



سنوات انقطاع الطمث (سنوات اليأس)

بداية في مرحلة مثيرة من حياة المرأة

عبر الشبكة
(الإنترنت) أيضاً:



Unser Beitrag zum

Masterplan
Prävention
Bayern

Initiator des Masterplans:

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



3. ماهي سنوات انقطاع الطمث؟
4. كيف يتغير الجسم؟
4. المراحل الأربعة لسنوات انقطاع الطمث
7. متاعب وتغيرات في الجسم
10. كيف تتصرف النفس؟
12. الحفاظ على الصحة، ودعم الارتياح.
12. استرخاء، ونوم صحي، وخبرة ذاتية
12. رياضة وحركة
13. تغذية متوازنة.
15. عمل جنسي ووقاية
16. وقاية صحية مبكرة
18. محيط داعم - في المنزل وفي المهنة.
19. علاج بديل للحاثات (الهورمونات) - إيضاح فردي مهم
20. أطراف مسؤولة للتواصل، ومصادر، ومعلومات أخرى



أيضاً كدليل - عبر الشبكة (الإنترنت) في:
www.wechseljahre-mehrsprachig.de

ماهي سنوات انقطاع الطمث؟

سنوات انقطاع الطمث هي انتقال طبيعي في مرحلة حياة جديدة للمرأة. وتستمر هذه الطريقة لعدة سنوات. ولن تستطيع المرأة أن تحمل أطفالاً بعد ذلك. وتجلب سنوات انقطاع الطمث معها تغيرات جسدية ونفسية. ويمكن لها أن تسبب متاعب. لكن تستطيع النساء أن تستفيدن أيضاً من هذا الزمن، من أجل توجيهن من جديد. ويطورن عندئذ علاقة جديدة لهن ولجسدهن.

ويحتوي هذا الكتيب على نصائح مهمة للحياة اليومية في سنوات انقطاع الطمث. ونوضح نحن ما الذي يساعد ضد المتاعب. وأثناء ذلك نركز نحن بشكل خاص على صحة وارتياح المرأة. ونرغب أيضاً من أجل هذا بالحث على التكلّم عن هذا الموضوع علناً: سنوات انقطاع الطمث هي فرصة لتغيرات إيجابية ومثيرة!

وتسمى سنوات انقطاع الطمث في اللغة العلمية بـ "سنوات اليأس". ويأتي هذا من اللغة اليونانية ويعني "سُلم المراحل". ولا يبين المصطلح مشكلة طبية - ولا مرض مطلقاً! وكذلك عندما يفكر المرء بكلمة "سنوات انقطاع الطمث" غالباً بشكل سلبي بـ "سنوات انقطاع الطمث (سنوات اليأس)" مثل هَبَات الحرارة، وتغيرات المزاج، وهشاشة العظام.

وتربط ثقافات عديدة بهذه الظاهرة الطبيعية والصور الإيجابية والمعاني أيضاً. على سبيل المثال بتجديد وانتعاش، وحكمة، ودور قيادي، وثقة بالنفس. ويمكن لهذه الخبرات المتنوعة أن تساعد برؤية هذا الموضوع بشكل أوسع.

وتؤثر الثقافة بكيفية معاصرة النساء لسنوات انقطاع الطمث. وإذا كان الناس قد عاشوا في مكان آخر، فيؤثر هذا أيضاً على هذا الاجراء. ويكون هذا مهم بشكل خاص، عندما يتعلق الأمر بكيفية رؤيتهن لصحتهن الذاتية وكيف يستفيدن من النظام الصحي في البلد الجديد. وليس لدى كل النساء نفس القدر للوصول إلى المعلومات.

والبعض منهن لم يستطعن في طريق حياتهن الاهتمام بصحتهن الذاتية بشكل جيد ويحدث بسهولة عندهن متاعب. ويمكن للعوائق اللغوية والروتين في مكاتب الحكومة أن تُصعّب من الوصول إلى الإستشارة والعلاج.

وبشكل عام تتمنى النساء الحصول على توعية بشكل أفضل. ليس فقط للشخص ذاته، إنما لمحيطه أيضاً. ويؤثر هذا بشكل خاص على العناية والإمداد الصحي ومكان العمل. وترغب النساء بأن يستطعن التكلم علناً عن خبراتهن بسنوات انقطاع الطمث ومتاعبهن. وينبغي أن يؤدي ازدياد المعرفة عن سنوات انقطاع الطمث، أن يعترف المرء بخبرات النساء وأن يُؤخذ في الاعتبار رغبات النساء الخاصة بشكل أفضل. وسنوات انقطاع الطمث هي مرحلة طبيعية ومهمة في حياة المرأة.

كيف يتغير الجسم؟

المراحل الأربعة لسنوات انقطاع الطمث

تعاصر المرأة بعد فترة المراهقة تغير الحاثات (الهورمونات) الثانية الكبيرة: سنوات انقطاع الطمث. ويوجد الوقت بين ذلك، الذي يوجه فيه نظام معقد للدورة النسائية مع نزوف دموية شهرية. وتكون المبايض النسائية حاثات (هورمونات) الاستروجين والبروجيستيرون. وتكون الغدة النخامية الحاثية المنشطة للحوصلات (هورمون منشط للحوصلات. FSH). ونادراً ما تتواجد الإباضة مع بدء سنوات انقطاع الطمث. وتبدء تراكيز الحاثات للتغير بشكل أقوى. ويمكن لهذه التغيرات أن تسبب المتاعب.

