

Menopause & Menopause Hormone Therapy

International **IMS**
Menopause Society

الـ 5 Ws للعلاج
بهرمونات انقطاع
الطمث

1. لمن يناسب علاج هرمونات انقطاع الطمث؟

قد يقدم لك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك (طبيب، ممرض، إلخ) علاج بهرمونات انقطاع الطمث إذا كنت تعاني من أعراض مزعجة خلال فترة انقطاع الطمث، بما في ذلك:

- الهبات الساخنة: موجات مفاجئة من الحرارة
- التعرق الليلي: الاستيقاظ مبللة بالعرق
- جفاف المهبل: مما قد يجعل ممارسة الجنس غير مريحة
- مشاكل في المسالك البولية: مثل الحاجة للتبول كثيرًا أو بشكل عاجل

2. ما هو العلاج بالهرمونات البديلة (MHT)؟

العلاج بالهرمونات البديلة، والذي يُعرف تقليديًا أيضًا بالعلاج بالهرمونات (HRT)، يساعد في تخفيف أعراض انقطاع الطمث وحماية صحتك. يأتي في أشكال مختلفة تشمل:

- أقراص
- لصقات
- رذاذات
- جل
- كريمات مهبلية، جلات، أقراص حلقات مهبلية

سيساعدك متخصص الرعاية الصحية في اختيار الخيار الأفضل بناءً على احتياجاتك وتاريخك الصحي



4. لماذا تعتبر العلاج بالهرمونات البديلة مهمًا؟

العلاج بالهرمونات البديلة مهم لأنه:

- يخفف من أعراض انقطاع الطمث: مثل الهبات الساخنة، والتعرق الليلي، وجفاف المهبل.
- يحمي عظامك: يساعد في الوقاية من هشاشة العظام، وهي حالة تجعل العظام ضعيفة وأكثر عرضة للكسر.
- يدعم صحة القلب: قد يقلل العلاج بالهرمونات البديلة من خطر الإصابة بأمراض القلب لدى بعض النساء (لكن لم يُرخص له لهذا الغرض).

- ومع ذلك، فإن العلاج بالهرمونات البديلة ليس مناسبًا للجميع. هناك مخاطر صغيرة، تشمل:
- سرطان الثدي
- جلطات دموية
- السكتة الدماغية

تختلف هذه المخاطر حسب صحتك، وعمرك، ومدة استخدامك للعلاج بالهرمونات البديلة، لذا من المهم التحدث إلى متخصص الرعاية الصحية حول ما إذا كان العلاج بالهرمونات البديلة مناسبًا لك.

3. متى يجب بدء العلاج بالهرمونات البديلة ومتى يجب التوقف عنه؟

البداية: عادةً ما يبدأ العلاج بالهرمونات البديلة عندما تصبح أعراض انقطاع الطمث مزعجة. يُوصى النساء اللاتي يعانين من انقطاع الطمث المبكر أو قصور المبيض المبكر ببدء العلاج بالهرمونات البديلة بعد التشخيص لحماية صحتهم على المدى الطويل.

التوقف: لا يوجد وقت محدد للتوقف عن العلاج بالهرمونات البديلة. يعتمد ذلك على المدة التي تحتاجين فيها إلى تخفيف أعراضك. ستقرر أنت ومختص الرعاية الصحية أفضل وقت للتوقف بناءً على صحتك.

5. أين يمكنك الحصول على العلاج بالهرمونات البديلة؟

يتوفر العلاج بالهرمونات البديلة من خلال متخصص الرعاية الصحية الخاص بك. في بعض الأماكن، قد يكون الوصول إلى العلاج بالهرمونات البديلة محدودًا، خاصة في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط. من المهم التحدث إلى متخصص الرعاية الصحية الذي يفهم انقطاع الطمث ويمكنه إرشادك خلال الخيارات المتاحة.

على الرغم من أن انقطاع الطمث وهرمونات علاج انقطاع الطمث (MHT) مفهومان جيدان في بعض مناطق العالم، إلا أنهما لا يزالان يلقىان اهتمامًا قليلًا أو يظنان مثيرين للجدل في مناطق أخرى. لذلك اخترنا هذا الموضوع كعنوان رسمي ليوم انقطاع الطمث العالمي لهذا العام (18 أكتوبر). هدفنا هو التأكد من تمكينكم بالمعلومات المستندة إلى الأدلة لاتخاذ قرارات مستنيرة تمامًا

كيفية العثور على مزيد من المعلومات تتوفر معلومات أكثر تفصيلاً حول 5 Ws لعلاج هرمونات انقطاع الطمث (MHT) عبر هذا الرابط ورمز الاستجابة السريعة.



World Menopause Day