

سن اليأس (متوسط العمر) وأهمية العلاج الهرموني للبعض Menopause & HRT

لفترات حياة الانسان أحكامها وأتعبها وكلنا يمر بعدة المراحل ولا تميز السنوات واحدا عن الآخر، انه نداء جسم المرأة للراحة في منتصف العمر وليس (سن اليأس) كما جرت تسميته (في الشرق الأوسط). فانقطاع الطمث ليست مشكلة صحية، وليست نهاية لحياة المرأة الطبيعية، بل بالعكس في هذه المرحلة تبدأ حياة المرأة بالزهو والانتها. من مرحلة أنجاب للأطفال ولالاتفان الى حياتها. حيث تستهلك المرأة في هذه المرحلة العمرية البويضات الموجودة في داخل المبيض وكذلك يتوقف المبيض عن إنتاج هرمون الايستروجين والبروجستيرون، وهذا بدوره يؤدي الى تغيرات بطيئة في أعضاء أخرى من جسم المرأة. عادة الفتيات يولدن بعدد كامل من البويضات وهي 400 بويضة والتي تستهلك خلال فترة خصوبتهن، وأهم الهرمونات التي تلعب دورا فعالا في فعالية وتنظيم الدورة الشهرية هي هرمون الايستروجين والبروجستيرون (Oestrogen & Progesterone).

هرمون البروجستيرون (Progesterone)

هرمون أنثوي ينتج من قبل البويضة بعد خروجها من المبيض. وهذا الهرمون مسؤول عن تهيئة بطانة الرحم (Endometrium) لأستلام البويضة المخصبة للحمل المستقبلي.

هرمون الأيستروجين (Oestrogen)

أهم هرمون في جسم المرأة خلال سنوات خصوبتها. وعادة ينتجه تجويف البويضة (Follicle) في بداية تكونها (أي الفترة الأولى من أيام الدورة الشهرية) وبعد ذلك ينتج من قبل جدار البويضة وذلك بعد خروجها من المبيض (أي في النصف الثاني من الدورة الشهرية). ويساعد هذا الهرمون على زيادة سمك جدار الرحم في النصف الأول من الدورة الشهرية.

أنخفاض هورمون الأيستروجين (Oestrogen) يؤدي إلى:

1. ارتفاع الحرارة المفاجئة (البوخة)
2. تغيرات نفسية سريعة (المزاج المتقلب)
3. فقدان مرونة عضلات الجسم
4. فقدان كثافة العظام (أي تصبح العظام ضعيفة)
5. جدار المهبل يصبح أكثر رقة وجفافا

الأعراض التي يمكن أن تتعرض لها المرأة في فترة أنقطاع الطمث:

- 1- التعرق الليلي
- 2- ارتفاع حرارة الجسم (البوخة)
- 3- أنقطاع الطمث
- 4- الشعور بالتعب
- 5- التحسس الزائد
- 6- جفاف المهبل وتقلصه بنسبة بسيطة ويكون أكثر عرضة للالتهابات.
- 7- الكآبة.
- 8- المزاج المتقلب
- 9- النوم المتقطع
- 10- مشاكل الجهاز البولي
- 11- قلة الرغبة على المعاشية الجنسية عند البعض
- 12- الجلد يصبح أرق، جاف وأقل أنشدادا.
- 13- العظام تصبح أكثر هشاشة ومعرضة للأعوجاج.
- 14- الشعر يصبح أخف وأرفع (أي كثافته تصبح ضئيلة والشعرة تصبح ضعيفة)
- 15- ظهور بعض الشعر على الوجه
- 16- ضعف الذاكرة (النسيان) في بعض الأحيان.
- 17- خفقان في القلب
- 18- ارتفاع ضغط الدم عند البعض

ليس بالضرورة أن تتعرض كل امرأة لكل الأعراض المذكوره أعلاه، وهي تتباين في ظهورها حسب صحة المرأة، نشاطها والعوامل الوراثية وغيرها من العوامل الحياتية الأخرى التي تساعد المرأة على التقليل من هذه الأعراض.