وبدءاً من حوالي الـ 45 سنة من العمر ينتج الجسم استروجين أقل. وأخيراً يُخفّض تركيز كل الحاثات الجنسية أثناء سنوات انقطاع الطمث، ويُعد من بينهم التستوستيرون (حاث الذكورة) أيضاً.

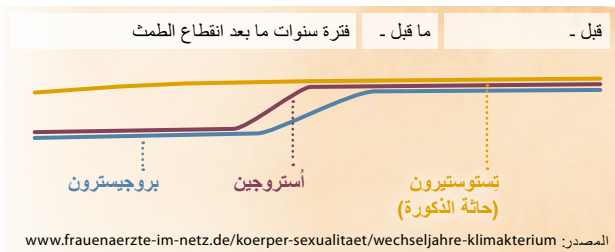
وهذا السير يقسم نفسه إلى 4 مراحل. وتكون أولها مرحلة ما قبل الطمث (Prämenopause). وهي السنة 1 - 2 قبل آخر نزف دموي شهري (عادة شهرية). وتظهر في هذا الوقت تغيرات قليلة فقط في الحاثات. ولأن البويضات تنضج بشكل أسوأ، يمكن حدوث تقلبات قوية في الحاثات. ويمكن أيضاً حدوث اضطرابات عند النزوف الدموية. وتُخبر بعض النساء في منتصف الدورة الثانية عن توترات في الصدر ومزاج سيئ. وسبب هذا هو عدم توازن الحاثات. وتكون النزوف الدموية أحياناً أقوى أو أضعف، وتتغير المسافات الزمنية بذلك. وتبدء هذه الأعراض عند بعض النساء 10 سنوات قبل انقطاع الطمث، ولا يوجد عند النساء الأخريات أية متاعب. وتكون الخصوبة محدودة جزئياً. لكن يمكن أن تحدث أيضاً إباضات غير متوقعة.

وتسمى المرحلة الثانية مرحلة ما قبل فترة انقطاع الطمث (-Perime-nopause). وهذه هي الوقت القصير قبل آخر نزف دموي شهري. وتترجع الآن قيم الحاثات (انظر الرسم البياني في الأسفل). وتكون تقلبات الحاثات القوية شائعة جداً. ولذلك توجد غالباً متاعب. وتكون هذه على سبيل المثال اضطرابات النزوفات الدموية، ونزوف دموية شهرية قوية جداً، ونزوف دموية شهرية منقطعة، وتوترات الصدر، وتقلبات المزاج، وهبات حرارة، واضطرابات النوم. لكن بالكاد يكون لدى بعض النساء أعراض في هذه المرحلة.

تكون المرحلة الثالثة في الواقع توقيت زمني: آخر مرحلة نزف دموي شهري. وتسمى **انقطاع الطمث**. وهي نهاية النزوف الدموية. والنزف الدموي الشهري هو فترة سنوات ما بعد انقطاع الطمث، عندما لا يتبع بعد 12 شهراً على الأقل أية دورة شهرية أخرى. ويكون متباين جداً في أي سن تظهر فترة سنوات ما بعد انقطاع الطمث. وغالباً ما يشبه التوقيت الزمني التوقيت عند الأم. ويكون لدى بعض النساء دورة منتظمة حتى فترة سنوات ما بعد انقطاع الطمث. ولا تبقى عند الأخريات عادة شهرية فقط في الشتاء لمنتصف السنة. ويكون عند بعض النساء نطم من 3 إلى 4 أشهر. ويبقى هذا النظم متساوياً لعدة سنوات. ويمكن بعد فترة سنوات ما بعد انقطاع الطمث أنه لن يعد ينشأ أي حمل.

وتسمى المرحلة الرابعة والأخيرة فترة سنوات ما بعد انقطاع الطمث. وتصل قيم الحاثات في هذا الوقت بشكل بطيء إلى مستواها الجديد. وهذا يعني، أنه يمكن أن تستمر المتاعب الممكنة حتى تلك الفترة.

ويكون تركيب المراحل الفردية ومجموع طول سنوات انقطاع الطمث متباين جداً. وبعض النساء يتعايشن مع طول كل هذا الوضع لأكثر من 3 سنوات، والنساء الأخريات لأبعد من 10 سنوات.



تغيرات حاثية (هورمونية) قبل، وقبل وبعد - ، وخلال فترة سنوات ما بعد الطمث

ويكون معدلها المتوسط 5 إلى 8 سنوات. وتستقر حالة الحاثات عند أكثر النساء بعد مرحلة فترة سنوات ما بعد الطمث. ويكون لدى كثير من النساء ارتياح، بأنه لم يعد يوجد عندهن نزف دموي شهري.

ويظهر الرسم البياني كيف تهبط نسبة الحاثات باستمرار. لكن يوجد في كل دورة طمث فروقات واضحة في تركيز الحاثات بين يوم وآخر. وتكون غالباً أكثر وضوحاً بعد فترة انقطاع الطمث.

وتستطيع الطبيبات المختصات والأطباء المختصون في الأمراض النسائية والولادة (طبيبات وأطباء النساء) قياس مستوى الحاثات في الدم (علي سبيل المثال عندما تظهر سنوات انقطاع الطمث بوقت مبكر جداً) في حالات طبية نادرة. وبهذا يتم التأكد، فيما إذا بدأت سنوات انقطاع الطمث. ولا يعبر قياس مستوى الحاثات في الحالة العادية عن متاعب أو إمكانيات العلاج. وكذلك لا تبين أيضاً، فيما إذا كان الحمل ما زال ممكناً أيضاً للمرأة المقصودة بذلك.

