

صحة المرأة في مرحلة «سن الأمان»

دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية



❖ المحتويات:

كلنا معزز للصحة

- تعريف مرحلة سن الأمان.
- دور الأسرة والمجتمع .
- التغيرات التي تصاحب سن الأمان.
- الأعراض والأمراض المصاحبة لمرحلة سن الأمان.
- اضطرابات الدورة الشهرية.
- تقلبات المزاج والإضطرابات النفسية للمرأة في سن الأمان وما حوله.
- كيفية التعامل مع نوبات الفورات الساخنة للمرأة في سن الأمان وما حوله.
- مشكلة سلس البول وآلام الجماع وكيفية التعامل معها.
- مرض هشاشة العظام.
- العلاج الهرموني التعويضي.



❖ تعريف مرحلة سن الأمان:

كلنا معزز للصحة

- مرحلة طبيعية تمر بها كل امرأة قد تصاحبها بعض التغيرات الجسدية والنفسية بسبب نقص الهرمونات الأنثوية.
- من أبرز التغيرات التي تحدث هي انقطاع الطمث وعدم القدرة على الانجاب
- ويتم تشخيصها بانقطاع الدورة الشهرية لمدة ١٢ شهرا متتابة
- تدخل المرأة سن الأمان بين عمر ٤١-٥٥ سنة



❖ سن الأمان ليس سن اليأس:

كلنا معزز للصحة

- إن تصور معظم النساء ومن هم حولهن لهذه المرحلة هو تصور خاطئ يطغى عليه التشاؤم واليأس. حيث تعتبر بعض النساء إن غياب الدورة الشهرية هو دلالة على انقطاع الإنجاب وبالتالي فقدان القدرة على الإنتاج والاستمتاع بالحياة والانوثة .
- مرحلة سن الأمان :هي مرحلة انتقالية بيولوجية طبيعية في عمر المرأة، مثلها مثل البلوغ، والمراهقة، والحمل، والولادة، فهي ليست مرضا من الأمراض، ولا عرضا من الأعراض المرضية.



❖ سن الأمان ليس سن اليأس:

كلنا معزز للصحة

- ويعرف سن الأمان على أنه وقت:
- الراحة.
- استعادة النشاط.
- الإستفادة من الخبرة: لتحافظ على صحتها.
- الإهتمام بالنفس.
- الإستمتاع بالحياة الزوجية والإجتماعية.
- العمل والعطاء والإنتاج.



❖ دور الأسرة والمجتمع :

كلنا معزز للصحة

- إن شعور المرأة خلال مرحلة سن الأمان ومدى تأقلمها مع وضعها الجديد مرتبطان كلياً بنظرة المجتمع والدعم الذي يقدمه لها أفراد عائلتها (خصوصاً زوجها).
- ينصح بممارسة الحياة اليومية بشكل طبيعي و عليك تذكر أنك فرد منتج وفعال في المجتمع لا يمكن الاستغناء عنه.



❖ دور الأسرة والمجتمع:

كلنا معزز للصحة

• على الزوج إعطاء الفرصة لزوجته للتعبير عن مشاعرها ومخاوفها ومساعدتها لجعل

حياتها الزوجية سعيدة وميسرة

• تقديم الاحترام والتقدير لكل ما بذلته في سبيل المحافظة على العائلة وضمان

استقرارها.



❖ التغيرات التي تصاحب سن الأمان:

كلنا معزز للصحة

- انخفاض معدل هرمون الأستروجين المرتبط بمرحلة سن الأمان يمكن ان يحدث عدة تغيرات:



مترتبات قصيرة المدى



مترتبات بعيدة المدى



❖ الأعراض والأمراض المصاحبة لمرحلة سن الأمان:

كلنا معزز للصحة

الأعراض الناتجة عن التغيرات في الأوعية الدموية	النفسية
الفورات (الهبات) الساخنة	تقلب المزاج
التعرق وخفقان القلب	القلق والاكتئاب
اضطراب في النوم	انخفاض الرغبة الجنسية