العلاج الهرموني HRT

العلاج الهرموني هو علاج مصمم لرفع مستوى هرمون لايسروجين الطبيعي في جسم المرأة أما البروجستيرون فيضاف إلى العلاج للحفاظ على بطانة الرحم الداخلية.

طرق استعمال الهرمون؟

1. أقراص ثنائية التركيب.
2. اللصقة (الاصق على الجلد).
3. المغروقات تحت الجلد.
4. مرهم (GEL) || يجرى مسحة على الجلد .
5. كريم خاص بالمهبل.
6. لولب داخل الرحم يحمل كمية صغيرة من البروجستيرون

ملاحظة: تتوفر هذه للأدوية مجالاً فقط للنساء الغير عاملات.

بعض النصائح حول استعمال العلاج الهرموني:

- يفضل البدء باستعمال العلاج عند توقف الطمث بشكل نهائي.
- لايفضل أن يؤخذ الهرمون لمدة طويلة وذلك للحفاظ على عضلاتك وأبعادك عن مشاكل القلب
- إذا واجهتي تأثيرات سلبية جانبية من العلاج حاولي أن تراجعى الطبيب لتغيير كمية الدواء ونوعه.
- أن كان في عائلتك من تعرض لأمراض القلب أو العظام فمن الضروري أن تفكري باستعمال العلاج فوراً بعد انقطاع الطمث.
- هناك دراسات كثيرة تشير إلى أن هرمون لايسروجين له تأثير مهم في الحفاظ على حيويته خلايا المخ وصحتها، لذا يؤثر العلاج الهرموني إيجابياً على الابداع عن المشاكل الناجمة عن تقدم العمر والشيخوخة ومنها النسيان.

فوائد العلاج الهرموني:

1. يوقف الحرارة الزائدة والتعرق الليلي.
2. يحافظ على رطوبة المهبل ومطاطيته.

3. شعور المرأة بالارتياح وعدم التوتر النفسي.
4. يحافظ على العضام من الاعوجاج والنخر.
5. مفيد جدا للنساء اللواتي أجريت لهن عملية أستئصال المبيض.
6. يحافظ على سلامة القلب إذا أستعمل لمدة طويلة.

لاعراض السلبية للعلاج الهرموني:

- رجوع الطمث (ولكن تفقد المرأة القدرة على الحمل، لعدم توفر البويضات).
- احتمال ضئيل جدا لسرطان الثدي.
- بالنسبة لاستعمال لايستروجين:
 - قد يصبح الثدي مؤلما عند اللمس وكبير بعض الشيء..
 - آلام في الاطراف السفلى.
 - الشعور بالغثيان.
 - ألم في الرأس.
 - انتفاخ في البطن.
- بالنسبة للبروجسترون
 - ألم عند أسفل البطن
 - ألم في الظهر
 - الكآبة في بعض الاحيان

لا يلصح باستعمال العلاج الهرموني عند الإصابة بالامراض التالية:

1. المصابين بأمراض الدم وبالاخص تضر الدم العالي.
2. عند الإصابة بالجلطة الدماغية أو القلبية .
3. أمراض ارتفاع ضغط الدم العالي.
4. لا يعطى للنساء المدخنات بشراهة.
5. النساء المصابات بسرطان الثدي أو الرحم.
6. لحالات تليف الرحم.
7. للمصابات بأمراض الكبد.
8. للمصابات Endometriosis أي (التقال أنسجة بطانة الرحم إلى أغشية البطن الداخلية).

9. وجود عقد في الثدي.
10. حدوث نزيف غير واضح السبب من الرحم.
11. تواجد الحصاة/الحصوة في المرارة.