متاعب وتغيرات في الجسم

تجلب سنوات انقطاع الطمث معها غالباً تغيرات جسدية ونفسية. لكن يكون لدى البعض منهن التعامل بشكل عادي مع الشيخوخة أيضاً أو مع مكانة المرأة في المجتمع. ولذلك ترى ثقافات عديدة هذه الظواهر والمتاعب بشكل متباين.

وليس لدى كل النساء مشاكل بسبب سنوات انقطاع الطمث. ولا تلاحظ قرابة ثلث النساء أية متاعب. والثلث الآخر يشعر بمتاعب خفيفة، لكنها لا تزعج. وتظهر غالباً في مرحلة ما قبل الطمث آلام في الصدر وتغيرات المزاج قبل النزف الدموي الشهري. ويمكن بعد فترة انقطاع الطمث انضمام اضطرابات النوم لها. ويظهر بشكل خاص حصول هبات حرارة مع مرحلة فترة سنوات ما بعد الطمث.

وثلث النساء فقط يقلن أن الأعراض مجهدة وتحد هذه من نوعية الحياة. ويمكن للطب أن يساعد في هذه الحالات بتخفيف المتاعب. لكن لا يمكن للطب أيضاً أن يتنبأ متى بالضبط ومنذ متى تظهر المتاعب. وينضم للأعراض الجسدية الأكثر شيوعاً في سنوات انقطاع الطمث هبات الحرارة وفرط التعرق المفاجئة. وهبة الحرارة هي إحساس مفاجئ بالحرارة، الذي ليس له علاقة بدرجة الحرارة الخارجية أو بذل الجهد. ويظهر فرط التعرق المفاجئة غالباً في الليل لكن في النهار أيضاً. ويمكن لكلا العرضين أن يُجهدا العمل اليومي. ويمكن أيضاً انضمام اضطرابات النوم لهم. وتؤدي مشاكل النوم إلى التعب، وآلام في الرأس، وإنتاج أقل ومتاعب أخرى.



ينضم لتغيرات الجسم أثناء سنوات انقطاع الطمث:

■ **يصبح الغشاء المخاطي في منطقة الأعضاء التناسلية أضيّق وأجف.** ويصبح مُعرّضاً أكثر للعداوى. ويمكن أن يصل إلى الحك المهيّج. وأحياناً لا يُكوّن الجسم رطوبة كافية أثناء العمل الجنسي. ولهذا يحتاج المرء أثناء العمل الجنسي إلى مادة زلق دهنية إضافية.

■ **عيون جافة:** يعمل تغير الحاثات على جفاف العين. وتساعد قطرات العين مع سوائل الدمع الاصطناعية في ذلك.

■ **جلد جاف:** يتغير الجلد بـكبر السن. ويصبح رخواً وأجف. وتزود العناية الصحيحة بشكل جيد الجلد القديم أيضاً.

■ **التهابات المثانة:** يمكنها أن تظهر غالباً بناءً على تغير الحاثات. ويسهل قياس مستوى الحاثات المتدني أيضاً ضعف المثانة المتواتر أثناء كبر السن.

■ **شكل الجسم يتغير:** تصبح بعض النساء أكثر امتلاء ("سُمناً") في مجال الصدر، والبطن، والخصر. وتزداد بدانة المرء، لأن المرء يستهلك حريرات أقل أثناء كبر السن. ولأن نسيج الدهن تنتج الاستروجين أيضاً، فلا يجب على هذا أن يكون سيئاً في سنوات انقطاع الطمث. وتكون النصائح العامة لوزن صحي، والحركة، والتغذية المتوازنة مهمة هنا أيضاً.

■ **تناقص كتلة العظام:** تقل كثافة العظام في كبر السن. وبالإضافة إلى ذلك يسهل الاستروجين القليل هشاشة العظام. ويصبح عند حوالي ثلث النساء حد معين لكثافة العظام أقل في مرحلة فترة سنوات ما بعد الطمث. وعندئذ يتكلم المرء طبيباً عن هشاشة العظام. وتسهل عوامل وراثية وأدوية معينة هشاشة العظام. وما يزال ممكناً للمرء أن يتفادى هشاشة العظام، قبل أن تبدأ فترة سنوات ما بعد الطمث. ولهذا يحتاج المرء إلى تغذية صحية مع كثير من الكالسيوم، وفيتامين د كافي، والحركة.

- **وقاية قليلة من ضغط الدم المرتفع وأمراض القلب:** يحمي الاستروجين عن طريق كوليسترول دهني (بروتين دهني مرتفع الكثافة. HDL) الأوعية الدموية ويخفض ضغط الدم. ولهذا يمكن لقليل من الاستروجين في سنوات انقطاع الطمث أن يرفع من خطورة ارتفاع ضغط الدم، والنوبة القلبية، والسكتة الدماغية. وتقي منهم الحركة ومراقبة وزن الجسم.
- **ازدياد كثرة الشعر في الوجه:** توجه نسبة الحاثات الجنسية نمو الشعر في الوجه. وعندما يتغير هذا التوازن في سنوات انقطاع الطمث، فيمكن لشعر الذقن أن ينمو أكثر في الوجه.

