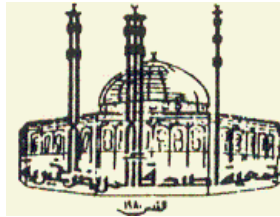


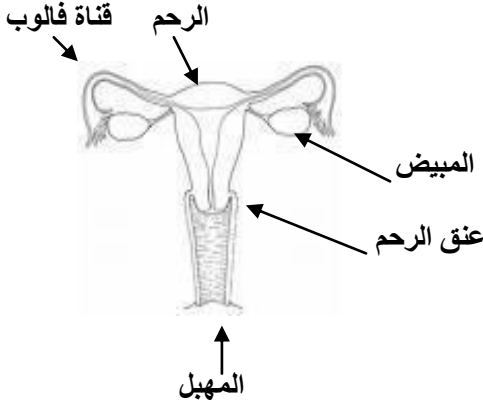
صحتك في منتصف العمر



جمعية أصدقاء المريض الخيرية- القدس

مقدمة

نمر خلال حياتنا بمراحل عمرية متعددة إبتداء من مرحلة الطفولة مرورا بمرحلة المراهقة ثم مرحلة النضج - مرحلة منتصف العمر- ولكل مرحلة من هذه المراحل خصائصها ومميزاتها في هذا الكتيب سنحاول الإجابة على بعض التساؤلات التي تراودك وتبحثين لها عن إجابات حول صحتك في منتصف العمر. سنتحدث عن سن الأمان، الأمراض التي قد تتعرضين لها وطرق الوقاية من هذه الأمراض.



في بداية حديثنا نتعرف على الجهاز التناسلي عند الأنثى والذي يتكون كما هو مبين في الشكل:

وظيفة المبيض هي إنتاج البويضات وتكوين بعض الهرمونات الأنثوية مثل الإستروجين والبرجسترون. يوجد في مبيض الأنثى عند ولادتها من 1-2 مليون بويضة، وعند البلوغ يتناقص عددها ويصل تقريبا إلى 1/2 مليون بويضة ويستمر هذا التناقص مع كل دورة شهرية حتى الوصول إلى الأربعينات من العمر حيث تبدأ بعض التغيرات الجسمية بالحدوث وتتمثل في إنخفاض نسبة الهرمونات وفي طبيعة الدورة الشهرية ومن ثم إنقطاعها (وهنا يحدث ما يسمى بسن الأمان).

سن الأمان/ الدورة الشهرية

في أي عمر يبدأ سن الأمان؟؟

بداية سن الأمان يختلف من سيدة إلى أخرى ولكنه عادة يظهر في أواخر الثلاثينات ويمتد حتى أواخر الخمسينات، معدل العمر يتراوح بين 45-55. ومع بداية سن الأمان وإنخفاض مستوى الهرمونات قد تلاحظ السيدة ظهور بعض التغيرات في طبيعة الدورة، وظهور بعض الأعراض مثل لفحات السخونة وغير ذلك. وبعدها تتوقف الدورة ولا تستطيع السيدة إنجاب الأطفال.

هناك أربع أشكال لسن الأمان

- الإنقطاع الطبيعي للدورة لأسباب جينية وبسبب التقدم في العمر 45-55. عند بعض السيدات تتوقف الدورة مرة واحدة وعند أخريات تتوقف ببطء وبالتدريج على مدى عدة أشهر أو عدة سنوات وتظهر بصورة عدم إنتظام في الدورة أو وجود دورة خفيفة أو غزيرة.

