

# إدارة انقطاع الحيض

## Managing Menopause

### About menopause

Menopause is reached when a woman stops having monthly periods for 12 months in a row. It happens as a natural part of aging, but can also occur when less estrogen is being made by the ovaries due to treatments, such as surgery, radiation therapy, or chemotherapy.

Estrogen is a hormone made by the ovaries. When less estrogen is made, signs of menopause can occur. The signs vary and can be uncomfortable, but often improve over time. Talk about your body's changes with your health care provider. Discuss treatments that may be best for you to manage your signs of menopause.

### Signs of menopause

Let your doctor know about any changes you are having. These signs may be part of menopause, but they may also be signs of other health problems.

#### Common signs of menopause include:

- Changes in periods or menstrual cycles
- Hot flashes or warm flush feeling and sweating
- Problems sleeping
- Mood changes
- Headaches
- Feeling anxious
- Vaginal dryness
- Lack of sex drive or painful intercourse
- Dryness of the skin or hair

### معلومات عن انقطاع الحيض

سن انقطاع الحيض عند المرأة هو السن الذي تتوقف فيه الدورات الشهرية لمدة 12 شهراً متصلة. يحدث ذلك كجزء طبيعي من تقدم العمر، ولكن من الممكن أن يحدث كذلك في حالة إفراز استروجين أقل من المبايض نتيجة العلاجات مثل الجراحة، أو العلاج بالإشعاع، أو العلاج الكيميائي.

الإستروجين هو هرمون تفرزه المبايض. عندما يتم إفراز إستروجين أقل، تحدث أعراض انقطاع الحيض. تختلف هذه الأعراض وقد تسبب عدم الراحة ولكنها تتحسن مع مرور الوقت. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية عن التغيرات التي تحدث في الجسم. ناقشي العلاجات الملائمة لك لإدارة أعراض انقطاع الحيض.

### أعراض انقطاع الحيض

أطلي الطبيب على التغيرات التي تتعرضين لها. هذه الأعراض قد تكون جزءاً من انقطاع الحيض ولكنها قد تكون كذلك علامة على أي مشاكل صحية أخرى.

#### تتضمن الأعراض العادية لانقطاع الحيض ما يلي:

- التغيرات في الدورة الشهرية
- الشعور بالهبات الساخنة أو الدافئة والتعرق
- اضطراب في النوم
- تغيرات مزاجية
- آلام الرأس
- الشعور بالقلق
- الجفاف المهبلي
- الافتقار إلى الدافع لممارسة الجنس أو الشعور بالآلام أثناء الجماع
- جفاف البشرة أو الشعر

## What you can do to help symptoms

### To help with hot flashes

- Wear absorbent, cotton clothing and dress in layers. Remove pieces of clothing at the first sign of flush.
- Avoid wearing tight clothing.
- Keep room temperature at a lower setting.
- Use fans to circulate air.
- Avoid hot baths or showers.
- Reduce the amount of caffeine you consume. Caffeine is in coffee, tea, colas, and chocolate.
- Avoid spicy foods and eat lighter meals when it is hot outside.
- Reduce how much alcohol you drink, especially red and white wines.
- Exercise each day for at least 30 minutes.
- Reduce stress. Use relaxation techniques, such as yoga, meditation, and massage.
- Avoid smoking.
- Talk to your doctor about the use of herbs and dietary supplements.
- Check with your doctor or pharmacist before using soy products, black cohosh, dong quai, ginseng, or others. They can help you weigh the risks and benefits for your health. There may be possible interactions with other treatments.

## ما الذي يمكنك القيام به للمساعدة في حالة ظهور الأعراض

### للمساعدة في تخفيف الهبات الساخنة

- ارتدي ملابس قطنية ماصة وارتدي الملابس في طبقات. تخلصي من قطع من الملابس ما أن تظهر أعراض الهبات الأولى.
- تجنبي ارتداء الملابس الضيقة.
- حافظي على درجة حرارة الغرفة منخفضة.
- استخدم المراوح لتدوير الهواء.
- تجنبي الحمّام أو الدش الساخن.
- قللي كمية الكافيين التي تستهلكينها. الكافيين موجود في القهوة، والشاي، والكولا، والشوكولاتة.
- تجنبي المأكولات الحارة وتناولي الوجبات الخفيفة عندما يكون الجو حارًا في الخارج.
- قللي كمية الكحوليات التي تتناولينها، وخاصة النبيذ الأحمر والأبيض.
- مارسي التمارين الرياضية كل يوم لمدة لا تقل عن 30 دقيقة.
- خففي من التوتر. استعيني بتقنيات الاسترخاء، مثل اليوجا، والتأمل، والتدليك.
- تجنبي التدخين.
- تحدثي إلى الطبيب عن استخدام الأعشاب والمكملات الغذائية.
- تحققّي من الطبيب أو الصيدلي قبل استخدام منتجات الصويا، أو الكوهاش الأسود، أو الدونج كاي، أو الجنسنج، أو غير ذلك. وهو سوف يساعدك على الموازنة ما بين المخاطر والمزايا على صحتك. قد تكون لها تفاعلات محتملة مع العلاجات الأخرى.

