

صندوق إعانة المرضى



أول لجنة خيرية طبية تأسست في الكويت عام 1978م
على يد مجموعة من الأطباء الكويتيين

٧٩

سلسلة الوعي الصحي والثقافي

سنن اليأس أم سنن التخفيف؟

طبعت بدعم من

كيسرة للأغذية

ساهم معنا في
وقت التوعية الصحية
بخدمة المجتمع

دنانير

لطباعة نشرات الصحة وبوسنات التوعية - قال تعالى: «والمؤمنوا على البر والتقوى»
رقم الحساب: ٠١١٠٢٠٨٩٣٨٨٦٠ بيت التمويل الكويتي

حساب الإغاثة رقم ٤ / ١٣٥٥٥

حساب التوفير رقم ٣ / ١٠٧٥٠ / ٢ لأموال الصدقات

الحساب الجاري رقم ٠ / ٤٢٥٨ / ٠ لأموال الزكاة

بيت التمويل الكويتي

الإدارة - القادسية ٢/٣/٢٥٦٠٠٦١

اللجنة الطبية

٤٨٧٧٢٩٤ - ٤٨٧٤٦٢٩

ص.ب: ٢٤٤٠٩ الصفاة 13105 الكويت

لا يجوز طباعة المادة العلمية دون الرجوع إلى اللجنة
الإعلامية لصندوق إعانة المرضى

سن اليأس أم سن التغيير

تعارف الناس على تسمية السن التي تتوقف فيها الدورة الشهرية لدى المرأة ، وتتوقف قدرتها على الانجاب بسن اليأس وكم هو فضيع وقع هذه الكلمة على أي امرأة تقترب من هذه السن فهي تعني النهاية بالنسبة لها ومدلول الاسم يوحي بالكآبة والحزن ، واليأس من الدنيا والحياة ، وكم من امرأة أصابها الحزن والاكتئاب عند اقترابها من هذه المرحلة نتيجة لجهل الكثير بما يحدث فيها من تغيير فسيولوجي ونفسي وجسماني للمرأة . والحقيقة أنها مرحلة من مراحل النمو في حياة المرأة وتحدث فيها عدة تغيرات طبيعية ولذا فقد أطلق عليها سن التغيير . مرحلة التغيير هذه تستغرق تقريباً من ١٥ - ٢٠ سنة وبيدائها حول سن الأربعين إلى الستين ومعدل العمر الطبيعي لسن التغيير بين ٤٧ - ٥٢ سنة مع أنه قد يحدث أحياناً في سن مبكرة حوالي ٣٥ سنة ويزداد متوسط عمر حدوث التغيير في البلدان الصناعية . وقد يتوقف الطمث عند المرأة بطريقة حادة لكنه في الغالب يحدث خلال سنة أو سنتين ، حيث إن المرأة بعد انقطاع الدورة الشهرية لمدة عام كامل تكون بذلك قد دخلت في سن التغيير ، وأي نزيف رحمي بعد ذلك يعتبر شيئاً غير طبيعي ويستلزم إجراء الفحص الطبي . (قد يحدث حمل غير متوقع قبل أو أثناء مرحلة التغيير لذا ننصح المرأة باستخدام مانع للحمل لمدة ٦ شهور على الأقل بعد توقف الطمث) .

العوامل المساعدة على حدوث سن التغيير في سن مبكرة

- ♦ التدخين : حيث إن النساء المدخنات يدخلن مرحلة سن التغيير قبل سنة ونصف السنة من النساء غير المدخنات .
- ♦ المقيمات في المناطق المرتفعة أيضاً يحدث لهن التغيير في سن مبكرة عن غيرهن .
- ♦ أيضاً : الكسل - التوتر - تناول الكحوليات والمأكولات الدهنية والتوابل بكثرة .

المشاكل الصحية في مرحلة التغيير

أولاً : أعراض مرتبطة بشكل كبير بنقص مستوى الاستروجين :

أ - توقف الدورة الشهرية يعتبر أهم عرض .. في الغالب تقل كمية ومدة الدورة تدريجياً أما التوقف المفاجئ للدورة فهو نادر .

ب - توهجات حرارية (Hot Flashes) :

٧٥% من النساء يعانين من موجة فجائية لا إرادية من الحرارة عادة تبدأ في أعلى الصدر أو الرقبة وتمتد إلى أعلى الوجه والرأس ، يتبع ذلك عرق غزير .

وتختفي بعد عدة ثوان إلى عدة دقائق وتزداد حدوثها بأي شيء يزيد إنتاج الحرارة في الجسم ، والتوهجات الحرارية تكون أحياناً مصحوبة بحمرة الوجه Hot Flush وهي عبارة عن تغيير في لون الجلد يتراوح بين الأحمر الغامق إلى الأحمر الفاتح . وهذا العرض يستمر ١ - ٥ سنوات .

التغلب على التوهجات الحرارية :

♦ ارتداء ملابس خفيفة قطنية عبارة عن عدة طبقات

حيث يمكن التخلص من بعضها عند الاحساس بالحرارة.

ب - الجهاز البولي : اختلال بعمل المثانة وضعف في عملية التبول .

ج - عضلات قاع الحوض : فقدان مرونة العضلات وقد يؤدي إلى ارتخاء الحوض وسقوط الرحم .

د الثديين : تغيرات وتشمل قلة الحجم .

هـ - الجلد : يقل سمك الجلد ومحتوى الكولاجين بمعدل ٢٥٪ بالنسبة مما ينشأ عنها قلة سمك الجلد بصفة عامة ، وفقدان المرونة ، والتجعدات .

و - تغيرات في المستوى الهرموني .