نصائح عن هَبَّات الحرارة

- اتركوا الماء البارد يسير فوق مفاصل اليدين.
- البسوا ملابس قابلة للخلع بسهولة في وضعيات عديدة. وبهذا يمكنكم لباسها أو خلعها بسهولة حسب الإحساس بالسخونة.
- اخترن اللباس من الألياف الماصة، التي يمكنها امتصاص العرق.
- البسوا ملابس فيها ألوان، تكون فيها بقع العرق قليلة الرؤيا.
- خذوا معكم مروحة يدوية، ووشاح خفيف (شال)، أو غطاء الكتف.
- جهّز مناشف يدوية لليل / أو أغطية فراش حديثة / أو أغطية لليل تكون جاهزة من أجل إبدالها. وبعد ذلك لا يتوجب عليكم أن توقّف النوم بشكل كبير، عندما يجب عليكم أن تبدلن ملابسكن.
- إستفدن من تقنيات الاسترخاء. وهذا يساعد على عدم الخوف من حدوث هذه الهَبّة القادمة.
- يمكن للقهوة، والشاي الأسود، والتبغ، والمشروبات الكحولية، والتوابل الحارة أن تسيئ حالة هَبَّات الحرارة. وتتصرف كل امرأة بشكل مختلف. ويكتشفن ما الذي يثقل كاهلهن، ويتجنبن هذا.

ولا يجب أن يبقى أي شخص وحيداً مع أسئلة، ليشتهي في سنوات انقطاع الطمث. ويمكن للطبيبات والأطباء التأكد، في ما إذا كانت المتاعب مرتبطة بالتغيرات الحاثية مع تغير سنوات انقطاع الطمث أو يوجد مسبب آخر لها. وتساعدهن طبيبات وأطباء الأسرة والطبيبات والأطباء المختصين في الأمراض النسائية والولادة عبر سنوات انقطاع الطمث.

كيف تتصرف النفس؟

يمكن للصحة النفسية والارتياح العاطفي أن يتغيروا في سنوات انقطاع الطمث. وتؤثر الحاثات مباشرة على عالم الأحاسيس. وتُجهد التغيرات الجسدية وربما المتاعب المحتملة بعض النساء في سنوات انقطاع الطمث.

وتتغير أيضاً أوضاع الحياة غالباً في أزمنة سنوات انقطاع الطمث. وربما يتبدل مركز الحياة بين المسار المهني، والعلاقة الحميمة، والعائلة. وتعني المسؤولية القليلة عن الأطفال على سبيل المثال مسؤولية أكبر في المهنة. ويمكن أن تتغير الصورة الذاتية أيضاً. وكثير من النساء يتعرفن على قوتهن وأهميتهن بشكل أفضل ويطالبن بمكانتهن. وتلعب هنا أيضاً عادات ثقافية وصور النساء دوراً. وفي بعض الثقافات أكثر النساء المُسنات مُعترف بهن أكثر في المجتمع بالمقارنة مع الشباب. ويمكن من جهة أخرى أن تزعزع التغيرات أيضاً، على سبيل المثال عندما يصبح دور الأم أقل أهمية. ويمكن للتحدي الإضافي في سن العمر هذا أن يكون أيضاً العناية بذات الوالدين.

ويمكن لكل هذه التغيرات أن تؤثر يومياً على المزاج وعلى الارتياح النفسي وتزعزع ثقة النساء بذاتهن.

يمكن لردود الفعل التالية، والأحاسيس، والمتاعب النفسية أن ترتبط بسنوات انقطاع الطمث:

■ **استياء أكثر، وغضب، وحزن، وخوف، وهموم:** تؤدي التغيرات غالباً إلى أحاسيس قوية أكثر من المعتاد. والبعض يشعر بشكل عام أيضاً بالتهيج، وعدم الرضى، أو خاب أملهن. وعندما تتعلق الثقة النفسية بشك قوي بالجاذبية الخارجية، فيمكن لإشارات تغيرات سنوات انقطاع الطمث أن تسبب الشك في القيمة الذاتية.

■ **حالات اكتئاب:** لا توجد أية تنبيهات بأن سنوات انقطاع الطمث تسبب حالات اكتئاب. لكن يمكن لحالات الاكتئاب السابقة أن تظهر من جديد بشكل بسيط في سنوات انقطاع الطمث.

■ **اضطرابات النوم:** يمكن للحاثات أن تسبب اضطرابات النوم. وتكون أيضاً هبات الحرارة وفرط التعرقات المفاجئة أسباب ممكنة. وقد تؤدي اضطرابات النوم إلى أن تكون النساء أقل مرونة. ويمكن عن طريق هذا أن يسوء المزاج العام والارتياح النفسي.

■ **تغيرات ممارسة الجنس:** نادراً ما يكون التحول الحاثي سبب لتغيرات في الحياة الجنسية. وبالرغم من ذلك تتغير أيضاً الشهوة للعمل الجنسي أحياناً أثناء سنوات انقطاع الطمث. ويمكن لهذا أن يكون أيضاً في تغيرات في الشراكة الجنسية. لكن تكون هذه غالباً تحرر، بأنه لن يعد عندهن وجود القلق لحمل غير مرغوب فيه. ويمكن للمعاشرة الجنسية عن طريق هذا أن تتزايد.

وتؤدي المعلومات عبر سنوات انقطاع الطمث إلى الإحساس بمزيد من الأمان. ويساعد تبادل الحديث الصريح مع الأخريات المتأثرات من هذا. احصلن على دعم نفسي، عندما تززع الإجهادات النفسية نوعية حياتكن. لكن يمكن أن يكون التحدث مع الطبيبة المختصة أو الطبيب المختص في الأمراض النسائية والولادة مفيد أيضاً، دون متاعب جسدية ونفسية.

