

مرحلة سن اليأس

ما معنى مرحلة سن اليأس؟

هولفظ يشير إلى آخر دورة شهرية طبيعية للمرأة.

الفترة التي تسبق مرحلة سن اليأس تعرف بفترة ما قبل مرحلة سن اليأس وقد تطول لعشرة سنوات؛ بينما الفترة التي تبدأهن إلى 12 شهريبعد مرحلة سن اليأس تعرف بفترة ما بعد مرحلة سن اليأس.

مرحلة سن اليأس هي مرحلة من مراحل عمر المرأة؛ مرحلة فسيولوجية طبيعية ترجع إلى التلاشى التدريجي لنشاط المبايض و الفقدان التدريجي للقدرة على إنتاج الهرمونات. تعرف من قلة افراز الهرمونات، عدم القدرة على التبويض، قلة الخصوبة وعدم انتظام الدورة الشهرية حتي تتوقف تماما عن الظهور.

عند أى سن تبدأ مرحلة سن اليأس؟

سن بداية مرحلة سن اليأس الطبيعي متفاوتة.

بصفة عامة متوسط السن لظهورها هو 50 سنة من 45 إلى 53 عاما) و لكن فى بعض الأحيان قد تبدأ قبل أو بعد هذا السن مرحلة سن اليأس مبكرة أو متأخرة)

هل توجد مرحلة سن يأس غير طبيعية؟

مرحلة سن اليأس الطبيعية تعتمد على التلاشى الفسيولوجى لنشاط المبايض. أما اذا كانت المرأة قد تعرضت إلى عملية إستئصال المبايض فنحن نتحدث عن مرحلة سن يأس جراحية.

مرحلة سن اليأس من الممكن أن تظهر بسبب وجود بعض الأمراض أو التعرض للعلاج الكيمايى أو العلاج بالأشعة.

أعراض مرحلة سن اليأس

الأعراض التي تصاحب مرحلة سن اليأس هي: تعرض الجسم إلى موجات سخونة، العرق الليلي، عدم النوم الأرق، التوتر، القلق، الإكتئاب، جفاف المهبل، عدم التحكم فى البول و قلة الرغبة الجنسية. هذه الأعراض لها تأثير كبير على سكون حياة المرأة و هدوها. قد ما يظهر بمرور الوقت مرض هشاشة العظام والذي يعنى ضعف التكوين العظمى، و الذي يرجع سببه إلى نقص الأستروجينات والتي تلعب دور مهم فى حماية العظام.

فى مرحلة سن اليأس تنخفض معدلات هرمون الأستروجين و إلى حد ما الأندروجين. و هذا يؤدي إلى التراجع التدريجي لوظائف الأعضاء التناسلية المهبل، البظر، الشفاه الكبرى والصغرى) وبالتالي فقدان الرغبة الجنسية. انخفاض الأستروجين يؤدي إلى جفاف و فقدان مرونة و ضعف المهبل مع انخفاض نسبة السائل الملين. العلاقات الجنسية قد تصبح مؤلمة وهذا غالبا ما يؤدي إلى عدم الإحساس بالمتعة الجنسية.

العلاج البديل

هو علاج الهدف منه إعطاء المرأة هرمونات سن الخصوية والتي تصبح غير قادرة على افرازها فى هذه السن.

هو علاج على أساس هرمونى.

العلاج الهرموني البديل يجب ان يقرره الطبيب للنساء الحاملات للاعراض و اللاتي يتحملن اعراضه الجانبية. ينصح به ايضا فحالة سن اليأس المبكر. بالرغم من ان العلاج الهرموني البديل يستخدم لعلاج اعراض سن اليأس الا انه قد ثبت تاثيره الايجابي في حماية العظام. مقدما حماية كبيرة من كسور هشاشة العظام. للوقاية من مرض هشاشة العظام نذكر بتكملة الغذاء عند اللزوم بفيتامين دي و الكالسيوم. العلاج الهرموني البديل بإمكانه تحسين حياة المرأة في سن اليأس بشكل عام خصوصا عندما يسبب تراكم الاعراض معا تأثير غير مرضي علي الحياة بشكل عام. نذكر ان العلاج الهرموني البديل لا ينصح به في حالات: اورام الثدي المتقدمة، المشكوك او الثابت وجودها، الاورام السرطانية الاخرى المرتبطة بالهرمونات (سرطان الرحم) المشكوك او الثابت وجوده، النزيف المهبلي الذي لم تشخص اسبابه، التهاب او انسداد الاوعية الدموية الجاري الاصابة بها او التي تم الشفاء منها مؤخرا، امراض الكبد الخطيرة و امراض القلب و الاوعية الدموية الدماغية

الفحوصات التى يجب عملها أثناء مرحلة سن اليأس

بناء على نصيحة الطبيب المعالج يجب عمل مجموعة من الفحوصات الدورية: كشف أمراض نساء، اختبار الفحص الوقائى (PAP TEST)، منظار لفحص عنق الرحم، أشعة تليفزيونية على منطقة الحوض، أشعة على الثدي، أشعة تليفزيونية على الثدي، اختبار كثافة العظام و تحليل كيميائى للدم.

من المهم كذلك تبني نظام حياة سليم مع مراعاة التغذية، التقليل من شرب الكحوليات، الإمتناع عن التدخين و ممارسة نشاط رياضي منتظم.

هذا الملف لا يقصد بطريقة مباشرة، او غير مباشرة ان يغير او يحل محل طرق العلاج. و التي تبقى و بشكل مطلق مسؤولية الطبيب. المعلومات الواردة بهذا الملف لا يمكن ان تحل محل العناية الطبية، و الذي يتوجب استشارته قبل احداث اي تغيير في نمط الحياة