

World Menopause Day

2024



الانقطاع الطمث والعلاج بهرمونات انقطاع الطمث

نص المنشور

جمعية انقطاع الطمث الدولية (IMS) مؤسسة اليوم العالمي لانقطاع الطمث - تجمع بين أبرز الخبراء في العالم في مجال انقطاع الطمث وصحة النساء في منتصف العمر لتحسين تجربة النساء على مستو بالعالم.

اليوم العالمي لانقطاع الطمث 2024

على الرغم من أن انقطاع الطمث وعلاج هرمونات انقطاع الطمث (MHT) مفهومان جيداً في بعض أجزاء العالم، إلا أنهما لا يزالان يتلقيان القليل من الاهتمام أو يبقيان موضع جدل في أجزاء أخرى. هذا هو السبب الذي جعلنا نختاره كموضوع رسمي لليوم العالمي لانقطاع الطمث لهذا العام (18 أكتوبر). هدفنا هو التأكد من أننا نمنحك الموارد المستندة إلى الأدلة لتمكينك من اتخاذ خيارات مستنيرة تمامًا.

خمس أسئلة حول العلاج بالهرمونات البديلة في سن اليأس دليل عملي

1. لمن يُستخدم العلاج بالهرمونات البديلة في سن اليأس؟

قد يقدم لك محترف الرعاية الصحية (مثل الطبيب أو الممرض) العلاج بالهرمونات البديلة في سن اليأس إذا كنت تعاني من أعراض تؤثر على حياتك اليومية. يمكن أن يساعد في:

- الهبات الساخنة: إحساس مفاجئ بالحرارة في الوجه والجزء العلوي من الجسم، وغالبًا ما يتبعه تعرق.
- لتعرق الليالي: الاستيقاظ مبللاً بالعرق، مما يمكن أن يعطل النوم.
- جفاف المهبل: مما يجعل ممارسة الجنس غير مريحة وحتى مؤلمة، مما يزيد من خطر الإصابة بالعدوى البولية.
- أعراض المسالك البولية: الحاجة إلى الذهاب إلى الحمام بشكل أكثر تكرارًا أو بشكل عاجل.

يوصى أيضًا بالعلاج بالهرمونات البديلة في سن اليأس لـ:

- قصور المبيض المبكر: عندما يحدث سن اليأس قبل سن الأربعين. حتى في حالة عدم وجود أعراض، يساعد العلاج بالهرمونات البديلة في الحماية من حالات مثل هشاشة العظام (ضعف العظام)، وأمراض القلب، ومشاكل الدماغ.
- سن اليأس المبكر: إذا حدث سن اليأس قبل سن الخامسة والأربعين، يمكن تقديم العلاج بالهرمونات البديلة حتى في حالة عدم وجود أعراض لأنه يحمي الصحة على

من قد لا يحتاج إلى العلاج بالهرمونات البديلة؟

النساء اللواتي يمررن بسن اليأس في العمر الطبيعي (بعد 45 عامًا) وليس لديهن أعراض مزعجة عادةً لا يحتجن إلى العلاج بالهرمونات البديلة. يعتقد بعض الناس أن العلاج بالهرمونات البديلة هو "ينبوع الشباب"، لكن هناك أدلة علمية قليلة تدعم ذلك. من المهم أن نتذكر أن العلاج بالهرمونات البديلة ليس موصوفًا فقط لمنع الشيخوخة أو فقدان الذاكرة أو الخرف

النساء اللواتي يعانين من حالات طبية قائمة

يجب على النساء اللواتي لديهن تاريخ طبي معين مثل سرطان الثدي أو جلطات الدم التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بهن حول ما إذا كان العلاج بالهرمونات البديلة آمنًا لهن. اتخاذ قرار استخدام العلاج بالهرمونات البديلة هو خيار شخصي ويجب أن يتضمن مناقشات حول الفوائد والمخاطر مع مقدم الرعاية الصحية الذي يعرف تاريخ صحتك



2. ما هو العلاج بالهرمونات البديلة (MHT)؟

كامل العلاج بالهرمونات البديلة الهرمونات التي يتوقف جسمك عن إنتاجها بعد انقطاع الطمث. هذه الهرمونات، وخاصة الاستروجين والبروجستيرون، ضرورية لإدارة أعراض انقطاع الطمث وحماية صحتك.