علاج أعراض انقطاع الطمث بدون أدوية:

- عزيزتي المرأة حاولي أن تغيري نمط و طبيعة حياتك (أجعلها أكثر نشاطا وحيوية).
- حاولي التقليل من الضغوط النفسية.
- ضعي خطة للغذاء الصحي (غذاء غني بفيتامين D والكالسيوم).
- مارسي نوعين من الرياضة واحدة تتعلق بالتحرك من الضغوط النفسية والهدوء. والثانية للحفاظ على الوزن والعظام الصحية كالمشي مثلا.
- المساج الدوري
- لابر الصينية
- اليوغا
- للاعشاب الصينية وللاعشاب الغربية
- الامتناع عن شرب الشاي والقهوة والكحوليات
- الامتناع عن التدخين لان التدخين يجعل حدوث انقطاع الطمث ويرفع من خطورة الاصابة باOsteoporosis (أي أعوجاج العظام وضعفها)
- استعمال فيتامين (E) يساعد على خفض أعراض التمرق الليلي والبوخة وأخذ هذا الفيتامين يجب أن يكون مع فيتامين (C) المتواجد في الحمضيات. فيتامين (E) يحتاج الى 3-4 أسابيع عادة للتأثير على الاعراض. ويجب أن يؤخذ تدريجيا وبمراقبة الطبيب ويجب التوقف عن استعماله لمدة شهر للاستراحة بعد كل ثلاثة شهور من استعمال الفيتامين.
- ممكن استعمال مرهم KY Gel الترطيب المعجل ومساعدة المرأة على الجماع.
- ممكن التمييز عن هرمون لايسروجين بأستعمال فول الصويا الفنى بلايستروجين الطبيعي.

أهمية التمارين الرياضية المنتظمة:

- تقلل من تغير المزاج المفاجئ
- تساعد على النوم
- تساعد في الحفاظ على القلب سليما

- تساعد الحفاظ على الوزن منخفضا
- تساعد في التخلص من الكآبة

مناطق تراكم الشحوم عند المرأة في مرحلة انقطاع الطمث:

- منطقة البطن
- منطقة الأرداف
- منطقة الظهر
- منطقة الصدر

الفيتامينات الأساسية في فترة انقطاع الطمث

1. **فيتامين B** والمهم جدا للدم ويمكن شراؤه كحبوب من الصيدلية أو الحصول عليه من تناول المواد الغذائية التالية:
 - الخبز الأبيض والأسمر
 - Cereals
 - الجبن
 - البيض
 - الخضروات ذو الأوراق الخضراء
 - الكبد
 - الأسماك الدهنية
 - الخميرة
2. **فيتامين C** مهم جدا للبشرة، لمحافظته على الكولاجين (Collagen) الموجود فيها، والذي بدوره يجعل من الجلد ناعما وحيويا، لذا ضروري أخذة بكميات مناسبة في فترة انقطاع الطمث وذلك للحفاظ على البشرة. ويساعد فيتامين C على امتصاص الحديد في داخل الجسم، وكذلك مهم جدا لعملية الحفاظ على نشاط وحيوية خلايا جسم الإنسان ، ويتواجد هذا الفيتامين في:
 - الفواكهة الطازجة والمجمدة
 - الخضروات الطازجة والمجمدة
 - عصير الفواكهة
3. **فيتامين D** وهذا الفيتامين مهم جدا لامتصاص الكالسيوم في الجسم للحفاظ على العظام قوية وهو موجود في:
 - البيض
 - المارجرين
 - الأسماك الدهنية
 - الأسماك المعلبة (كالسردين والتونة).
 - التعرض للشمس (أي بعضا من أجزاء الجسم كاليديين والوجه).
4. **فيتامين E** يحافظ على أنسجة الجسم والأوعية الدموية من التلف، ويتواجد عادة في:
 - أفكادو

- مارجرين (الزبد النباتي)
- فستق العبيد
- حليب الصويا
- زيت عين الشمس
- الطمطة
- الخبز الأسمر