لكن لا تجلب سنوات انقطاع الطمث معها صفحات متعبة فقط، بل تقدم أيضاً فرصاً كثيرة. وما زال يوجد بعد سنوات انقطاع الطمث أمامكن ثلث زمن حياة كامل! وربما يحتاج الجسد والنفس في هذا الزمن إلى مودة أكثر، لكن يوجد لهذا ميزات وفرص أخرى. وينتهي النزف الدموي الشهري وبهذا القلق لحمل غير مرغوب فيه أيضاً. ومن يوافق بشكل إيجابي على هذه التغيرات الطبيعية، يمكنه تقويم

وتجسيد مراحل حياته ونشاطاته من جديد. وتوجد أسباب كثيرة للبدء بشكل حذر وبسرور في سنوات انقطاع الطمث!

الحفاظ على الصحة، ودعم الارتياح

توجه سنوات انقطاع الطمث النظر إلى الصحة والارتياح. ويكون هذا الزمن فرصة جيدة لفحص لائحة الصحة الشخصية من أجل مرحلة حياة جديدة. ولا يتعلق هذا، فيما إذا كان الشخص يشعر بحالة جيدة أو سيئة. ويمكن لأسلوب حياة صحي وإجراءات إضافية أن تساعد في الوقاية من هشاشة العظام، والإصابات بأمراض القلب والدورة الدموية، والسرطان. وتعطي النصائح التالية توجه لهذا.

استرخاء، ونوم صحي، وخبرة ذاتية

يريح التأمل، واليوغا، وتشبي كونغ، وتمارين التنفس، وطرق أخرى الجسم والنفس. ويمكنها أيضاً دعم النوم الصحي. وتستفيد بعض النساء منذ زمن طويل من مثل هذه العروض، وتبدء الأخريات بهذا في سنوات انقطاع الطمث. ويوجد غالباً عروض خاصة للنساء ولمجموعات عمر معينة. ويسهل هذا الانطلاق.

رياضة وحركة

تدعم حركة الجسم المنتظمة النوم الصحي والارتياح العام. ويبني النشاط الرياضي العضلات، ويقوي العظام، ويستهلك الطاقة، ويرفع



من المزاج. وهكذا تساعد الرياضة، في الوقاية من مشاكل صحية عديدة: على سبيل المثال النوبة القلبية، وهشاشة العظام، وحالات الاكتئاب، والنسيان (العته). وتصبح الحركة عند الكثير من النساء أسهل، عندما يتفَقَّن على لقاء مع نساء أخريات من أجل هذا. وهذا ينطبق بشكل خاص على الدخول في نشاط جديد.

ويصلح لمقدار الحركة: تُحسب أهمية كل نشاط ويساعد! ونستطيع على سبيل المثال تثبيت حركات أكثر في الحياة اليومية: صعود الدرج في أغلب الأحيان، وصعود أقل في المصعد. والقيام بالتسوق القليل على الأقدام أو بالدراجة الهوائية. والمشي على الأقدام في فرصة الغداء.

وبالإضافة إلى ذلك النصح بحركة رياضية لـ 2 - 3 ساعات في الأسبوع على الأقل: تمارين القوة، وأنواع الرياضة، التي تجهد العظام بالضغط عليها وتقويها. ويكون مثاليا خليط من تمارين القوة وتمارين التَّحْمَل، مكمل لها عن طريق حركات التنسيق، على سبيل المثال الرقص.

وفي كل الأحوال تصبح الحركة أسهل، إذا ما كانت تجلب المرح! وكل شخص يتعايش مع هذا بشكل آخر. ويكون جدير بالاهتمام تجربة إمكانيات عديدة - فيما إذا كانت هذه للفرد وحده أو سوياً مع الآخرين!

تغذية متوازنة

تعطي التغذية المتوازنة الطاقة اللازمة للحياة اليومية. وتمد الجسم بالأشياء التي تكون ضرورية، من أجل البقاء بصحة. ويعني تغذية الشخص بشكل متوازن إعطاء الجسد كل المواد الغذائية المهمة بتناسب صحيح. وهكذا يصل المرء إلى وزن جسم سليم ويمكن أن يحتفظ به أيضاً. وترتبط التغذية المتوازنة والحركة مع بعضها، لأنها تؤثر معاً بشكل جيد للغاية.

وتنخفض الحاجة إلى الحريات بدءاً من سن الـ 50 عاماً تقريباً بشكل قليل. وهذا يعني أنه يزداد وزنه ببطء أثناء نفس التغذية والحركة. وتكون إذن سنوات انقطاع الطمث فرصة أيضاً، لتجربة وتناسب العادات الذاتية لتناول الطعام. وبالطبع يكون هذا مختلفاً من شخص إلى آخر: ويكون ازدياد الوزن الطبيعي جيد للأشخاص ذوي الوزن القليل. ويكون جدير بالاهتمام التكلم عن هذا الموضوع مع الطبيبة أو الطبيب. ويمكن لاستشارة التغذية أن تساعد أثناء تغيير الحالة.

