

كيف يؤثر انقطاع الطمث على جسمك: الأعراض المتوقعة



لقد سمعنا جميعاً عن انقطاع الطمث، وخاصة الهبات الساخنة التي يمكن أن تسببها. ولكن ما هي المعلومات الأخرى التي نعرفها عنه أيضاً؟

على سبيل المثال، هل تعلمين أن الأعراض التي نعزوها غالباً إلى انقطاع الطمث تبدأ بالفعل في وقت مبكر خلال ما يسمى بفترة ما قبل انقطاع الطمث، وهي المرحلة الانتقالية التي تحدث قبل أن يبدأ انقطاع الطمث فعلياً؟

تقول الدكتورة لاتريسيا طومسون، طبيبة أمراض النساء والتوليد في مستشفى هيوستن ميثوديست: "بمجرد مُضي 12 شهراً متتالياً دون حدوث الدورة الشهرية، يبدأ انقطاع الطمث - ما يشير إلى نهاية سنوات الإنجاب. ولكن، قبل ذلك، هناك مرحلة تسمى فترة ما قبل انقطاع الطمث" وهو الوقت الذي يبدأ فيه المبيضان في إنتاج كمية أقل من هرمون الاستروجين، مما يؤدي إلى مجموعة من الأعراض الجسدية والعاطفية. ويحدث ذلك قبل أربع سنوات تقريباً من انقطاع الطمث، وعادة ما يحدث في سن ما بين 47 و 48 عاماً".

والدكتورة موني طومسون هنا كيف يؤثر انقطاع الطمث على جسمك وما يمكنك القيام به حيال ذلك.

ما هي أعراض فترة ما قبل انقطاع الطمث؟

والدكتورة موني طومسون: تظهر الأعراض الأكثر شيوعاً والمعروفة لمرحلة ما قبل انقطاع الطمث بالطبع في الهبات الساخنة التي سمعنا عنها جميعاً وغالباً ما نعزوها إلى انقطاع الطمث.

ولكن هناك أعراض أخرى تظهر في فترة ما قبل انقطاع الطمث يجب الانتباه إليها، بما في ذلك:

- عدم انتظام الدورة الشهرية، مع فترات إطالة أو نزيف حاد لفترات طويلة
- اضطرابات النوم
- تغيرات المزاج، بما في ذلك الاكتئاب والقلق وتقلب المزاج
- جفاف المهبل
- خلال الوظيفة الجنسية
- التغيرات المعرفية، مثل فقدان الذاكرة أو "الدماغ الضبابي"
- التغيرات في تكوين الجسم، مثل زيادة الوزن في البطن (وتسمى أيضاً السمنة المركزية)
- التغيرات في البشرة
- العواقب الصحية طويلة الأجل، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية وهشاشة العظام

نظراً لأن الأعراض يمكن أن تكون خفيفة وتظهر تدريجياً، فقد يكون من الصعب ربط الأمور ببعضها وإدراك أن أعراضك مرتبطة بنفس السبب.

ما الذي يسبب الأعراض التي تعاني منها خلال فترة ما قبل انقطاع الطمث؟

والدكتورة موني طومسون: بقدر حدوث أعراض ما قبل انقطاع الطمث في المقام الأول، فإن نقص هرمون الاستروجين هو المسبب الرئيسي لذلك.

على سبيل المثال، يؤدي نقص هرمون الاستروجين إلى الهبات الساخنة، والتي يمكن أن تؤدي بعد ذلك إلى النوم المتقطع بسبب التعرق الليلي. كما يمكن أن يسبب ترقق الأنسجة المهبلية، مما قد يؤدي إلى ضمور المهبل مما يسبب جفاف المهبل والحكة والألم أثناء الجماع. والذي قد يؤدي بدوره إلى ضعف الوظائف الجنسية. وقد تعاني النساء اللواتي يعانين من جفاف المهبل أيضًا من جفاف البشرة بشكل عام.

وهناك أيضًا العديد من الدراسات التي تظهر أهمية هرمون الاستروجين على الوظيفة المعرفية. لذلك، قد يكون انخفاض مستويات هرمون الاستروجين هو ما يجعل العديد من النساء يشكين من الشعور "بضبابية الدماغ". ولكن، من المهم أيضًا ملاحظة أن هذه الأنواع من التغييرات المعرفية يمكن أن تكون ناجمة أيضًا عن الاكتئاب، والتي يمكن أن تكون مشكلة منفصلة تمامًا.

أما بالنسبة للأعراض العاطفية لمرحلة ما قبل انقطاع الطمث، فيعتقد أن نقص هرمون الاستروجين يلعب دورًا في ذلك — على الرغم من أن العلاقة ليست مفهومة تمامًا بعد.