- Discuss use of medicines with your doctor. Your doctor may recommend dietary supplements or nonprescription medicines, such as Vitamin B complex, Vitamin E, ibuprofen, or prescription medicines such as:
  - ▶ Hormone Replacement Therapy (HRT). For moderate to severe hot flashes, your doctor may recommend short term (less than 5 years) use of HRT if you do not have other health problems. HRT contain estrogen and sometimes progesterin.
  - ▶ Antidepressants, such as sertraline (Zoloft), venlafaxine (Effexor), and paroxetine (Paxil).
  - ▶ Blood pressure medicine, such as clonidine (Catapres).
  - ▶ Birth control pills.
  - ▶ Anti-seizure medicine, such as gabapentin (Neurontin, Gabarone).

Many of these medicines are used for other health reasons, but may reduce hot flashes. Often, these medicines are begun in small doses and are then increased over time to control your signs.

## To help with sleep

- Keep a regular sleep schedule. Go to bed and wake up at the same time each day, even on weekends.
- Keep the room cool and wear lightweight clothes.
- Try a warm bath or shower at bedtime or after waking up at night.
- Exercise regularly.
- Do not rely on sleeping pills. They can disrupt restful sleeping patterns.
- Avoid products with caffeine or alcohol in the evening.

- ناقشي استخدام العقاقير مع الطبيب. يجوز أن يوصيك الطبيب بتناول المكملات الغذائية أو العقاقير التي يمكن الحصول عليها من دون وصفة طبية مثل مركبات فيتامين ب، وفيتامين هـ والإيبوبروفين، أو قد يصف لك الأدوية التي تحتاج إلى وصفة طبية مثل:

- ◀ العلاج ببدائل الهرمونات (HRT). في حالات الهبات الساخنة المتوسطة أو الحادة، قد يوصيك الطبيب باستخدام العلاج ببدائل الهرمونات على المدى القصير (لمدة أقل من 5 سنوات) إن لم تكوني تعانين من أي مشاكل صحية أخرى. تحتوي علاجات بدائل الهرمون على الإستروجين وفي أحيان أخرى قد تحتوي على البروجستين.
- ◀ مضادات الاكتئاب مثل السرتالين (زولوفت)، الفلنلافكسين (إفيكسور)، والباروكستين (باكسيل).
- ◀ أدوية ضغط الدم مثل الكلونيدين (كاتابرس).
- ◀ حبوب منع الحمل.
- ◀ الأدوية المضادة للنوبات مثل الجابابنتين (نيورونتين، جابارون).

تستخدم العديد من هذه العقاقير لأسباب صحية أخرى ولكنها تخفف من الهبات الساخنة. في العادة، يتم البدء في تناول هذه العقاقير بكميات صغيرة وبعدها تزيد مع مرور الوقت للتحكم في العلامات.

## للمساعدة على النوم

- حافظي على النوم في مواعيد معينة. اذهبي إلى النوم واستيقظي في ذات الوقت كل يوم، حتى في إجازات نهاية الأسبوع.
- حافظي على برودة الغرفة وارتي الملابس الخفيفة.
- جربي الحصول على حمام أو دش دافئ في وقت النوم أو بعد الاستيقاظ في الليل.
- يرجى ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم.
- لا تعتمد على الأقراص المنومة. هذه الأقراص قد تحدث اضطرابات في نمط النوم.
- تجنبي المنتجات التي تحتوي على الكافيين أو الكحول في المساء.

- Try cereal and milk at bedtime or after waking.
- Avoid late meals and filling snacks.

## To help your moods or anxious feelings

- Talk with your doctor about your feelings, moods, and frustrations.
- Discuss treatments, such as antidepressants.
- Join a support group or seek counseling if needed.
- Keep involved with social and family activities that you enjoy.
- Reduce stress. Practice deep, slow abdominal breathing for relaxation.
- Focus on 1 or 2 tasks at a time. Set realistic goals. Avoid multiple, conflicting tasks.
- Exercise regularly.

## To help with vaginal dryness or sexual problems

- There are products available to help with vaginal dryness or with painful intercourse:
  - Water-based lubricants, such as Astroglide or K-Y relieve vaginal dryness during intercourse.
  - Moisturizers, such as Replens or Lubrin restore vaginal moisture and comfort.
  - Vaginal estrogen therapy, such as estrogen cream, estrogen ring, and estrogen tablet relieve vaginal dryness. Talk to your doctor to see if estrogen can be safely prescribed for you.
  - Testosterone creams can be used to increase sex drive.