تغذية متوازنة باختصار

- شُرب الماء والشاي دون سكر
- كثير من الفواكه والخضار في كل ألوان وأشكال
- بشكلٍ منتظم بازلاء، وفاصولياء، وعدس ومكسرات أيضاً
- تفضيل منتجات من حبوب كاملة (خبز، وشعيرية (معكرونة)، ورز، وطحين (دقيق))
- تفضيل الزيوت النباتية
- كل يوم منتجات الحليب (منتجات الألبان)
- كل أسبوع سمك مُدهن
- لا يزيد عن 300 غرام لحم وسجق اللحم (نقانق) في الأسبوع
- تجنب السكر، والملح، والدهن المخبين
- تناول الطعام ببطء (وسوية) والتلذذ بهم!

لا تحتاج النساء في الحالات العامة أثناء سنوات انقطاع الطمث إلى تقليل الوزن بشكل خاص (تقليل الحريرات، "دايت"). وتصلح نصائح الجمعية الألمانية للتغذية

(www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen).

وينضم لهذا مواد غذائية غنية بالكالسيوم، التي تشارك في تقوية العظام وبهذا الوقاية المبكرة من هشاشة العظام.

وبالإضافة إلى ذلك يكون مهماً للوقاية المبكرة من هشاشة العظام العناية والإمداد الصحي الكافي بفيتامين دال، إما عن طريق ضوء الشمس أو تناول فيتامين دال. وتؤكد طبيبتكم أو طبيبك من الحاجة الشخصية إلى فيتامين دال.

عمل جنسي ووقاية

التلذذ الجنسي هو جزء طبيعي من الحياة. والنشاط الجنسي المنتظم - فيما إذا كان فردياً أو مع الآخرين - يريح ويدعم الارتياح النفسي. وتجلب سنوات انقطاع الطمث معها تغير أساسي أثناء تجنب الحمل غير المرغوب فيه. والمهم أثناء ذلك: بداية عندما تكون المرأة أصغر من 50 عاماً ولم يوجد عندها نزف دموي شهري خلال سنتين أو تكون المرأة أكبر من 50 عاماً ولم يوجد عندها خلال سنة كاملة نزف دموي شهري، فعندئذ لن يعد ممكناً أن يظهر حمل في الأحوال العادية. ولا يكون هذا التوقيت الزمني متوقعا ويكون مختلفاً بين امرأة وأخرى.

وأية طريقة وقاية تكون الأنسب، تقررهما المرأة وشريكها. لكن تتغير بعض النصائح والإمكانيات بناءً على التغيرات الحاثية أثناء سنوات انقطاع الطمث.

وقاية أثناء سنوات انقطاع الطمث

- يرتفع بدءاً من السنة 40 من العمر تقريباً خطر حدوث نوبة قلبية، وسكتة دماغية، وخثرات دم عن طريق المادة المانعة للحمل الحاوية على حاثّة الاستروجين ("حبة منع حمل"). وأفضل شيء أنه ينبغي على المرء التكلم عن هذا مع الطبيبة أو مع الطبيب.
- يمكن للوالب الحاثية (الهورمونية)، التي تعطي مادة مثبتة للحمل (غيستاغين)، أن توقف النزف الدموي الشهري بشكل كامل. ويمكن لهذا أن يخفي توقيت انقطاع الطمث الطبيعي.
- وتسهل الأغشية المخاطية الأرق عن طريق العمل الجنسي العدوى التي يمكن أن تنتقل. وتقدم الواقيات الذكرية (الكبود أو الكوندوم) الوقاية هنا من ذلك.
- وعندما تصبح الإباضة غير منتظمة، فتكون الطرق "الطبيعية" أقل ثقة. وينضم لها طرق تعتمد على درجة الحرارة وعلى مخاط عنق الرحم، وكذلك تطبيقات الوقاية (Verhütungs-Apps).

وقاية صحية مبكرة

من يكون عمرها أكبر من 35 سنة، يمكنها كل 3 سنوات الحصول مجاناً على الفحص الصحي العام "شيك أب". وتدفع صناديق التأمين تكاليفها. ومن بين ما يخدم الفحص الطبي الكشف المبكر للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية، والإصابة بأمراض الكليتين، ومرض السكري. أحضروا معكم دائماً دفتر لقاحاتكم من أجل الفحص الصحي العام. وبهذا يمكن لطبيبة أو طبيب أسرتكم أن يناسبوا وقايتكم اللقاحية مع النصائح الحالية. ويكون مهماً في سنوات انقطاع الطمث وبعدها الوقاية المبكرة من هشاشة العظام والوقاية المبكرة من السرطان.

وتكون هشاشة العظام تبعة ممكنة لسنوات انقطاع الطمث. لكنها تتعلق أيضاً بعوامل كثيرة أخرى. وحوالي ثلث النساء الأكبر من 50 سنة لديهن إصابة بذلك. والطبيبات والأطباء يأخذوا في الاعتبار كل عوامل الخطورة وينصحوا إذا دعت الحاجة لذلك بقياس كثافة العظام. ويمكن أن تكون إجراءات أخرى مكمل غذائي مع مستحضرات فيتامين دال، وأدوية وعلاج فيزيائي.

ويكون مهماً لكل الناس كبار السن المحافظة على صلابة العظام وقوة العضلات. ومن خلال هذا يتجنب المرء كسور العظام.



ينضم للوقاية المبكرة:

■ تغذية متوازنة مع ما يكفي من الكالسيوم:

استخدموا جهاز حساب الكالسيوم في

www.gesundheitsinformation.de/kalziumrechner

■ رياضة وحركة:

أجهدوا الهيكل العظمي والعضلات بما فيه الكفاية. وتكون زيادة الوزن جيدة أثناء نقص الوزن.

