

Managing Menopause

Menopause is a stage in a women's life. It starts when a woman stops having monthly periods for 12 months in a row.

Estrogen is a hormone made by the ovaries. For several months before menopause, less estrogen is made by the ovaries. As the estrogen decreases, body changes and the signs of menopause occur.

Menopause occurs:

- As a natural part of aging
- When the ovaries are removed
- When ovaries are changed by radiation or chemotherapy
- When less estrogen is made by the body

Signs

Many women have uncomfortable signs. Often these improve over time. Talk with your doctor about your body changes because there are treatment options and because these changes may be signs of other health problems.

Common signs of menopause are:

- Changes in menstrual cycle or periods
- Hot flashes or warm flush feeling and sweating
- Problems sleeping
- Mood changes
- Headaches
- Feeling anxious

التغلب على انقطاع الطمث (سن اليأس)

انقطاع الطمث هو مرحلة في حياة المرأة تبدأ مع توقف الدورة الشهرية لدى المرأة لمدة 12 شهراً متواصلاً.

الإستروجين هو هرمون يفرزه المبيضان، وقبل انقطاع الطمث بعدة أشهر، يفرز المبيضان مقداراً أقل من الإستروجين. وبينما يتناقص الإستروجين، تحدث تغيرات في الجسم وتظهر أعراض انقطاع الطمث.

يحدث انقطاع الطمث:

- كجزء طبيعي من تقدم العمر
- عند استئصال المبيضين
- عند تغيير المبيضين من خلال الإشعاع أو العلاج الكيماوي
- عند إفراز الجسم لمقادير أقل من الإستروجين

الأعراض

تظهر على العديد من النساء أعراض عدم الارتياح، وغالبًا ما يتحسن هذا مع مرور الوقت. تحدثي إلى طبيبك عن تغيرات الجسم لأن هناك خيارات علاجية ولأن هذه التغيرات قد تكون أعراضاً لمشاكل صحية أخرى.

الأعراض الشائعة لانقطاع الطمث هي:

- التغير في دورة الحيض أو الدورة الشهرية
- الومضات الحرارية أو الشعور بتدفق حراري والعرق
- مواجهة مشكلات في النوم
- التغيرات المزاجية
- الصداع
- الشعور بالقلق

- Vaginal dryness
- Lack of sex drive or painful intercourse
- Dryness of the skin or hair

Signs to Report to Your Doctor

If you have any of these signs, call your doctor's office. You may need to be seen to start treatment or to find out if the problem may be caused by something other than menopause.

- Irregular bleeding
- Chronic vaginal discharge
- Vaginal itching, burning or irritation
- Urinary frequency and burning
- Anxiety or depression that affects sleep, relationships and work routines

Ways to Manage Your Signs

Talk to your doctor about ways to manage your signs of menopause. Some treatments have side effects to consider.

To help manage hot flashes:

- Avoid things that trigger flashes such as:
 - ▶ Strong emotions
 - ▶ Tight clothing
 - ▶ Heat
 - ▶ Caffeine foods and drinks such as chocolate, coffee, tea and soft drinks
 - ▶ Alcohol
 - ▶ Spicy foods with spices such as cayenne or cinnamon

- الجفاف المهبلي
- غياب الرغبة الجنسية أو الشعور بألم أثناء المعاشرة الجنسية
- جفاف الجلد أو الشعر

الأعراض التي ينبغي إخطار طبيبك بها

إذا ظهرت عليك أي من هذه الأعراض، فبادري بالاتصال بعيادة طبيبك. قد تحتاجين إلى رؤية الطبيب لبدء العلاج أو لمعرفة ما إذا كانت المشكلة ناتجة عن شيء آخر غير انقطاع الطمث.

- النزيف غير المنتظم
- الإفرازات المهبلية المزممة
- الحكمة المهبلية أو الحرقة أو التهيج
- كثرة التبول والحرقة
- القلق أو الاكتئاب الذي يؤثر على النوم والعلاقات وروتين العمل.

طرق التغلب على الأعراض التي تظهر عليك

تحدثي إلى طبيبك بشأن طرق التغلب على أعراض انقطاع الطمث. يكون لبعض العلاجات آثار جانبية ينبغي النظر فيها.

للمساعدة على التغلب على الومضات الحرارية:

- تجنبى الأشياء التي تثير الومضات مثل:
 - ◀ المشاعر القوية
 - ◀ الملابس الضيقة
 - ◀ الحرارة
 - ◀ الأطعمة والمشروبات المحتوية على الكافيين، مثل الشيكولاتة والقهوة والشاي والمشروبات الغازية
 - ◀ الكحول
 - ◀ الأطعمة المتبلبة بتوابل مثل الفلفل الأحمر أو القرفة.