- جربي تناول الحليب والحبوب في وقت النوم أو بعد الاستيقاظ.
- تجنبني تناول الوجبات المتأخرة والوجبات الخفيفة المشبعة.

## للمساعدة في التحكم في المزاج أو الشعور بالقلق

- تحدثي مع طبيبك عن مشاعرك، ومزاجك، وإحباطاتك.
- ناقشي العلاجات مثل مضادات الاكتئاب.
- انضمي إلى مجموعة دعم أو اطلبي الاستشارات إذا لزم الأمر.
- احرصي على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والأسرية التي تستمتعين بها.
- خففي من التوتر. تمرني على التنفس العميق والبطيء من البطن للاسترخاء.
- ركزي على مهمة واحدة أو مهمتين في المرة الواحدة. ضعي أهداف واقعية. تجنبني المهام المتعددة المتضاربة.
- يرجى ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم.

## للمساعدة في التغلب على جفاف المهبل أو المشاكل الجنسية

- هناك بعض المنتجات المتاحة التي قد تساعد في حالة جفاف المهبل أو في حالة الشعور بألم أثناء الجماع:
  - ◀ المرطبات المائية مثل أستروجلايد أو K-Y تريح المهبل من الجفاف أثناء الجماع.
  - ◀ المرطبات مثل الريبلينز أو لوبرين تعيد ترطيب المهبل وتعطي الشعور بالراحة في هذه المنطقة.
  - ◀ العلاج المهبلي بالإستروجين، مثل كريم الإستروجين، أو حلقات الإستروجين، أو أقراص الإستروجين تريح المهبل من الجفاف. تحدثي مع الطبيب لتسألينه عما إذا كان الإستروجين علاج آمن بالنسبة لك.
  - ◀ يمكن استخدام كريمات التستوستيرون لزيادة دافع ممارسة الجنس.

- When you have sex, increase foreplay time. This helps boost natural lubrication.
- Avoid using douches, feminine hygiene sprays, lotions, soaps, and bubble baths that may irritate your vagina.
- Kegel exercises may help to strengthen the muscles that control the bladder.
- Communication with your partner is very important.

## To help with dry skin and hair

It is normal as estrogen decreases for the body to produce less oil for the skin and hair.

- Use lotion on dry skin two times each day. Do not use lotions with heavy perfumes or alcohol. They can cause more drying.
- Limit your time in the sun. For your skin, use sunscreen with 30 or 45 SPF and reapply as directed. Wear a hat or head covering.
- Brush your hair more often. This helps spread your hair's natural oils from the root of the hair to the tip.
- Wash hair less often. When washing, use a conditioner each time.
- Limit use of hair coloring, straightening or permanent waves. These chemicals can dry your hair.

- عند ممارسة الجنس، يمكن زيادة زمن المداعبة. وهو ما يساعد على تعزيز الترطيب الطبيعي.
- تجنبني استخدام الغسول، وبخاخات الصحة المخصصة للسيدات، والكريم المرطب (اللوشن)، واستخدام الصابون، وحمامات الصابون التي قد تؤدي إلى التهاب المهبل.
- قد تساعدك تمارين كيغل على تقوية العضلات التي تتحكم في المثانة.
- من المهم التحدث مع شريكك ومناقشته في هذا الأمر.

## للمساعدة في جفاف البشرة والشعر

من الطبيعي مع انخفاض معدل الإستروجين أن يقل إفراز الجسم لزيت البشرة والشعر.

- استخدمي كريم مرطب (لوشن) على البشرة الجافة مرتين يوميًا. لا تستخدمي كريم مرطب (لوشن) الذي يحتوي على عطور قوية أو كحول. حيث أنها قد تتسبب في المزيد من الجفاف.
- قللي من زمن تعرضك للشمس. بالنسبة للبشرة، استخدمي واقي الشمس بمعامل حماية من الشمس 30 أو 45 SPF وأعيدي الاستخدام حسب التعليمات. ارتدي قبعة أو غطاء للرأس.
- صفي الشعر كثيرًا. حيث ان ذلك يساعد على إفراز زيوت الشعر الطبيعية من جذور الشعر إلى الأطراف.
- اغسلي الشعر عدد مرات أقل. عند الغسيل، استخدمي البلسم كل مرة.
- قللي من استخدام صبغات الشعر، ومستحضرات الفرد والتموجات الدائمة. حيث أن هذه الكيماويات قد تزيد من جفاف الشعر.

## Lower your risk of heart disease and osteoporosis

During menopause and after, women have a greater risk for heart disease and osteoporosis. This is linked to the changes in hormones. You can take steps to lessen your risk and stay healthy.