❖ الأعراض والأمراض المصاحبة لمرحلة سن الأمان:

كلنا معزز للصحة

القلب والأوعية الدموية	الجهاز العظمي
أمراض القلب وأمراض الشرايين	هشاشة العظام
	الآم المفاصل
	الآم أسفل الظهر
	كسور عنق عظم الفخذ او فقرات الظهر



❖ الأعراض والأمراض المصاحبة لمرحلة سن الأمان:

كلنا معزز للصحة

الجهاز البولي والتناسلي	الجلد
جفاف المهبل	جفاف
الأم عند الجماع	
ارتخاء عضلات المهبل	
إرتخاء عضلات الحوض	تجاعيد
مشاكل في عملية التبول (تكرار/استعجال/ سلس البول)	



❖ أمراض اخرى:

كلنا معزز للصحة

• سرطان عنق الرحم.

• سرطان الثدي.

• ارتفاع نسبة الدهون.

• السكري.



مملكة التثقيف وبرامج التوعية الصحية

❖ اضطرابات الدورة الشهرية:

كلنا معزز للصحة

- تحدث اضطرابات في الدورة الشهرية نتيجة اضطرابات في الهرمونات الأنثوية خاصة هرمون الإستروجين.
- تصبح الدورة غير منتظمة من حيث عدد الأيام أو كمية النزف وكثرة حدوثها، كأن تتأخر أو تتقدم عن موعدها.
- يجب تذكير المرأة بانها مازالت خصبة، وأن هناك احتمالية حدوث حمل بعد سن الأربعين، ولكن هنالك مخاطر صحية للحمل في هذه المرحلة العمرية.



❖ انقطاع الطمث:

كلنا معزز للصحة

- تنقطع الدورة الشهرية عند المرأة نتيجة توقف المبايض عن العمل وانخفاض مستوى هرمون الإستروجين والبروجسترون.
- ان انقطاع الطمث لا يحدث فجأة بل قد يسبقه كما ذكر عدم انتظام في الدورة الشهرية شهورا عديدة، كما يمكن ان يصبح النزيف قويا أكثر من العادة لفترة معينة قبل انقطاعه نهائيا.
- اذا ظهر نزيف شديد او الآم في البطن بعد فترة انقطاع الطمث فعليك مراجعة الطبيبة.



❖ كيفية التعامل مع عوارض انقطاع الطمث:

كلنا معزز للصحة

- تجنب المأكولات الساخنة والتي تحتوي على بهارات حارة لأنها تزيد النوبات الساخنة والتعرق.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام للحفاظ على الوزن المثالي وتخفيف آلام الظهر والمفاصل والشعور بالنشاط والحيوية.
- البعد عن شرب القهوة والشاي لأنها تحتوي على مواد مسببة للتوتر العصبي والأرق.
- تناول أغذية صحية مثل الخضار والفاكهة والحبوب والحليب.



❖ كيفية التعامل مع عوارض انقطاع الطمث:

كلنا معزز للصحة

- المحافظة على نظافة الجسم وخاصة الاعضاء التناسلية
- الاستمرار بالعلاقة الزوجية بشكل طبيعي إذ لا تزالين قادرة على الإستمتاع بها، فانقطاع الطمث لا يؤثر على القدرة لبلوغ النشوة.
- مشاركة أفراد العائلة وخاصة الزوج بالتغيرات التي تتعرضين لها وطلب التفهم والمساعدة.