- Stay cool
 - ▶ Sleep in a cool room
 - ▶ Use fans during the day
 - ▶ Dress in layers. Remove pieces of clothing at first sign of flush.
- Breathe deep, slow and with your abdomen to help you relax. Breathe about 6 to 8 breaths each minute. Try this for 15 minutes in the morning and the evening.
- Add soy foods to your diet each day like soy milk or tofu.
- Talk to your doctor or dietitian before making changes to your diet or adding vitamins or herbs. Some foods and herbs such as, uncooked Mexican yams, Ginseng root, vitamin E, multivitamin with B and C complex and zinc have natural sources of estrogen to help decrease hot flashes.
- Exercise each day for 30 minutes or more.
- Find or create a support group.

To help with sleep:

- Try to stay cool at night. Keep the room cool and wear lightweight clothes.
- Limit or avoid sleeping pills.
- Exercise 30 minutes each day.
- Avoid caffeine or alcohol in the evening.
- Take a warm bath or shower at bedtime or after waking up at night.
- Try cereal and milk at bedtime or after waking.
- Go to bed and wake up at the same time each day, even on weekends.
- Avoid late meals and filling snacks before going to bed.

- حافظي على برودة جسمك
 - ◀ احرصي على النوم في غرفة باردة
 - ◀ استخدم المراوح أثناء النهار
 - ◀ احرص على ارتداء ملابس مكونة من طبقات اخلي قطعاً من الملابس عند ظهور أول عرض للومضة.
- تنفسي بعمق وببطء ومن خلال بطنك من أجل مساعدتك على الاسترخاء. تنفسي حوالي 6 إلى 8 أنفاس كل دقيقة. حوالي هذا لمدة 15 دقيقة في الصباح والمساء.
- أضيفي الأطعمة المشتملة على فول الصويا إلى نظامك الغذائي، مثل حليب الصويا أو التوفو.
- تحدثي إلى طبيبك أو أخصائي التغذية قبل إجراء تغييرات في نظامك الغذائي أو إضافة فيتامينات أو أعشاب. تشتمل بعض الأطعمة والأعشاب، مثل البطاطا المكسيكية غير المطهوه وجذر نبات الجنسنغ وفيتامين إي والفيتامينات العديدة التي تشتمل على مركبي ب و "سي" والزنك على مصادر طبيعية للإستروجين للمساعدة على التقليل من الومضات الحرارية.
- احرصي على ممارسة التمارين يومياً لمدة 30 دقيقة أو أكثر.
- ابحثي عن مجموعة دعم أو قومي بإنشاء واحدة.

للمساعدة على النوم:

- حاولي المحافظة على البرودة ليلاً. حافظي على برودة الغرفة وارتدي ملابس خفيفة.
- قللي من الأقراص المنومة أو تجنيبيها.
- احرصي على ممارسة التمارين 30 دقيقة يومياً.
- تجنبي الكافيين أو الكحوليات في المساء.
- احرصي على أخذ حمام دافئ أو الاستحمام قبل النوم أو بعد الاستيقاظ ليلاً.
- جرّبي الأطعمة المشتملة على الحبوب واللبن عند النوم أو بعد الاستيقاظ.
- احرصي على الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في نفس الوقت يومياً، حتى في نهايات الأسبوع.
- تجنبي تناول الوجبات الرئيسية أو الوجبات الخفيفة المشبعة في وقت متأخر قبل الذهاب إلى الفراش.

To help your moods or anxious feelings:

- Breathe deep, slow and with your abdomen.
- Use guided imagery or relaxation exercises on tapes, DVDs or CDs.
- Learn to use biofeedback.
- Avoid tranquilizers.
- Join a support group.
- Seek counseling or other help if needed.

To help with vaginal dryness or sexual problems:

- Try lubricants and creams during intercourse to help with vaginal dryness or painful intercourse. A water based lubricant will not break down the latex in condoms.
- Learn more about other products – their purpose, side effects and how to use them safely. Talk to your doctor about products such as:
 - ▶ Estrogen creams to reduce soreness
 - ▶ Testosterone creams to increase sex drive
 - ▶ Products that help restore vaginal moisture and comfort
- Wear cotton underwear.
- Do Kegel exercises each day to strengthen the muscles that control the bladder.
- Use more foreplay and stimulation to boost natural lubrication.
- Communicate with your partner about your physical changes and feelings.