■ وقاية من السقوط:

أزيلوا كمائن التعثر في محيط السكن. اعملوا تمارين للتوازن، والمقدرة على رد الفعل، والتنسيق، وقوة العضلات.

ومن يقع مرة بالرغم من ذلك، فحتماً ينبغي عليه أن يوضح أسباب الوقوع مع الطبيبة أو الطبيب! وينطبق هذا بشكل خاص، إذا حدث كسر في العظم أثناء الوقوع.

وتكون الوقاية المبكرة من السرطان مهمة أيضاً في سنوات انقطاع الطمث وما بعدها. وتبقي أنتن هكذا بصحة جيدة. وينضم لهذا بشكل خاص الفحص السنوي للوقاية المبكرة من السرطان عند طبيبة أو طبيب الأمراض النسائية والولادة، وكذلك المسح بالأشعة السينية "Mammographie-Screening" كل سنتين للنساء بين سن الـ 50 و الـ 75 عاماً. والمنصوح به إضافة إلى ذلك الوقاية المبكرة المنتظمة من سرطان الجلد وسرطان الأمعاء. وطبيبة أو طبيب أسرتكن يؤدون النصح لكن عن ذلك.

محيط داعم - في المنزل وفي المهنة

ما تزال سنوات انقطاع الطمث دائماً موضوع محظور جزئياً. ولا تتكلم النساء عندئذ عن ذلك بسبب الحياء. ويؤدي هذا إلى تواجد النساء لوحدهن مع متاعبهن في العائلة، والمهنة، أو في محيط الأصدقاء.

ولدى كثير من النساء أثناء سنوات انقطاع الطمث أيام غياب عن العمل متعلقة بالمرض. وتقرر بعض النساء أيضاً ليعملن بشكل أقل أو عدم متابعة العمل بشكل مطلق. لكن يكون فقدان المساعدة عند وجود مشاكل فقط جزء من هذا، كيف يغض المجتمع بصره. ويتم أيضاً عبر هذا ابعاد الصفحات الإيجابية في مرحلة الحياة هذه مثل الثقة الذاتية المتزايدة، وحكمة الحياة، ونوعيات القيادة.

ولهذا وبشكل خاص تتمنى نساء كثيرات انتباه أكثر لهذا الموضوع في مجال العمل. وتكون مرونة أكثر، واختيارات المكتب المنزلي، وأماكن هادئة، وتقديم طعام صحي في مطعم مكان العمل بعض الأمثلة، على كيفية إيمان المرء دعم حالة النساء.

علاج بديل للحاثات (الهورمونات) - إيضاح فردى مهم

تقل كمية الحاثات الجنسية في سنوات انقطاع الطمث. وهذا شىء طبيعى وليس مرضاً. لكن تحدث متاعب عند جزء من النساء لفترة مؤقتة. ويعادل علاج بديل للحاثات (الهورمونات. TRH) فقدان الحاثات الطبيعية عن طريق استخدام الحاثات الاصطناعية. ويمكن بعد ذلك وصف هذا العلاج، عندما تُضعف المتاعب نوعية حياة المرأة بشكل قوى جداً.

ويتعلق الأمر في هذه الأثناء بمریضة واحدة: تستفسر الطبيبات والأطباء منها بالضبط عن صحتها ومتاعبها. وعدا عن ذلك يوضحوا لها محاسن ومساوى العلاج البديل للحاثات (HRT).

ولا يصلح العلاج البديل للحاثات (HRT) على سبيل المثال للنساء اللاتي كان عندهن سرطان الثدي أو انسداد في الرئة. وينطبق نفس الشىء على النساء ممن لديهن خطورة مرتفعة لأمراض القلب التاجية، وسكتات دماغية، وخثرات دم.

ويستخدم الاستروجين والمادة المثبتة للحمل (غيستاغين) عند العلاج البديل للحاثات (HRT). وتحصل النساء اللاتي لم يعد لديهن بيت رحم على الاستروجين فقط. وتحصل النساء على الحاثات بشكل مادة هلامية، وحبوب، ولصاقات طبية، وبخاخ الأنف، أو حُقن. وينبغي على العلاج البديل للحاثات أن يحدث فقط بعد توضيح شخصى مسبق وتقييم الخطورة عن طريق الطبيبة أو الطبيب. وينبغي عليها أن تستخدم بعبارة قليل قدر الإمكان وفقط لوقت قصير.

يصلح بشكل أساسى: لا بد أن تتكلم النساء مع طبيبتهن أو طبيبين عن تغيرات في الجسد أو عن متاعب في سنوات انقطاع الطمث على سبيل المثال الأغشية المخاطية الجافة أو التهابات المسالك البولية المتكررة.

أطراف مسؤولة للتواصل، ومصادر، ومعلومات أخرى

تكون طبيبات وأطباء النساء وطبيبات وأطباء الأسرة أول طرف مسؤول للتواصل أثناء الأسئلة عن سنوات انقطاع الطمث. وتهتم بعض العيادات الطبية للأمراض النسائية والولادة بمرافقة شاملة للنساء عبر سنوات انقطاع الطمث. وعدا عن ذلك توجد المشورة والدعم في الصيدليات، وفي مراكز صحة النساء، وفي مؤسسات الاستشارة، على سبيل المثال عند "دعم العائلة، pro familia". ويمكن للنساء تبادل المشورة والدعم مع بعض في مجموعات المساعدة الذاتية.

