعين الاعتبار الأعراض والتحكم في المخاطر على المدى الطويل.

في كثير من الأحيان، وليس دائمًا، تُمنع الخيارات الهرمونية؛ ولكن توجد خيارات غير هرمونية يمكن وصفها وقد تكون مفيدة، بالإضافة إلى العلاج السلوكي المعرفي (CBT). ينبغي إحالة النساء اللواتي لديهن ماضيًا معقدًا مع سن الإياس إلى أخصائي سن الإياس. يمكن لأخصائي سن الإياس تقديم المشورة بشأن جميع الخيارات ومناقشة فوائدها ومخاطرها بالنسبة لك كفرد. يجب أيضًا أن يتاح لك خيار الاختيار الواعي لتحسين جودة حياتك.



# الخرافات المرتبطة بسن الإيلاس

## يؤخر العلاج الهرموني البديل سن الإيلاس فقط

أظهر الأبحاث أن العلاج الهرموني البديل لا يؤخر سن الإيلاس ستستمر هرموناتك في التقلب والانخفاض بشكل طبيعي حتى مع استخدام العلاج الهرموني البديل.

## لا أستطيع استخدام العلاج الهرموني البديل لأنه ما زالت تأتيني الدورة الشهرية.

هذا غير صحيح. يمكن البدء بالعلاج الهرموني البديل خلال فترة ما حول سن الإيلاس طالما أن الدورة الشهرية ما زالت مستمرة.

## لا أستطيع استخدام العلاج الهرموني البديل لأنني أعاني من الصداع النصفي.

ينصح عادة باستخدام العلاج الهرموني البديل عبر الجلد في حال كنت تعانيين من الصداع النصفي.

## لا أستطيع استخدام العلاج الهرموني البديل لوجود ماضي عائلي للإصابة بجلطات الدم.

تُعد مستحضرات العلاج الهرموني البديل عبر الجلد آمنة للاستخدام في حال وجود ماضٍ للإصابة بجلطات الدم أو ارتفاع ضغط الدم، ولكن قد يلزم استشارة أخصائي.

## لا أستطيع استخدام العلاج الهرموني البديل لأنني أدخن.

هذا غير صحيح. على الرغم من أن أخصائيو الرعاية الصحية سيناقشون معك مخاطر التدخين، إلا أن التدخين لا يمنعك من استخدام العلاج الهرموني البديل. يُنصح عادة باستخدام الخيارات عبر الجلد.

## لا يمكنني الخضوع للعلاج الهرموني البديل لأنه تم إخباري أنني أعاني من زيادة في الوزن.

مع أننا نعلم أن ارتفاع مؤشر كتلة الجسم يشكل خطرًا على الصحة، إلا أنه لا ينبغي أن يمنعك من تجربة العلاج الهرموني البديل إذا رغبت في ذلك. يُنصح عادة باستخدام الخيارات عبر الجلد.

## قيل لي إنه لا يمكنني الخضوع للعلاج الهرموني البديل إلا مع بلوغي 55 عامًا.

أظهرت الأبحاث أن العلاج الهرموني البديل آمن ومفيد، ويمكن تناوله طالما رأت المريضة وطبيبها العام ضرورة ذلك. لا يوجد وقت محدد للتوقف عن العلاج الهرموني البديل، فبعض النساء يخترن استخدامه مدى الحياة.

## يسبب العلاج الهرموني البديل زيادة في الوزن

لا توجد دراسات تدعم هذا الادعاء. قد تلاحظ بعض النساء زيادة في الوزن عند بدء العلاج الهرموني البديل، ولكن هذا عادة ما يكون بسبب احتباس السوائل الذي يزول مع الوقت. يسبب سن الإياس زيادة في الوزن، حيث نفقد التأثير المفيد للأستروجين على كتلة العضلات ونبدأ بتخزين الدهون بشكل أقرب إلى النمط الذكوري.

## لا أستطيع استخدام العلاج الهرموني البديل لوجود ماضي عائلي للإصابة بسرطان الثدي.

ينبغي مناقشة أهمية ماضي العائلة مع طبيبك العام، وفي حال وجود شك، ينصح بإحالتك إلى أخصائي في سن الإياس من أجل مزيد مناقشة الأمر. لا يعد ذلك استبعادًا تلقائيًا.