يمكن حدوث حمل خلال فترة التغير في طبيعة الدورة أو خلال سنه – سنتين من عدم أنتظام الدورة

- الإنقطاع المبكر للدورة قبل بلوغ سن الأربعين قد يكون بسبب خلل في وظيفة المبيضين، أو قد يكون لأسباب وراثية تتعلق بالكروموسومات. على السيدات في مثل هذه الحالة مراجعة طبيب أمراض نسائية لمعرفة السبب وإجراء الفحوصات الضرورية والبدء في علاج هرموني إذا كانت الحالة الصحية تتطلب هذا.
- إنقطاع الدورة بسبب عملية جراحية كما في عملية إستئصال كلا المبيضين، وبعد العملية بوقت قصير تظهر على السيدة أعراض سن الأمان خاصة إذا لم تصل لهذه المرحلة بسبب صغر السن. وقد تحتاج السيدة إلى علاج بالهرمونات.
- إنقطاع الدورة لأسباب غير طبيعية: السيدة التي خضعت للعلاج الكيماوي أو علاج الأشعة قبل وصولها إلى سن الأمان تشعر أيضا بأعراض سن الأمان.

ما هي أعراض سن الأمان؟؟

الأعراض الأكثر ظهوراً عند السيدات في مرحلة سن الأمان هي لفحات السخونة، التعرق في الليل أو زيادة إفراز العرق، جفاف في المهبل.
وهناك أعراض أخرى مثل:

- خفقان القلب
- عدم إنتظام الدورة الشهرية
- ضمور أو التهاب في المثانة
- ضعف في المفاصل.
- ضعف في العضلات
- إكتئاب، إرهاق، نسيان، اضطرابات في النوم
- سرعة الإنفعال، تقلب في المزاج
- ضعف في الرغبة الجنسية
- نمونة في الجلد

الأعراض حقيقية وليست تخيلات، ولكن إذا لم تستطعي التأقلم معها ننصحك بزيارة الطبيب

هل تعاني جميع السيدات من أعراض سن الأمان؟؟

85% من السيدات يشعرون بأعراض سن الأمان وتختلف هذه الأعراض من سيدة لأخرى. فلا تقارني نفسك بالأخريات. حوالي 15% تظهر لديهن الأعراض بشكل بسيط و15% يعانين من أعراض قاسية. الجزء الأكبر من السيدات 75-80% يعانين من لفحات السخونة، ولكن هناك بعض الأدوية التي تعمل على تخفيف الأعراض وأيضاً على تعويض الهرمونات.

ارتدي الملابس الخفيفة لتقليل الإحساس بلفحات السخونة والتعرق

النزيف المهبلي غير الطبيعي والذي يتكرر حدوثه أكثر من مره قد يكون مؤشر على وجود مشكلة في الرحم ولمعرفة السبب يجب زيارة طبيب أمراض نسائية لإجراء فحص داخلي ومسحة لعنق الرحم

النزيف غير الطبيعي نغني به:

- * حاد وغزير
- * يستمر أكثر من 7 أيام
- * يحصل بعد الجماع
- * يكون هناك تغير في مواعيد الدورة
- * يتكرر في فترة أقل من 3 أسابيع

برنامج تعويض الهرمونات:

هو علاج لتعويض هرمون الإستروجين، والهدف منه تقليل الأعراض الجانبية التي تصادف السيدات خلال وبعد فترة سن الأمان وهو يساعد على الوقاية من ترقق العظام وأمراض القلب. قبل البدء بالعلاج على السيدة إجراء فحص نسائي وفحص ماموغرافي والإستمرار في إجراء هذه الفحوصات خلال تناولها للهرمونات، هذا البرنامج قد لا يناسب جميع السيدات ويجب على السيدة مناقشة الموضوع مع طبيبها لمعرفة الفوائد والأخطار المترتبة على هذا العلاج (كما في جميع أنواع الأدوية).



ما هي أكثر الأمراض ظهورا عند السيدات بعد سن الأربعين؟

مع التقدم في العمر تصبح السيدات أكثر عرضة للإصابة بأمراض مثل أمراض القلب التي تعتبر السبب الرئيسي للوفيات بين النساء الفلسطينيات، وأمراض السكري والضغط وأيضا السرطان مثل سرطان الثدي، الرحم والقولون.

كيف تعدين نفسك لهذه المرحلة؟؟

الغذاء الصحي:

- تناول وجبات غذائية متوازنة ومتنوعة تحتوي على الخضار والفواكه والحبوب
- تقليل كمية الدهون في طعامك (مثلا تقليل لزبدة، الكريمة، اللحوم الدسمة)
- تقليل كمية الكربوهيدرات والسكر في طعامك (مثلا تقليل الأرز، البطاطا، المعكرونة، الخبز، الكيك).

تقليل الدهون والكربوهيدرات تساعد على المحافظة على وزن مناسب بعيدا عن السمنة، وتعمل على الوقاية من أمراض القلب والسكري والضغط



من المهم:

زيادة كمية الكالسيوم في طعامك بالإعتماد على المنتجات قليلة الدسم من الحليب ومنتجاته مثل اللبن واللبن، السردين، الطحينة، التمر، اللوز، التين. لأنها تعمل على زيادة الكثافة العظمية.



الأشخاص الذين لا يحصلون على كمية كافية من الكالسيوم عن طريق الطعام ننصحهم بتناول حبوب الكالسيوم لتعويض هذا النقص (إلا إذا كان عندك مشاكل صحية في الكلى فعليك إستشارة طبيبك)



تناول الأطعمة الغنية بفيتامين د مثل الكبد، السمك، زيت السمك، صفار البيض تساعد على إمتصاص فيتامين د الذي يعمل على إمتصاص الكالسيوم. وأيضا التعرض لأشعة الشمس لمدة 15 دقيقة يوميا

ننصحك بالتقليل من المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل الشاي، القهوة، المشروبات الغازية لأنها تقلل من إمتصاص الجسم للكالسيوم وأيضا للحديد.



ممارسة الرياضة:

رياضة المشي لمدة نصف ساعة يوميا تعمل على المحافظة على الوزن وتساعد على تماسك العضلات والمفاصل وتقوية العظام، والدورة الدموية.

الجدول التالي يظهر توصيات للكشف المبكر

الفحص (طريقة الكشف)	العمر	المرض
تخطيط للقلب		أمراض القلب
فحص السكري مرة كل 3 سنوات		السكري
فحص الكوليسترول مرة كل 5 سنوات		الكوليسترول
إجراء فحص وقائي للكشف المبكر	30 فما فوق	هشاشة العظام
إجراء الفحص مرة كل 2-4 سنوات		أمراض العيون
مسحة عنق الرحم مرة كل 3 سنوات	35 فما فوق	سرطان الرحم
تنظير للقولون مرة كل 5 سنوات	50 فما فوق	القولون
الفحص الذاتي مرة كل شهر	18 سنه فما فوق	
تصوير ماموغرافي (مرة كل سنتين) فحص سريري مرة كل سنة	50-35	أمراض الثدي
تصوير ماموغرافي (مرة كل سنة) فحص سريري مرة كل سنة	50 فما فوق	

في حالة إصابتك بأحد هذه الأمراض أو وجود تاريخ عائلي للإصابة ،
فعلينا إتباع إرشادات الطبيب وعمل الفحوصات اللازمة

تذكري سيدتي:

المحافظة على صحتك هي مسئوليتك.
التغذية السليمة، ممارسة الرياضة بانتظام، إجراء الفحوصات الوقائية
أمر ضروري للحفاظ على صحة جيدة.

جمعية أصدقاء المريض الخيرية-القدس
6279962 ، 6264674 ☎
www.pfsjerusalem.org



خدماتنا

- تصوير الثدي بالأشعة (الماموغرافي)
- فحص للكشف المبكر عن مرض ترقق(هشاشة) العظام
- برنامج محاضرات التثقيف الصحي للسيدات ، العاملين الصحيين والأطباء
- توزيع النشرات الطبية
- مشروع مساعدة السيدات المصابات بسرطان الثدي (مجموعة الشروق)

خدمات الخط المساعد عن أمراض / سرطان الثدي ،
نصائح ومعلومات 6277990 ☎