- الاستروجين: الهرمون الرئيسي المستخدم في العلاج بالهرمونات البديلة. يساعد في تقليل الهبات الساخنة، والتعرق الليلي، وجفاف المهبل.
- البروجستيرون: يُعطى للنساء اللاتي لا زلن يمتلكن الرحم. يساعد في حماية بطانة الرحم من النمو الزائد عند تناول الاستروجين.

أنواع العلاج بالهرمونات البديلة

يمكن تناول العلاج بالهرمونات البديلة بأشكال مختلفة تشمل:

- أقراص: سهلة الاستخدام، ولكن قد تكون لديها مخاطر أعلى من تجلط الدم.
- لصقات، ورذاذات، وهلام: تُمتص عبر الجلد وغالبًا ما تكون أكثر أمانًا للنساء اللاتي لديهن عوامل خطر معينة.
- كريمات، وهلام، وأقراص، وخواتم مهبلية: غالبًا ما تُستخدم لأعراض المهبل مثل الجفاف أو الانزعاج أثناء الجماع.

من المهم ملاحظة أن العلاج بالهرمونات البديلة البيولوجية المركبة غير موصى به لأنه يفتقر إلى التنظيم، واختبارات السلامة والفعالية الصارمة، ومعايير الدفعات، وإجراءات النقاء.



3.متى يجب أن تبدأ وتوقف العلاج بالهرمونات البديلة؟

متى تبدأ

تخفيف الأعراض: يمكن بدء العلاج بالهرمونات البديلة عندما تبدأ أعراض انقطاع الطمث مثل الهبات الساخنة والتعرق الليلي في التأثير على الحياة اليومية.

انقطاع الطمث المبكر ونقص المبيض المبكر: بالنسبة للنساء اللاتي يعانين من انقطاع الطمث المبكر أو نقص المبيض المبكر، يُوصى ببدء العلاج بالهرمونات البديلة في أقرب وقت ممكن لتقليل خطر الإصابة بمشاكل صحية طويلة الأمد مثل ترقق العظام (هشاشة العظام) وأمراض القلب.

متى تتوقف

- لا توجد قاعدة محددة حول متى يجب التوقف عن العلاج بالهرمونات البديلة. بعض النساء يستخدمونه لعدة سنوات فقط، بينما قد تحتاج أخريات إلى استخدامه لفترة أطول.
- من المهم التحقق بانتظام مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة ما إذا كان الاستمرار في العلاج بالهرمونات البديلة هو الخيار الصحيح لك.

لاستخدام على المدى الطويل

لا يوجد حد صارم لمدة استخدام العلاج بالهرمونات البديلة، لكن الاستخدام على المدى الطويل قد يحمل بعض المخاطر الصغيرة، مثل زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي أو جلطات الدم. سيساعدك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في تقييم هذه المخاطر مقابل الفوائد بناءً على تاريخك الصحي الشخصي، وينبغي أن يكون لديك على الأقل مناقشة سنوية حول توازن هذه المخاطر والفوائد.





فترة ما قبل انقطاع الطمث وما بعده

- فترة ما قبل انقطاع الطمث: الوقت الذي يسبق انقطاع الطمث عندما تصبح الدورة الشهرية غير منتظمة. يمكن استخدام العلاج الهرموني البديل في بعض الأحيان خلال هذه الفترة، ولكنه قد يسبب بعض الآثار الجانبية، مثل النزيف الطفيف أو حساسية الثدي.
- ما بعد انقطاع الطمث: بعد انقطاع الطمث، يمكن أن يساعد العلاج الهرموني البديل في تخفيف الأعراض، ولكن يجب مراجعة ذلك بانتظام مع أخصائي الرعاية الصحية للتأكد من أنه لا يزال مطلوبًا.