## يسبب العلاج الهرموني البديل سرطان الرحم

يسبب هرمون الأستروجين، كجزء من وظيفته الطبيعية، زيادة سمك بطانة الرحم (الغشاء المبطن للرحم). إذا تركت دون علاج، فقد تحدث تغيرات في الخلايا وقد تتحول إلى خلايا سرطانية. مع ذلك، تعطى النساء اللواتي لديهن أرحامًا (سليمة) العلاج الهرموني البديل (THR) على شكل مزيج من الأستروجين والبروجستيرون للحفاظ على صحة بطانة الرحم ومنع حدوث هذا التضخم.

## إذا توقفتُ عن استخدام العلاج الهرموني، ستعود جميع أعراضي.

إذا خفضتِ جرعة العلاج الهرموني البديل تدريجيًا، فلن تعود الأعراض إلا إذا كنتِ لا تزالين تعانيين منها أصلاً. تعاني بعض النساء من أعراض نقص الأستروجين لسنوات عديدة بعد سن الإياس، وقد يلاحظن ذلك إذا توقفن عن استخدام العلاج الهرموني البديل. مع ذلك، تجدر الإشارة إلى أن معظم النساء سيعانين من أعراض سن الإياس مجددًا عند التوقف المفاجئ عن العلاج الهرموني البديل، ولكن هذا مجرد رد فعل انسحابي. إذا استمرت الأعراض لمدة شهر إلى ستة أسابيع، فمن المرجح أنها لا تزال موجودة بالفعل.

## التحدث مع الآخرين حول سن الإياس

قد تؤثر أعراض سن الإياس على شركائنا في الحياة وعائلاتنا وأصدقائنا وزملائنا. من المهم إبقاء قنوات التواصل مفتوحة حتى يكونوا على دراية بمشاعركِ وبمدى تأثير أعراض سن الإياس عليكِ. تعتبر مرحلة سن الإياس مرحلة انتقالية وقد تتغير الأعراض مع التقدم فيها، لذا فإن الدعم الذي تحتاجينه من شريكِ حياتكِ، إن وجد، ومن أصدقائك وزملائك قد يتغير أيضًا. استمري في التحدث مع المقربين إليك ليفهموا ما تمرين به، مما سيساعدهم على دعمكِ خلال هذه المرحلة من حياتكِ.

## المصادر

دعم سن الإياس

[www.menopausesupport.co.uk](http://www.menopausesupport.co.uk)

المعهد الوطني للصحة والرعاية المتميزة

[www.nice.org.uk/guidance/ng23](http://www.nice.org.uk/guidance/ng23)

الاهتمام بصحة المرأة

[www.womens-health-concern.org](http://www.womens-health-concern.org)

الجمعية البريطانية لسن الإياس

[www.thebms.org.uk](http://www.thebms.org.uk)

شبكة ديزي

[www.daisynetwork.org](http://www.daisynetwork.org)

الجمعية الملكية لهشاشة العظام

[www.theros.org.uk](http://www.theros.org.uk)

مؤسسة القلب البريطانية

[www.bhf.org.uk](http://www.bhf.org.uk)

المعهد الوطني للمعالجين بالأعشاب الطبية

[www.nimh.org.uk](http://www.nimh.org.uk)

معهد تشارترد للأفراد والتنمية (CIPD) نتحدث عن

سن الإياس

[www.cipd.co.uk/menopause](http://www.cipd.co.uk/menopause)

## الكتب

لنجعل سن الإياس أمرًا مهمًا

ديان دانزبرينك

الدليل الشامل لقصور المبيض المبكر و سن الإياس المبكر

د. هانا شورت ود. ماندي ليونهارت

علم سن الإياس

د. فيليبيا كاي

الدليل الشامل لسن الإياس

د. أنيس موخرجي

سن الإياس الطبيعي

المحررة الاستشارية آن هندرسون

محدثات جريئة حول سن الإياس نحتاج جميعا لإجرائها

المحررة كالرولين هاريس

أنا ومهيلي في سن الإياس

جين لويس

دليل صحة قاع الحوض

جين سيمبسون



## نبذة عن دعم سن الإياس

دعم سن الإياس هي مؤسسة ذات نفع عام أسستها المستشارة والخطيبة والمربية والمؤلفة ديان دانزبرينك. أدركت ديان تمامًا النقص في المعلومات العامة والتثقيف المهني حول سن الإياس بعد تجربتها الشخصية مع سن الإياس الجراحي دون الحصول على المعلومات والدعم المناسبين. وعزماً منها على المساهمة في تغيير واقع سن الإياس، أسست ديان مؤسسة دعم سن الإياس سنة 2016.

نوفر موقع دعم سن الإياس موارد معلوماتية مجانية على موقعه الإلكتروني: [www.menopausesupport.co.uk](http://www.menopausesupport.co.uk) كما نقدم استشارات خاصة حول سن الإياس، بعضها مجاني لمن يعانون صعوبات مادية. كما نقدم دورات تدريبية للتوعية بسن الإياس للشركات والمنظمات. يوفر مجتمعنا الإلكتروني لدعم سن الإياس معلومات لأكثر من 35.000 امرأة.

انطلقت حملة # اجعلوا سن الإياس مهمًا، في البرلمان بدعم من مختلف الأحزاب في أكتوبر 2018، ولها ثلاثة أهداف واضحة.

- إلزام جميع الأطباء العاميين وممرضات العيادات وطلاب الطب بتلقي تدريب حول سن الإياس.
- إرشادات ودعم سن الإياس في جميع أماكن العمل
- إدراج سن الإياس في مناهج التربية الشخصية والاجتماعية والصحية في المدارس

يسرنا نجاح حملتنا لإدراج سن الإياس في المناهج الدراسية في إنجلترا، ولتوفير تعليم إلزامي حول سن الإياس لجميع طلاب الطب. سنواصل حملتنا لتحقيق أهدافنا المتبقية، ولإطلاق حملة توعوية صحية عامة على المستوى الوطني الضرورية للغاية بشأن سن الإياس.

## كلمة أخيرة

ندرك أن تجربة سن الإياس فريدة من نوعها، وأنه ليس كل من ستمر بهذه المرحلة ستعرف نفسها بأنها امرأة. إن استكشاف تنوع التجارب، بما في ذلك سن الإياس الجراحي، وسن الإياس المستحث طبيًا، وسن الإياس المبكر، وسن الإياس قبل أوأانه، ليس ضمن نطاق هذا الكتيب، ولكننا نأمل أن تكون المعلومات المُقدَّمة، إلى جانب الموارد، مفيدة للجميع، سواء كنتِ أنتِ من ستمرين بسن الإياس، أو أنتِ تقدمين الدعم لشخص آخر. نخطط لإنشاء موارد إضافية في المستقبل، ونرحب بملاحظاتكم حول ما تجدونه أكثر إفادة، لذا يُرجى التواصل معنا عبر: [hello@menopausesupport.co.uk](mailto:hello@menopausesupport.co.uk)

### كيفية مشاركة المعلومات الواردة في هذا الكتيب

يمكنك العثور على نسخة PDF من هذا الكتيب على موقع سن الإياس [www.menopausesupport.co.uk](http://www.menopausesupport.co.uk) ضمن الموارد المجانية ستجدن أيضًا ملصقًا مزودًا برمز QR، يمكنك طباعته وعرضه لتوجيه الآخرين إلى الكتيب.

## المراجعون السريريون

مع خالص الشكر والتقدير للمراجعين السريريين

الدكتورة جوليت بالفور، طبيبة عامة، أخصائية معتمدة في سن الإياس من الجمعية البريطانية لسن الإياس، تدير خدمة سن الإياس التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية في مقاطعة سومرست.

الدكتورة ماندي ليونهارت، طبيبة عامة مهتمة بصحة المرأة، وأخصائية معتمدة في سن الإياس من الجمعية البريطانية لسن الإياس. مؤلفة كتاب "ما تحتاج كل امرأة معرفته عن بشرتها وشعرها". مؤلفة مشاركة في كتاب "الدليل الشامل لقصور المبيض المبكر وسن الإياس المبكر".

الدكتورة زوي هودسون، طبيبة عامة متخصصة في سن الإياس

هازل هايدن، ممرضة مستشارة وأخصائية معتمدة في سن الإياس من الجمعية البريطانية.