كيفية التعامل مع أعراض سن الأمان

دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية



❖ كيفية التعامل مع أعراض سن الأمان:

كلنا معزز للصحة

الاعراض	كيفية التعامل معها
نوبات السخونة	<ul style="list-style-type: none">• شرب الكثير من الماء والعصير وغسل الوجه والاستحمام عند الشعور بالسخونة• تجنب المشروبات الساخنة والبهارات الحارة والجو الحار واستخدام المكيفات لتبريد الجو• الاكثار من أخذ منتجات الصويا
الشعور بجفاف المهبل	اللجوء الى استشارة الطبيبة لتصف لك أحد المرطبات المناسبة لتقلل الحكة أو الألم أو عدم الراحة عند الجماع



❖ تقلبات المزاج والإضطرابات النفسية للمرأة في سن الأمان وما حولها:

كلنا معزز للصحة

- تحدث هذه التغيرات غالباً نتيجة أن المرأة قد بدأت تشعر أن العمر قد تقدم بها ونقص الأستروجين ليس له علاقة مباشرة بهذه الحالة.
- بعض النساء قد يتحسن المستوي النفسي والعقلي لديهن في هذه المرحلة.



❖ تقلبات المزاج والإضطرابات النفسية للمرأة في سن الأمان:

كلنا معزز للصحة

- التغيرات النفسية:
- بعض العوامل التي تساهم في حدوث الاضطرابات النفسية :
- نقص الدعم الإجتماعي
- تاريخ طبي سابق للإكتئاب مثل اكتئاب ما بعد الولادة.



❖ المشورة في التغييرات المزاجية:

كلنا معزز للصحة

- قد تكون هذه الأعراض ناجمة عن عدم توازن هرموني وتغيرات جسدية وأنها أعراض طبيعية لهذه المرحلة.
- البحث في مسببات الأرق (كشرب المنبهات) ومحاولة تفاديها.
- ينصح بمناقشة هذه الأعراض مع أخريات من مجتمعها اللواتي تعرضن لنفس الأعراض والمشاعر.
- الزيارات المتكررة للمتابعة حسب الحاجة.
- التعبير عن المشاعر وما يقلقك أو يزعجك



❖ تابع / المشورة في التغييرات المزاجية:

كلنا معزز للصحة

كيفية التغلب على القلق والاكتئاب وتقلبات المزاج:

- اعتبار هذه المرحلة بداية لمرحلة استرخاء و عطاء.
- الابتعاد عن كل ما يسبب التوتر والقلق.
- تعلم فن التنفس العميق وتمارين الإسترخاء .
- التحدث مع الشخص المناسب عن مشاكل الحياة.
- إعادة ترتيب أسلوب الحياة وما يحيط بها بحيث تكون أقل توترا.



❖ كيفية التغلب على القلق والاكتئاب وتقلبات المزاج:

كلنا معزز للصحة

- الترويح عن النفس من خلال المشاركة في الأنشطة الاجتماعية
- الإكثار من ترديد الرسائل الإيجابية التي يمكن أن تزيد من الثقة بالنفس مثل:
 - أنا أحب نفسي وجسمي دوماً.
 - أنا اتناول الغذاء الذي يحافظ على جسمي قويا معافى.



❖ كيفية التعامل مع نوبات الفورات الساخنة للمرأة:

كلنا معزز للصحة

الفورات (الهبات) الساخنة:

- هي عبارة عن احساس بتغيرات مفاجئة في درجة حرارة الجسم على شكل ارتفاع مفاجئ في درجة الحرارة في الجزء العلوي من الجسم أو كل الجسم وتستمر من ٢-٤ دقائق، يرافقها التعرق، خفقان القلب، وأحيانا القشعريرة والشعور بالقلق، وقد تحدث عدة مرات في اليوم، خاصة في ساعات الليل.
- وقد تصاحب هذه النوبات تشويش في الرؤية ودوار
- قد تبدأ هذه النوبات بعدة شهور قبل انقطاع الطمث وتستمر غالبا حتى السنة الأولى والثانية بعد انقطاعها.
- العلاج الهرموني التعويضي قد يخفف من حدة الأعراض .



❖ كيفية التعامل مع الفورات الساخنة:

كلنا معزز للصحة

- ارتداء ملابس خفيفة والإبتعاد عن الملابس المصنوعة من الألياف الصناعية.
- توفير تهوية جيدة للغرف.
- غسل الوجه والاستحمام عند الشعور بالنوبات.
- الإمتناع عن المشروبات المحتوية على الكافيين وتجنب الكحول.