وزارة الصحة الاتحادية

(Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

[www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/
user_upload/RKI_Gesundheitliche_Lage_der_
Frauen_in_Deutschland_Screen.pdf](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/user_upload/RKI_Gesundheitliche_Lage_der_Frauen_in_Deutschland_Screen.pdf)

وزارة دولة بايرن للصحة والعناية الصحية والوقاية

**(Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit,
Pflege und Prävention)**

www.wechseljahre.bayern.de
www.bestellen.bayern.de/stmgrp_frauenges_023



وزارة دولة بايرن للبيئة وحماية المستهلك
(Bayerisches Staatsministerium für Umwelt
und Verbraucherschutz)

[www.vis.bayern.de/essen_trinken/zielgruppen/
ernaehrung_wechseljahre.htm](http://www.vis.bayern.de/essen_trinken/zielgruppen/ernaehrung_wechseljahre.htm)

مركز بايرن للوقاية ودعم الصحة
(Bayerisches Zentrum für Prävention und
Gesundheitsförderung)

[www.zpg-bayern.de/files/material/gesundheit_
praevention/osteoporose.pdf](http://www.zpg-bayern.de/files/material/gesundheit_praevention/osteoporose.pdf)

أطباء النساء في الشبابة (الرابطة المهنية لأطباء النساء المسجلة
قانونياً كجمعية في العمل المشترك مع الجمعية الألمانية لطب الأمراض
النسائية والمساعدة في الولادة)

(Frauenärzte im Netz (Berufsverband der Frauen-
ärzte e. V. in Kooperation mit der Deutschen
Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe)

[www.frauenaerzte-im-netz.de/koerper-sexualitaet/
wechseljahre-klimakterium](http://www.frauenaerzte-im-netz.de/koerper-sexualitaet/wechseljahre-klimakterium)

Gesundheitsinformation.de
معهد النوعية والجدوى الاقتصادية في الشؤون الصحية
(Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im
Gesundheitswesen)

[www.gesundheitsinformation.de/
wechseljahrsbeschwerden.html](http://www.gesundheitsinformation.de/wechseljahrsbeschwerden.html)

بوابة صحة النساء التابعة للمعهد الاتحادي للصحة العامة
(Frauengesundheitsportal des Bundesinstitutes
für Öffentliche Gesundheit)

[www.frauengesundheitsportal.de/themen/
wechseljahre](http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/wechseljahre)

الجمعية الألمانية للتغذية المسجلة قانونياً
(Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.)
www.dge.de

مصادر نصوص أخرى:

David, M., Borde, Th., Kentenich, H. Die Wechseljahre der Frau – Kenntnisse und Meinungen deutscher und türkischstämmiger Frauen im Vergleich. J. A. Barth Verlag in Medizinverlage Heidelberg GmbH & Co.KG, 2001

www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-2001-12019

Rumler, A., Memmert. J. Ergebnisüberblick zur deutschlandweiten Onlinebefragung zum Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz. Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin: MenoSupport, 2024

https://blog.hwr-berlin.de/menosupport/wp-content/uploads_menosupport/2024/09/MenoSupport_Ergebnisueberblick-Befragung-Wechseljahre-am-Arbeitsplatz.pdf

Kirchengast, S. Frauen in den Wechseljahren – eine Interkulturelle Studie. Frankfurt/Main, New York: Campus Verlag, 1999

<https://books.google.de/books?hl=de&lr=&id=gtQDEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=wechseljahre+wissenschaftliche+studien&ots=NQljkN0T70&sig=HfRvSoy0tgLbk7Fe5-zwYhSpg4E#v=onepage&q&f=false>

النشر والطبع

الناشر:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.
MiMi-Zentrum für Integration in Bayern
www.mimi.bayern

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e. V.**



الداعم:

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit,
Pflege und Prävention
www.stmgp.de

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



تاريخ الاصدار، 2026. الطبعة الأولى

التصميم الخارجي: metrik.net, Hannover

دلائل الصور: S.1 iStock.com/Zbynek Pospisil,

S.2 pexels.com/pixabay, S.7 iStock.com/Jacob

Wackerhausen, S.12 pexels.com/gustavo-fring, S.16

iStock.com/FatCamera, S.20 iStock.com/winxclub

ترجمة: Dolmetscherservice

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

إشارات مُحدّد موقع الموارد الموحد (URL): يكون كل مقدم معني
مسؤول عن محتويات صفحاته الخارجية التي تتم الإشارة إليها هنا.



MiMi

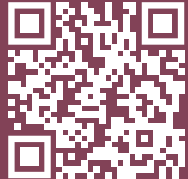
**Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten für Migranten
in Bayern**



هذه النشرة هي دليل موصول بالشابكة
(الانترنت) ومتوفر مجاناً ويوضع تحت
التصرف أيضاً على شكل ملف PDF:
يمكنكم تحميل هذا الكتيب بلغات متعددة، وهي العربية،
والألمانية، والإنجليزية، والفارسية، والروسية، والتركية.
www.wechseljahre-mehrsprachig.de

إذا وجدت اسئلة، فالرجاء منكم أن تتصلوا بـ :

MiMi-Zentrum für Integration in Bayern
Zenettiplatz 1
80337 München
Telefon: 089 52035959
E-Mail: bayern@mimi.eu



www.wechseljahre-mehrsprachig.de

تم تقديم هذا الكتيب من قِبَل: