

# سن اليأس - مرحلة التحوُّلات



Fonds  
Soziales  
Wien

Für die  
Stadt Wien

تمر معظم النساء بمرحلة انقطاع الطمث بين سن 40 و 50 عامًا. وهذا يعني أن أجسامهم تتغير بسبب التغير في هرموناتهم. يمتد سن اليأس عادةً من خمس إلى عشر سنوات. بعض النساء بالكاد يلاحظن أي تغييرات، والبعض الآخر يعانين من مشاكل بسيطة، والبعض الآخر يشعرن بعدم الراحة الشديدة. **إن انقطاع الطمث ليس مرضًا، ولكنه فترة طبيعية في الحياة تجلب معها أشياء جديدة.**



## العلامات الأولى

- اضطرابات النوم
- زيادة أسرع في الوزن
- تقلبات طفيفة في الدورة الشهرية
- الصداع
- متلازمة ما قبل الحيض تصبح أكثر شدة (شكاوى قبل الحيض)



## الوقت أثناء انقطاع الطمث

في الفترة التي تصل إلى سبع سنوات قبل وحتى عامين بعد آخر دورة شهرية (= انقطاع الطمث)، تعاني العديد من النساء من أعراض مثل:

- هبات ساخنة
- الانفعالية / تقلب المزاج
- اضطرابات النوم
- مشاكل التركيز
- دوخة (الدوار)
- جفاف الجلد والأغشية المخاطية
- التعب (الإعياء)
- غازات البطن ومشاكل في الجهاز الهضمي
- الشعور بالتوتر في الصدر
- الجفاف المهبلي
- زيادة الوزن
- فقدان الرغبة الجنسية
- زيادة الرغبة في التبول / ضعف المثانة
- احتباس الماء
- الشقيقة أو الصداع النصفي
- مشاكل الغدة الدرقية
- مشاكل أخرى غير مرتبطة بانقطاع الطمث (مثل آلام المفاصل)

## نصائح تبعث على الشعور بالسعادة

- التغذية الصحية
  - الحليب واللبن الرائب والجبن والسبانخ والبروكلي (تحتوي على الكثير من الكالسيوم وفيتامين د)
  - أطعمة الحبوب الكاملة والمكسرات والبقوليات والبذور (مضادة لمشاكل الجهاز الهضمي)
- الحركة (تأثيرها إيجابي على القلب، العظام، العضلات،...)
- تقنيات الاسترخاء
  - تدريب التنفس
  - التأمل
  - اليوغا



## خيارات العلاج

- إذا كانت الأعراض شديدة:
  - العلاج الهرموني (أقصر ما يمكن، طالما كان ذلك ضروريًا)
- للأعراض الأخف:
  - علاج بالأعشاب
    - الناردين، المليسة، نبات الجنجل، زهرة الألام أو زهرة الساعة (لعلاج مشاكل النوم)
    - نبات الكمالية أو الخميلية، الميريمية (للتهات الساخنة)
    - نبات النفل الأحمر أو نفل المروج، والكوهوش الأسود والفيثواستروجين (هرمونات نباتية)
    - عشبة القديس يوحنا (مضاد للأرق)



إذا كان لديك أي أعراض، يرجى الاتصال بطبيبك أو طبيبك! للحصول على الدعم النفسي، لا تتردد في الاتصال بنا!

### KONTAKT PROJEKT NEDA:

FEM (Mädchen/Frauen): Klinik Floridsdorf, Brünner Straße 68/A3/Top 14, 1210 Wien; Tel.: +43 1 27700 5600

FEM Süd (Mädchen/Frauen) Klinik Favoriten, Kundstatstraße 3, 1110 Wien; Tel.: +43 1 60 191 5201

www.fem.at