لمساعدتك على التحكم في التقلبات المزاجية ومشاعر القلق:

- تنفسي بعمق وبطء مع استخدام بطنك.
- استخدم الصور الموجهة أو تمارين الاسترخاء الموجودة على أشرطة أو أقراص فيديو رقمية أو أقراص مضغوطة.
- تعلمي استخدام أسلوب الارتجاع البيولوجي.
- تجنبي استخدام المهدئات.
- انضمي إلى مجموعة دعم.
- ابحثي عن المشورة أو مساعدة أخرى إذا لزم الأمر.

للمساعدة في التغلب على الجفاف المهبلي أو المشكلات الجنسية:

- جرّبي المُزَلقات والكريمات أثناء المعاشرة الجنسية لمساعدتك في التغلب على الجفاف المهبلي والألم أثناء المعاشرة. لن يؤدي المُزلق المعتمد على الماء إلى إفساد مادة (اللاتكس) في الواقيات الذكرية.
- تعلمي المزيد عن منتجات أخرى – الغرض منها وآثارها الجانبية وكيفية استخدامها بأمان. تحدثي إلى طبيبك عن منتجات مثل:
 - ◀ كريمات الإستروجين لتقليل الألم
 - ◀ كريمات التيستوستيرون لزيادة الرغبة الجنسية
 - ◀ المنتجات التي تساعد على استعادة الرطوبة المهبلية والشعور بالراحة أول
- ارتدي ملابس داخلية مصنوعة من القطن.
- احرصي على ممارسة تمارين كيجل يوميًا لتقوية العضلات التي تتحكم في المثانة.
- احرصي على إطالة المداعبة والتحفيز لتدعيم التزليق الطبيعي.
- تكلمي مع شريكك حول التغيرات البدنية ومشاعرك.

To help with dry skin and hair:

- Put lotion on dry skin 2 times each day. Do not use lotions with heavy perfumes or alcohol. They can cause more drying.
- Brush your hair often to help spread your hair's natural oils.
- Use hair conditioner or moisturizer each time you wash your hair.
- Limit your time in the sun and use sunscreen with at least 45 SPF every day. Wear a hat or head covering.
- Limit use of chemicals on your hair that dry your hair.

Medicine for Menopause

There are medicines that can help with signs of menopause but many have side effects. Talk to your doctor about the risks, benefits and the best options for your specific needs.

- **Hormone Replacement Therapy:**

- ▶ **Estrogen** may treat signs of menopause, help prevent heart disease, stroke, colon cancer, Alzheimer's disease and osteoporosis. It also can increase your risk for other diseases so it may not be a good choice for some women. Estrogen comes in pill form or as a patch that you put on your skin.
- ▶ **Progestin** may treat signs of menopause and can help prevent bone loss, called osteoporosis, and uterine cancer. When taking progestin it is normal to continue or start having periods. Progestin comes in pill form or as an injection. If you have had your uterus removed, you do not need to take progestin.
- ▶ **Estrogen and Progestin** can be taken together.

لمساعدتك في التغلب على جفاف الجلد والشعر:

- ضعي غسولاً على الجلد الجاف مرتين يومياً. تجنبي استخدام غسول يحتوي على الكثير من العطر أو الكحول، حيث إنها قد تؤدي إلى زيادة الجفاف.
- احرصي على تسريح شعرك مرات عديدة للمساعدة على نشر الزيوت الطبيعية بالشعر.
- استخدمى مرطب شعر يومياً أثناء غسل شعرك.
- قللي من الوقت الذي تقضيه في الشمس واستخدمي واقياً شمسياً يومياً تبلغ نسبة عامل الوقاية من الشمس فيه 45 على الأقل. ارتدي قبعة أو غطاء رأس.
- قللي من استخدام الكيماويات على شعرك التي تؤدي إلى جفافه.

أدوية انقطاع الطمث

توجد أدوية يمكن أن تساعدك في التغلب على أعراض انقطاع الطمث، إلا أن العديد منها له آثار جانبية. تحدثي إلى طبيبك حول المخاطر والفوائد والخيارات الأفضل التي تلبي احتياجاتك الخاصة.

● علاج استبدال الهرمونات:

- ◀ قد يُعالج الإستروجين أعراض انقطاع الطمث ويساعد على منع الأمراض القلبية والسكتة الدماغية وسرطان القولون ومرض الزهايمر وهشاشة العظام. كما أنه قد يؤدي إلى زيادة خطورة الأمراض الأخرى ، لذا فإنه قد لا يكون خياراً جيداً لبعض النساء. يأتي الإستروجين في شكل أقراص أو غطاء يوضع على جلدك.
- ◀ قد يُعالج البروجستين أعراض انقطاع الطمث وقد يساعد على منع فقدان العظام، فيما يعرف باسم هشاشة العظام، وسرطان الرحم. من الطبيعي أن يؤدي تناول البروجستين إلى استمرار الدورة الشهرية أو بدئها. يأتي البروجستين في شكل أقراص أو في شكل حُقن. إذا كان قد أُجريت لك جراحة لاستئصال الرحم، فليست بحاجة إلى البروجستين.
- ◀ يمكن تناول الإستروجين والبروجستين معاً.