❖ كيفية التعامل مع الفورات الساخنة:

كلنا معزز للصحة

- الاكثار من أخذ منتجات الصويا.
- تجنب المشروبات الساخنة والبهارات الحارة والجو الحار واستخدام المكيفات لتبريد الجو.
- الإكثار من شرب الماء والعصير.



❖ مشكلة سلس البول وآلام الجماع وكيفية التعامل معها:

كلنا معزز للصحة

سلس البول:

• يحدث سلس البول في سن الأمان بسبب ضعف في عضلات الحوض وضعف في

أنسجة مجرى البول مما يجعل العضلة العاصرة لا تقفل بشكل كامل او تنقبض في

توقيت غير مناسب.



❖ مشكلة سلس البول وآلام الجماع وكيفية التعامل معها:

كلنا معزز للصحة

أسباب سلس البول:

- التهابات المثانة (يسبب سلس بولي مؤقت).
- تكرار الولادات.
- سعال مزمن.
- الأمراض المزمنة (مثل السكري).
- ضغوطات نفسية.



❖ مشكلة سلس البول وآلام الجماع وكيفية التعامل معها:

كلنا معزز للصحة

أنواع سلس البول:

- سلس بولي جهدي (تسرب البول عند السعال أو بذل مجهود).
- سلس البول الألاحاحي (أنقباض عضلات المثانة في الوقت الذي من المفروض فيه أن تخزن البول) نتيجة:
 - تلف أو إصابة في أعصاب المثانة.
 - أسباب نفسية مرتبطة بالضغط النفسية.
 - عدم كفاءة في العضلة العاصرة.



❖ مشكلة سلس البول وآلام الجماع وكيفية التعامل معها:

كلنا معزز للصحة

• المشورة لامرأة تعاني من سلس البول:

• التأكيد على النظافة الشخصية

• ممارسة التمارين الرياضية (خصوصا تمارين كيجل لتقوية عضلات أسفل الحوض)

• استشارة الطبيب لمعالجة الأسباب المؤدية لسلس البول



❖ مشكلة سلس البول وآلام الجماع وكيفية التعامل معها:

كلنا معزز للصحة

- تختلف طرق العلاج باختلاف الأسباب:
- بشكل عام يجب تفادي بعض الأطعمة التي قد تزيد من السلس. مثلاً، تفادي أو التقليل من إستهلاك الكافيين والكحول .
- تفادي رفع الأوزان ومنع الإمساك قد يساعدا بتخفيف تسرب البول اللاإرادي.
- **العلاج الطبيعي** : بما فيها تدريب المثانة، وتمارين قاع الحوض (كيجل) -والتي اثبتت فعاليتها في أكثر من ٧٠% من الحالات هي العلاجات الأفضل لتحسين السلس البولي لدى النساء
- **الادوية** :- وجد عدد من الأدوية التي يمكن استخدامها في علاج السلس البولي:مثل الأوكسيبوتينين تعمل عبر إرخاء عضلات المثانة . قد تحمل هذه الأدوية بعض المنافع البسيطة، ولكنها قد تسبب أيضاً عدداً من المضاعفات .تنفع هذه الأدوية في ١ من كل ١٠ أشخاص، ولا ينصح بها في سلس الإجهاد ، ويتم استخدامها فقط في سلس الإلحاح الذي لا يستجيب لتدريب المثانة وتمارين الحوض .
- حقن عضلات المثانة بإبر البوتوكس أو حقن الانسجة المحيطة بالمسالك البولية بمواد داعمة لمنع تسرب البول.
- **التدخل الجراحي**.



❖ مشكلة سلس البول وآلام الجماع وكيفية التعامل معها:

كلنا معزز للصحة

آلام الجماع:

في مرحلة سن الأمان تقل الإفرازات المهبلية مما يؤدي الى حدوث جفاف في المهبل وحكة وعدم الراحة في الجماع.

كيفية التعامل مع آلام الجماع:

- المحافظة على النظافة الشخصية.
- استخدام مرهم مرطبة أو كريمات الأستروجين (بعد استشارة الطبيب).
- الإستمرار في الإتصال الجنسي (يحافظ على مرونة جدار المهبل).
- ممارسة التمارين الرياضية.



❖ مرض هشاشة العظام:

كلنا معزز للصحة

• تعرف هشاشة العظام على أنها النقص في كثافة معادن العظم بما يعادل او يزيد عن

($SD - 2.5$) من المتوسط

• الانخفاض في كثافة العظام بسبب نقص الاستروجين قد يؤدي الى الترقق المستمر

للعظام (هشاشة العظام) مما يجعلها أكثر عرضه للاصابة بالكسور



❖ مرض هشاشة العظام:

كلنا معزز للصحة

عوامل الخطورة التي تزيد من هشاشة العظام:

- **الوراثة:** وجود تاريخ عائلي بالاصابة بكسور عند شخص بالغ وخاصة كسر في عظام الحوض لأحد أفراد العائلة من الدرجة الأولى
- **بنية الجسم :** النساء النحيفات والضيئات البنية أكثر عرضة لفقدان الكتلة العظمية عند التقدم بالسن
- **انقطاع الطمث المبكر (أقل عن ٤٥ سنة)**



❖ مرض هشاشة العظام:

كلنا معزز للصحة

- انخفاض معدلات الكالسيوم وفيتامين "د": هذا قد يجعل مستويات الكالسيوم بالدم اقل مما يرغم الجسم على سحب الاحتياجات من فيتامين د من العظام مما يؤدي الى فقدان كتلة العظم
- الخمول : يبطئ معدل تكوين العظام
- التدخين : المدخنات يفقدن كتلة العظام اكثر من غير المدخنات
- الكحول : يسرع من معدل فقد كتلة العظم
- الأدوية : بعض الأدوية مثل الكورتيزون وأدوية الصرع على المدى الطويل قد تؤدي لفقدان كثافة العظام



❖ مرض هشاشة العظام:

كلنا معزز للصحة

بعض الأمراض المزمنة : السكري (النوع ١) ، فرط نشاط الغدة الدرقية، فرط نشاط جارات الدرقية ، داء كوشينج، الروماتيزم

دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية



❖ مرض هشاشة العظام:

كلنا معزز للصحة

الوقاية من هشاشة العظام:

- تناول الاغذية الصحية الغنية بالكالسيوم
- ممارسة التمارين الرياضية
- تجنب التدخين وشرب الكحول
- استشارة الطبيب اذا كانت هناك حاجة لاستخدام أقراص الكالسيوم أو فيتامين ” د“



❖ مرض هشاشة العظام:

كلنا معزز للصحة

• خيارات العلاج:

- توجد عقاقير طبية تزيد من كثافة العظام او تقلل من معدل فقدان العظام ولكن يجب استشارة الطبيب قبل تناولها
- العلاج الهرموني التعويضي.



❖ العلاج الهرموني التعويضي:

كلنا معزز للصحة

العلاج الهرموني التعويضي:

- يقوم مبدأ المعالجة بالهرمونات على تزويد الجسم بكميات من الأستروجين /البروجيستيرون للتعويض عن الكميات التي توقفت عن إفرازها المبايض نتيجة إنقطاع الطمث للتخفيف و إزالة العوارض التي قد يسببها هذا الإنقطاع.



❖ العلاج الهرموني التعويضي:

كلنا معزز للصحة

تذكرني أنه: يجب استشارة الطبيب قبل تعاطي هذه الهرمونات لما قد تحمله من

مخاطر لبعض النساء.

دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية



❖ الآثار الجانبية للعلاج الهرموني التعويضي:

كلنا معزز للصحة

الآثار الجانبية المرتبطة بالإستروجين	الآثار الجانبية المرتبطة بالبروجستيرون
انتفاخ البطن	
لوعان	اكتئاب
	آلام بالثدي
احتباس السوائل	ألم أسفل البطن/ ألم في الظهر
	زيادة الوزن
	بثور



❖ مخاطر العلاج الهرموني التعويضي:

كلنا معزز للصحة

- سرطان بطانة الرحم: تزداد احتمالية حدوث هذا السرطان عند استخدام هرمون الإستروجين فقط ولمدة طويلة.
- سرطان الثدي: نسبة احتمالية حدوث هذا السرطان مساوية لنسبة احتمالية حدوثه عند الدخول المتأخر في مرحلة سن الأمان. تزداد احتمالية حدوث هذا السرطان باستخدام العلاج المحتوي على الإستروجين والبروجستيرون لمدة طويلة.
- التجلط دموي : الإستروجين يزيد احتمالية حدوث الجلطات الدموية الوريدية.
- يزيد من احتمالية الإصابة بأمراض المراهرة



❖ موانع العلاج الهرموني التعويضي:

كلنا معزز للصحة

الموانع المطلقة	الموانع النسبية
سرطان الثدي (مشخص أو مشتبه)	نزيف مهبلي سابق غير مشخص
سرطان الرحم (مشخص أو مشتبه)	إصابة سابقة بجلطة وريدية
أمراض الكبد النشطة	أمراض الكبد المزمنة
أمراض التجلط الوريدي الحديثة أو النشطة	الأمراض القلبية التاجية
التهاب الوريد الخثاري النشط	أمراض البنكرياس
الخثار أو التجلط الإنصمامي الحديث أو النشط مثل	الشقيقة المتفاقمة بالإستروجين
الذبحة الصدرية	تاريخ عائلي لسرطان الثدي/ الجلطات الدموية
ارتفاع ضغط الدم الغير متحكم به	تاريخ عائلي(وراثي) لارتفاع الدهون



❖ الفحوصات الأساسية قبل البدء بالعلاج الهرموني:

كلنا معزز للصحة

- قياس الوزن.
- قياس ضغط الدم
- فحص الثدي .
- فحص الحوض.
- مسحة عنق الرحم (pap smear).
- أشعة أمواج فوق صوتية (عبر المهبل)
- فحوصات الدم (تحليل الدهون، وظائف الكلى، وظائف الكبد، سكر الدم، تعداد الدم الكامل، فحص الهرمونات).
- أشعة الثدي (mammogram).
- كثافة العظام (اذا لزم الأمر).



❖ مدة العلاج :

كلنا معزز للصحة

- لعلاج أعراض انقطاع الطمث (مثل النوبات الساخنة والتعرق) يستمر العلاج لمدة ٢-٤ سنوات ويمكن ان يستمر لمدة ٥ سنوات.
- للوقاية والعلاج من هشاشة العظام يستمر ١٠ سنوات.



❖ متابعة العلاج الهرموني:

كلنا معزز للصحة

كل ٦ شهور	سنويا لإجراء	كل ٣ سنوات
<ul style="list-style-type: none">• تقييم الالتزام في تناول العلاج	<p>فحوصات الدم (تحليل الدهون، وظائف الكلى، وظائف الكبد، سكر الدم، تعداد الدم الكامل، فحص الهرمونات).</p>	<p>قياس كثافة العظام (BMD) حسب الحاجة</p>
<ul style="list-style-type: none">• تقييم مدى الإستجابة للعلاج وتغيير الجرعة اذا تتطلب الأمر ذلك	<ul style="list-style-type: none">• أشعة الامواج فوق الصوتية (عبر المهبل)	
<ul style="list-style-type: none">• قياس ضغط الدم	<ul style="list-style-type: none">• مسحة عنق الرحم (pap smear).	
<ul style="list-style-type: none">• فحص الثدي	<ul style="list-style-type: none">• أشعة الثدي (mammogram).	



❖ عند حدوث أعراض جانبية للعلاج الهرموني:

كلنا معزز للصحة

- الاستمرار في أخذ العلاج حيث أن الأعراض الجانبية للعلاج مؤقتة
- تناول الأقراص مع وجبات الطعام.
- عند استمرار الأعراض الجانبية فينصح بمراجعة الطبيب المعالج





كلنا معزز

للصحة