5. **الكالسيوم** مهم جدا للحفاظ على عظام صحية، عادة بعد سن الخامسة والثلاثين حيث تقل كثافة العظام. وبهبوط هرمون الأيستروجين تتسارع عملية نخر العظام وهبوط كثافته، لذا من الضروري تناول المواد الغنية بالكالسيوم أو أستعمال الحبوب، ويتواجد الكالسيوم في المواد الغذائية التالية:

- الجين
- الحليب
- الروبيان
- الأسماك المعلبة كالسردينين.
- توفو (Tofu)
- اللبن
- التين اليابس
- اللوز

6. **الحديد**، أحتياج المرأة للحديد يقل بأنقطاع الطمث ولكن أمتصاص الحديد أيضا يضعف داخل الجسم لذلك لابد للمرأة أخذ الكمية الكافية من الحديد، لأن الحديد مهم لكريات الدم الحمراء أي (للهموكلين) وهذه بدورها مهمة في توصيل الأوكسجين الى أنحاء الجسم المختلفة، ونستطيع الحصول على الحديد من المواد الغذائية التالية:

- الفاصولية البيضاء
- الخبز بأنواعه
- Cereals
- اللحوم الحمراء
- العدس والفاصولية الحمراء
- قواطي السمك المعلبه كالساردين

7. **المغنيسيوم** مهم للحفاظ على عظام سليمة، وهو يساعد الكالسيوم المتواجد في الدم لدخول العظام، ويتواجد في المواد التالية:

- الفاصولية البيضاء
- المعكرونة السمراء
- الجوز
- العدس والفاصولية الحمراء
- الخبز الأسمر

وممكن أستعمال الثوم والزنجبيل بشكل يومي لأنه مفيد لصحة القلب والدم.

مدة أستعمال العلاج الهرموني

مدة أستعمال العلاج الهرموني يعتمد على أحتياج المرأة للعلاج وخطورة أستعمال العلاج بسيطة جدا وتعتمد على مدة السنوات المستعملة وهي كالتالي:

- تصاب (2 من كل 1000) امرأة بسرطان الثدي عند أستعمال الهرمون لمدة خمسة سنوات.
- تصاب (6 من كل 1000) امرأة بسرطان الثدي عند أستعمال الهرمون لمدة عشر سنوات.
- تصاب (12 من كل 1000) امرأة بسرطان الثدي عند أستعمال الهرمون لمدة 15 سنة.

معلومات عامة:

لمزيد من المعلومات عن أستعمال الهرمون، الفيتامينات أو أي نصيحة أخرى تستطيعي عزيزتي القارئة الأستفسار من الطبيب العام GP , صيدلية قريبة أو الأتصال بأي من العنواين المذكورة أدناة:

-المنتدى العراقي
مركز الأرشاد الصحي
ICA
241 King Street
London W6 9LP
Tel:0208 7415491

St Mary's Hospital-
Menopause Clinic
Tel:02087489010

-Marie Stops Clinics
Tel:02073880662

-Women's Health Advisory Center
Tel:02072516580

-Kensington & Chelsea & Westminster
Health Authority
Community Health
Development Department
Tel:02077253396

ويمكنكم الحصول على المزيد من المعلومات على التلفون المجاني 0800 66 55 44

Written by
Dr. Shatha Jafar
March 2001

المنتدى العراقي

IRAQI COMMUNITY ASSOCIATION

CHARITY REGISTRATION NUMBER 802662

معلومات للمرأة
حول
العلاج الهرموني
وتغيرات متوسط العمر
(سن اليأس)

**Hormone Replacement Therapy
HRT
(Arabic)**

Produced by:
Health Resource Centre
Iraqi Community Association
241 King Street, London W6 9LP
Tel: 020 87415491 Fax: 020 8748 9010

Funded by: Kensington & Chelsea and Westminster Health Authority