- **Clonidine** is a drug used to treat high blood pressure but also helps ease hot flashes in some women. It comes in pill form or as a patch you put on your skin.
- **Bellergal** helps ease hot flashes but can cause other uncomfortable side effects such as dry mouth, blurred vision and sedation.
- **Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRI)** are a group of medicines that treat depression or anxiety. In low doses, some of the medicines in this group have been helpful in easing hot flashes.

Other Treatments

You may benefit from other treatments to manage the stress of menopause. Many women try herbs, vitamins or dietary supplements. Talk with your doctor or pharmacist before using any of these because they may not be safe options for you. Learn the risks or benefits for your health. There may be side effects or interactions from using these along with your other medicines or treatments.

Some women find meditation, massage, acupuncture, exercise and other treatments bring relief. These may also help with overall health and wellbeing.

During menopause and after, women have a greater risk for heart disease and osteoporosis. This is linked to the changes in hormones. You can take steps to lessen your risk and stay healthy.

- **الكلونيدين** هو عقار يُستخدم لعلاج ضغط الدم المرتفع، لكنه يساعد أيضًا على تخفيف الومضات الحرارية لدى بعض النساء. وهو يأتي في شكل أقراص أو غطاء يوضع على جلدك.
- يساعد **البيليرجال** على تخفيف الومضات الحرارية لكنه قد يؤدي إلى آثار جانبية أخرى، مثل جفاف الفم وإعتام الرؤية والهبوط.
- **المثبطات الانتقائية لإعادة امتصاص السيروتونين (SSRI)** هي مجموعة أدوية تُعالج الاكتئاب أو القلق. وقد ساعدت الجرعات المنخفضة من بعض الأدوية في هذه المجموعة على التخفيف من الومضات الحرارية.

علاجات أخرى

قد يمكنك الاستفادة من علاجات أخرى للتغلب على الضغط الناتج عن انقطاع الطمث. يحاول العديد من النساء استخدام الأعشاب أو الفيتامينات أو المكملات الغذائية. تحدثي إلى طبيبك أو الصيدلي قبل استخدام أي من هذه نظرًا لأنها قد لا تكون خيارات آمنة بالنسبة لك. احرصي على معرفة المخاطر أو الفوائد على صحتك. فقد تكون هناك آثار جانبية أو تفاعلات ناتجة عن استخدام هذه الأدوية إلى جانب الأدوية أو العلاجات الأخرى.

قد يجد بعض النساء أن التأمل والتدليك والإبر الصينية والتمارين والعلاجات الأخرى تؤدي إلى تخفيف الشعور بالألم. كما أنها قد تساعد على تحسين الصحة والرفاهية العامة.

أثناء انقطاع الطمث وبعده، تزداد خطورة تعرض النساء لأمراض القلب وهشاشة العظام. ويرتبط هذا بالتغيرات الهرمونية. ويمكنك اتخاذ خطوات لتخفيف الخطورة والمحافظة على صحتك.

Your Health

To lower your risk of heart disease and osteoporosis and improve your overall health:

- Do not smoke or use tobacco products.
- Limit alcohol to 1 drink each day.
- Eat a wide variety of vegetables, fruits and whole grains.
- Eat foods high in calcium, vitamin D or take a supplement each day.
- Limit salt, cholesterol and fat in your diet.
- Limit caffeine.
- Maintain a healthy weight.
- Exercise 30 minutes each day. Walking and muscle building are good choices.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns about menopause or treatment for your signs.

صحتك

لتقليل خطورة التعرض للأمراض القلبية وهشاشة العظام وتحسين صحتك العامة:

- تجنبي التدخين أو استخدام منتجات التبغ.
- قللي من الكحوليات إلى كأس واحد يوميًا.
- تناولي تشكيلة متنوعة من الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة.
- تناولي الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الكالسيوم أو فيتامين د أو تناولي مكملات غذائية يوميًا.
- قللي من الملح والكوليسترول والمواد الدهنية في نظامك الغذائي.
- قللي من الكافيين.
- احرصي على أن يظل وزنك صحيًا.
- احرصي على ممارسة التمارين 30 دقيقة يوميًا. يُعد السير وتمارين تقوية العضلات من الخيارات الجيدة.

تحدثي إلى طبيبك أو ممرضك / ممرضتك إذا كانت لديك أية تساؤلات أو قلق بشأن انقطاع الطمث أو علاج أعراضك.