4. لماذا يعتبر العلاج الهرموني البديل مهمًا؟

لماذا يجب التفكير في العلاج الهرموني البديل؟

- يساعد العلاج الهرموني البديل النساء في إدارة الأعراض المزعجة لانقطاع الطمث ويحمي من الحالات التي تصبح أكثر شيوعًا بعد انقطاع الطمث، مثل:
- الهبات الساخنة والتعرق الليلي: الأعراض الأكثر شيوعًا وغالبًا ما تكون مزعجة أثناء انقطاع الطمث.
 - الأعراض المهبليّة: مثل الجفاف أو الانزعاج، والتي يمكن أن تؤثر على الصحة الجنسية وجودة الحياة.
 - صحة العظام: يساعد العلاج الهرموني البديل في الحماية من هشاشة العظام، وهي حالة تضعف العظام ويمكن أن تؤدي إلى الكسور.
 - صحة القلب: بالنسبة لبعض النساء، قد يقلل العلاج الهرموني البديل من خطر الإصابة بأمراض القلب، خاصة عند البدء به قريبًا من وقت انتقال انقطاع الطمث.



ما هي المخاطر؟

بينما يقدم العلاج الهرموني البديل العديد من الفوائد، هناك بعض المخاطر الطفيفة:

- سرطان الثدي: هناك زيادة طفيفة في الخطر، خاصة مع الاستخدام طويل الأمد.
- جلطات الدم: يكون هذا الخطر أعلى مع بعض أشكال العلاج الهرموني البديل، مثل الأقراص.
- السكتة الدماغية: قد تكون النساء الأكبر سنًا أو اللواتي يعانين من حالات صحية معينة أكثر عرضة للخطر.

من المهم إجراء مناقشة شخصية مع أخصائي الرعاية الصحية لفهم كيفية تطبيق هذه المخاطر عليك



5. أين يمكنك الحصول على العلاج بالهرمونات البديلة في سن اليأس (MHT)؟

الوصول إلى MHT يتوفر العلاج بالهرمونات البديلة في سن اليأس من خلال مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، ولكن قد يعتمد الوصول إليه على مكان إقامتك. في بعض المناطق، وخاصة في المناطق ذات الدخل المنخفض، قد يكون الوصول إلى MHT محدوداً. إذا كنت تواجه صعوبة في العثور على MHT أو ترغب في استكشاف خياراتك، استشر متخصصاً في الرعاية الصحية يفهم إدارة سن اليأس.

كيفية العثور على المعلومات تتوفر معلومات أكثر تفصيلاً حول الـ 5 Ws لعلاج هرمونات سن اليأس (MHT) عبر هذا الرابط ورمز الاستجابة السريعة [الرابط والرمز]

من المهم اتباع نصائح الخبراء الموثوقين في سن اليأس ومقدم الرعاية الصحية الخاص بك بدلاً من الاعتماد على مصادر غير موثوقة عبر الإنترنت قد تفتقر إلى المؤهلات والتنظيم.

يوفر IMS [الرابط] ومعلومات سن اليأس [الرابط]، وهو مورد معلومات IMS للنساء، معلومات قائمة على الأدلة من مصادر موثوقة. يمكنك أيضاً البحث في موقع IMS عن جمعية سن اليأس في بلدك/منطقتك [الرابط] التي يمكن أن تساعدك في العثور على معلومات موثوقة ومقدمي الرعاية الصحية في منطقتك

يمكن لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك مساعدتك في توجيهك إلى معلومات وموارد موثوقة



نصائح نهائية

- تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك: سن اليأس هو مرحلة طبيعية من الحياة، ولكن إذا كانت أعراضك تؤثر على جودة حياتك، فمن المهم مناقشة خيارات العلاج مع مقدم الرعاية الصحية.
- ابقَ على اطلاع: اعتمد على المعلومات من مصادر موثوقة. تأكد من فهمك لكل من فوائد ومخاطر العلاج بالهرمونات البديلة حتى تتمكن من اتخاذ قرار يناسب احتياجاتك الصحية.
- لا تعاني في صمت: العديد من النساء يشعرن بالراحة من العلاج بالهرمونات البديلة، ولكن هناك خيارات أخرى متاحة إذا لم يكن مناسبًا لك.