كيف يمكن إدارة أعراض فترة ما قبل انقطاع الطمث في المنزل؟

والدكتورة موني طومسون: يعتمد العلاج على الأعراض المحددة التي تعاني منها المرأة. ومع ذلك، فإن الإجراء الأول يتمثل في الاعتماد و/أو الحفاظ على نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.

تشمل التغييرات البسيطة في النظام الغذائي التي يمكن أن تساعد في تخفيف الأعراض تقليل الأطعمة الحارة والدهنية. بعض النساء أشاروا إلى الشعور بالراحة مع استخدام منتجات الصويا أو المكملات الغذائية الطبيعية مثل الكوهوش الأسود، حيث تعتبر علاجات منزلية للهبات الساخنة.

تساعد ممارسة التمارين على إطلاق مادة الإندورفين، وهو ما يمكن أن يساعد في حالات الاكتئاب والقلق وتقلب المزاج. إنها بمثابة الحبوب الطبيعية للشعور بالسعادة.

بالنسبة لجفاف البشرة العام، يمكن أن يكون زيت اللوز مفيدًا في ذلك. حاولي وضعه قبل خلع المنشفة بعد الاستحمام، لأنه يساعد على الاحتفاظ بالرطوبة. يمكنك أيضًا تجربة المزلقات مثل زيت جوز الهند لجفاف المهبل.

وتعتبر انخفاض الرغبة الجنسية أحد الأعراض الشائعة الأخرى لمرحلة ما قبل انقطاع الطمث التي تتطلع العديد من النساء إلى معالجتها. النساء مخلوقات بطبيعتها شعورية، فكلما أصبحنا أكثر نضجًا، تطورت صحتنا النفسية أكثر. هذا يعني أننا نجد أشياء أخرى قد تكون أكثر تحفيزًا من الجنس الجسدي. وتعتبر فترة ما قبل انقطاع الطمث هي الوقت المثالي للاستكشاف مع شريكك والتعرف على طرق جديدة للاتصال والتواصل. هناك خيار آخر وهو النظر في قضاء إجازة. هل سبق لك أن لاحظت أن الرغبة الجنسية تتحسن عندما لا تكون قلقًا بشأن الغسيل أو طهي العشاء أو دفع الفواتير؟ تمنحنا الإجازات الوقت الكافي للتخلص من الشعور بالقلق. يمكنك حتى تجربة قضاء إجازة داخلية للوصول لذاك الشعور بميزانية أقل.

متى يجب عليك زيارة الطبيب حول أعراض فترة ما قبل انقطاع الطمث؟

والدكتورة موني طومسون: تنجح العلاجات المنزلية المذكورة أعلاه مع العديد من النساء، ولكن ليس جميعهن. إذا بدأت أعراضك تؤثر على صحتك العامة أو نوعية حياتك، فقد حان الوقت للتحدث إلى طبيبك.

تتمثل الأسباب الأكثر شيوعًا التي تجعل النساء يزورن طبيبهن حول أعراض ما قبل انقطاع الطمث هي الهبات الساخنة وتقلبات المزاج وانخفاض الرغبة الجنسية، ولكن يمكن لطبيبك المساعدة في أي من الأعراض المذكورة أعلاه.

على سبيل المثال، إذا استمر جفاف المهبل على الرغم من استخدام المزلقات الطبيعية، فاستشيري طبيبك حول خيارات الوصفة الطبية الخاصة بك. قد ترغب بعض النساء أيضًا في طلب المساعدة من استشاري علاج انخفاض الرغبة الجنسية وضعف الوظائف الجنسية. يمكن للاستشاري مساعدتك أنت وشريكك على التكيف مع الوضع الجديد.

هناك سبب آخر مهم لرؤية طبيبك حول الأعراض التي تؤثر على صحتك وهو أنها يمكن أن تكون ناجمة عن شيء آخر بخلاف فترة ما قبل انقطاع الطمث.

تشمل الحالات الأخرى التي لها أعراض متداخلة مع فترة ما قبل انقطاع الطمث والتي يجب التأكد من استبعادها مرض الغدة الدرقية وفرط برولاكتين الدم، ونعم، الحمل. بالإضافة إلى ذلك، فإن بعض اضطرابات النوم هي نتيجة للقلق أو الاكتئاب، ومن المهم أيضًا استبعاد المخاوف الأخرى مثل توقف التنفس أثناء النوم ومتلازمة تلمل الساق.

وأخيرًا، هناك بعض العواقب طويلة الأجل لنقص هرمون الاستروجين مثل أمراض القلب والأوعية الدموية وهشاشة العظام. تجعل هذه الأسباب من الضروري الحرص على العمل مع طبيبك لمراقبة مستويات الكوليسترول لديك للمساعدة في حماية قلبك أثناء هذه المرحلة الانتقالية وبعدها.

9 أغسطس 2021