### To prevent heart disease

- Stop using tobacco products, such as cigarettes. Ask your doctor for help to quit tobacco.
- Limit alcohol to one drink per day.
- Eat a wide variety of vegetables, fruits, and whole grains.
- Limit salt, saturated fat, and cholesterol in your diet.
- Control your weight. Extra weight means your heart has to work harder.
- Exercise regularly.

### To prevent osteoporosis

- Have a bone densitometry test to check your bones before menopause.
- This gives a baseline measurement. Then, have periodic follow-up scans to recheck bone density or treatment progress.
- Increase weight-bearing exercise. For example, walk 2 to 3 miles a day, 4 to 5 times each week.

## التقليل من مخاطر أمراض القلب وهشاشة العظام

أثناء انقطاع الحيض، وبعد ذلك، تكون السيدات أكثر عرضة لأمراض القلب وهشاشة العظام. هذا الأمر يرتبط بحدوث تغيرات في الهرمونات. يمكنك اتخاذ بعض الخطوات للحد من المخاطر وللحفاظ على صحتك.

### للقاية من أمراض القلب

- توقفي عن استخدام منتجات التبغ، مثل السجائر. اطلبي المساعدة من الطبيب للإقلاع عن التدخين.
- قللي من استخدام الكحوليات إلى مشروب واحد في اليوم.
- تناولي مجموعة من الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة.
- قللي من تناول الملح والدهون المشبعة والكوليسترول في نظامك الغذائي.
- تحكمي في وزنك. زيادة الوزن تعني زيادة مجهود القلب.
- يرجى ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم.

### للقاية من هشاشة العظام

- يجب إجراء اختبار قياس كثافة العظام للتحقق من حالة العظام قبل انقطاع الحيض.
- هذا الأمر يعطينا القياس الأساسي. بعدها، يمكنك إجراء فحوصات المتابعة لإعادة التحقق من كثافة العظام أو تقدم العلاج.
- زيادة تمارين رفع الأثقال. على سبيل المثال، السير لمدة 2 أو 3 أميال في اليوم، 4 أو 5 مرات في الأسبوع.

- Get enough calcium in your diet. Women ages 50 and under need 1,000 milligrams (mg) each day. Women over 50 and post-menopausal women not on HRT need 1,200 mg each day.
    - Foods high in calcium include milk, yogurt, cheese, calcium-fortified cereals, orange juice and tofu, broccoli, spinach, collard greens, soy milk, and fish with bones (canned salmon, sardines).
    - Talk to your doctor about taking a calcium supplement. The best calcium supplements are those that contain vitamin D since your body needs vitamin D to use calcium. Your doctor may recommend taking 1,000 mg or more of calcium per day in divided doses. Talk to your doctor about taking a vitamin D supplement if your exposure to sunlight is low.
  - If you have thinning bones, avoid dangerous physical activities and try to prevent falls. Remove loose throw rugs that might cause you to trip and fall at home.
  - Avoid use of tobacco products.
  - If needed, talk to your doctor about medicines that can help your bone health.
- الحصول على كمية كافية من الكالسيوم في نظامك الغذائي. تحتاج السيدات في عمر الخمسين أو أقل إلى 1,000 مللي غرام (ملغم) كل يوم. في حين تحتاج السيدات فوق سن الخمسين وبعد انقطاع الحيض ممن لا يتناولن العلاج ببدائل الهرمونات إلى 1,200 ملغم كل يوم.
  - تتضمن الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الكالسيوم الحليب، والزبادي، والجبن، والحبوب المعززة بالكالسيوم، وعصير البرتقال، والتوفو، والبروكلي، والسبانخ، والخضرة، وحليب الصويا، والسلمك بالعظم (السلمون والسردين المعلب).
  - تحدثي مع الطبيب حول تناول مكملات الكالسيوم. أفضل مكملات الكالسيوم هي تلك التي تحتوي على فيتامين د حيث ان الجسم يحتاج إلى فيتامين د لاستخدام الكالسيوم. قد يوصيك الطبيب بتناول 1,000 ملغم أو أكثر من الكالسيوم يوميًا على جرعات مقسمة. تحدثي إلى الطبيب حول تناول مكملات فيتامين د إذا ما كان تعرضك للشمس أقل.
  - إذا ما كنت تعانيين من ترقق العظام، تجنبي الأنشطة البدنية وتجنبي السقوط. تخلصي من السجاد غير الثابت المهترئ الذي قد يتسبب في تعثرك وسقوطك في المنزل.
  - تجنبي استخدام منتجات التبغ.
  - إذا ما لزم الأمر، تحدثي مع الطبيب عن الأدوية التي من شأنها أن تساعد على تعزيز صحة العظام.