ثالثاً: تغيرات متأخرة لسن اليأس :

هشاشة العظام : عبارة عن عيب بالعظم يتميز بزيادة قابلية للكسر نتيجة قلة كمية حجم العظام . تترقق العظام بالحبيل الشوكي يؤدي إلى تقوس الفقرات وكسر ناتج عن الضغط وهذه بصفة خاصة شائعة في المرأة في مرحلة ما بعد سن التغيير .

وترقق العظام أكثر شدة في النساء حيث الحياة الخاملة وكذلك بين المدخنات .

كيفية التعامل مع مشاكل مرحلة التغيير

سن التغيير ليس مرضاً ومعظم النساء تمر بتلك الفترة بقليل من المشاكل أو دون مشاكل .

هناك الكثير من المفاهيم الخاطئة حول سن التغيير على أنها عبء على الطبيب والأخرين لذا من الواجب التوعية على أن سن التغيير هو عبارة عن نهاية طبيعية لحياة الطمث عند المرأة ومن المهم توضيح المفاهيم الخاطئة عن سن التغيير والتفريق بين أعراض التغيير الفسيولوجية

♦ تحاشي الجو الحار .

♦ تحاشي النرفزة العصبية (الضغوط العصبية) حيث إن الشد العصبي أحياناً يسبب التوهجات الحرارية .

♦ تحاشي البهارات - القهوة - الشاي - الكحوليات .

♦ سجلي لنفسك متى تحدث التوهجات وحاولي التعرف إلى مسبباتها وطرقي تحاشيها .

♦ تعلمي كيفية التحكم في التوهجات الحرارية بأن تتخيل نفسك تمشي في ثلج دون أحذية وترغم نفسك على الرعدة Shiver .

♦ استخدمي وسائل تبريد مثل المروحة - الاستحمام - ارتداء ملابس مبردة - أكواب ثلج لأماكن مختلفة من الجسم .

ج - انعكاس لظاهرة ما قبل سن التغيير من ذلك نقص أو قلة الألم الذي يصاحب حدوث الدورة .

د- أعراض دورية مثل سلس البول - التبول ليلاً .

هـ - تغيرات نفسية مثل الاحباط - القلق - الصداع - العصبية - الأرق .

ثانياً : تأثيرات طبيعية :

أ- الجهاز التناسلي :

♦ المهبل : تغيرات مهبلية وتشمل ضمور واحتكاك بالفرج وجفاف بالمهبل .

♦ عنق الرحم : تغيرات وتشمل قلة الحجم وقلة المخاط العنقي بعنق الرحم .

♦ الرحم : وتشمل صغر الحجم وانكماش عضلات الرحم .

♦ المبايض : تقل في الحجم .

وتغيرات النمو في منتصف العمر .

مثال:

بينما بعض النساء يعانين من انحراف عاطفي أثناء سن التغيير فإن الأبحاث تعتقد إن هذه الأعراض ليست ناتجة عن التغيرات الهرمونية .

- ♦ أثناء سنوات التغيير كثير من النساء يواجهن بأوضاع حياتية قد تؤثر عليهن مثل أن يصبحن أكبر سناً .
- ♦ التعامل مع الأبناء الذين يتركون البيت .
- ♦ تقبل المسؤولية التي تزداد للأباء المسنين .

دور التوعية الصحية للمرأة في مرحلة التغيير

- معلومات دقيقة عن مرحلة التغيير .
- تذكير السيدات في مرحلة التغيير بقيمة العادات الصحية السليمة .
- التغذية المتوازنة والنوم الكافي والراحة الكافية .
- التمرينات الرياضية مهمة للمساعدة في الحماية من فقدان العظام وأيضاً لتنشيط الدورة الدموية .
- ممارسة الرياضة على الأقل ثلاث مرات بالأسبوع نصف ساعة في المرة .

العلاج بالأدوية

♦ العلاج بالهرمونات :

قد يلجأ للعلاج بالهرمونات للتخفيف من أعراض سن التغيير ، ولكن يجب أن تكون باستشارة طبيب متخصص في أمراض النساء وتحت إشرافه .

يعطى هرمون الأستروجين والبروجستيرون يومياً ، أو في

الأيام الأولى يعطى الأستروجين والبروجستيرون يعطى في القسم الثاني من ٢٥ يوماً .

وهناك لصقات استروجين مرتين أسبوعياً لكنها تحتاج معها إلى البروجستيرون بالضم .

♦ فيتامين ب٦ بجرعات أقل من ٢٠٠ مجم وجد أنه يخفف بعض الأعراض المقلقة .

♦ فيتامين هـ مؤثر في تقليل التوهجات الحرارية .

♦ إعطاء كالسيوم ١٥٠٠ مجم / يومياً .

مزايا العلاج الهرموني

- ♦ يقلل الالتهابات المهبلية حيث يجعل الوسط حامضياً .
- ♦ يحسن من وظيفة المثانة .
- ♦ يقلل من حدوث الكسر وهشاشة العظام بنسبة ٥٠% .
- ♦ يقلل من خطر الأزمات القلبية بنسبة ٥٠% في النساء ممن لديهن عوامل الخطورة .
- ♦ يساعد على مرونة الجلد .

موانع العلاج الهرموني

- ♦ نزيف مهبلي غير مشخص .
- ♦ مرض بالكبد حاد أو مزمن .
- ♦ جلطة حادة بالأوعية الدموية .
- ♦ سرطان بسبب هرموني في الثدي أو الرحم .
- ♦ عوامل مجتمعة خطيرة مثل السمنة ، الدوالي ، ارتفاع ضغط الدم .