

سن التغيير أم سن اليأس



تقول الدكتورة آمال اليحيى، مراقبة التوعية الصحية، حول تلك المرحلة الحرجة من عمر النساء، المسماة "سن اليأس" ما يلي:

تمر المرأة في حياتها بمراحل مختلفة من النمو والنضج.

وقد تكون هذه المراحل، أكثر تحديداً ووضوحاً من مراحل عمر الرجل.

ولعل الحدث الأبرز، في التغييرات الطبيعية، لجسم المرأة، هو نزول الدورة الشهرية لأول مرة عند البلوغ، ثم توقف الطمث، عندما يبدأ سن الإياس.

حول هذين الحدثين، تتشكل وتتغير حياة المرأة.

ففي الحدث الأول، تودع المرأة، حياة الطفلة، لتشق دربها، في مرحلة الصبا.

حتى إذا جاء موعد الحدث الثاني، ودعت القدر على الإنجاب، وشقت دربها، بدون هذا الزائر الشهري.

ويحدث انقطاع الطمث، عند المرأة، نتيجة وهن المبيضين، أو شيخوختهما.

فالمرأة تولد، وقد تشكل في جسدها، العدد المحدد من البويضات، وهي في حالة استكانة، حتى سن البلوغ، حيث تبدأ البويضات بالنضج، واحدة أو أكثر، للحمل.

وتطلق خلال عملية النضج هذه، هرمون الأنوثة، وهو هرمون الإستروجين، المسؤول عن إظهار الحمل.

ولهذا الهرمون العديد من المهام والوظائف الحيوية.

وأهمية هذا الهرمون (هرمون الخصوبة) تكمن بالتالي:

- بناء ومتانة العظام في الجسم.

- الحماية من تصلب الشرايين.

- السيطرة على الدهون الضارة.

- تنشيط ذاكرة الدماغ.

إنّ نقص إفراز الهرمون في الدم، يؤدي إلى أعراض التقدم بالعمر.

ويمكن تقسيم مجموعة التغيرات والعوارض، التي ترافق نقصان الإستروجين إلى:

1- أعراض انتقالية (قصيرة الأمد)، وتسمى: Premenopause.

2- أعراض دائمة (طويلة التأثير والمدى) وتدعى: Menopause.

إنّ عملية انقطاع الطمث، تحدث بصورة طبيعية، وتمر بفترة انتقالية تسمى: Climacteric.

يصبح مستوى الإستروجين في الدم غير منتظم، ثمّ ينخفض لفترة، ثمّ يزداد لفترة أخرى.

وهذا الاضطراب، يتسبب بظهور المؤشر الأوّل، لقرب توقف الحيض.

أبرز عوارض هذه المرحلة هي الآتية:

- السخونة والعرق الشديد المفاجئ، خصوصاً في الرأس والرقبة، وتحديداً خلال الليل.

- الصداع..

- نزيف مهبلي، نتيجة اضطراب تركيز الإستروجين في الدم، في هذه المرحلة.

- توقف الطمث لمدة أشهر.

- القلق، التوتر، الانفعال الشديد غير المفهوم أحياناً، والعصبية.

- الغثيان.

- اضطراب النوم.

- وقد ينتج عن حالات السخونة والعرق المتكررة ليلاً.

- زيادة ضربات القلب.

- وهذه العوارض، تحدث نتيجة تأثيرات الإستروجين، على الأوعية الدموية في الجسم.

- من العوامل المؤثرة في هذه المرحلة نذكر:

- معرفة المرأة بطبيعة هذه التغيرات واستعدادها لها.

- نظرة المجتمع لهذه المرحلة من عمر السيدة.

- العرق أو الجنس:

- تختلف السيدات في العمر الذي يصلن فيه إلى سن اليأس، وكذلك الأعراض.

- ففي الشرق الأوسط، تصل الإناث لسن التغيير أو اليأس، في عمر 49-50 كمعدل.

- بينما النساء اللواتي ينتمين للجنس القوقازي، يصلن إلى هذا العمر في سن الـ52.

- وكذلك، فالبيئة الجغرافية، لها تأثيرات على السن، الذي يحدث عنده انقطاع الحيض.

- الصحة العامة للمرأة:

- الأمراض المزمنة، تزيد من حدة الأعراض المصاحبة لسن اليأس، خصوصاً، إنَّ النساء يَكُنَّ أكثر استعداداً للاكتئاب.

- التعرض لانقطاع الطمث في سن باكراً، إما نتيجة مرض أو نتيجة إزالة المبيضين جراحياً، وفي هذه الحالة يحدث سن اليأس المبكر، وتكون العوارض أكثر حدة ويحتاج للتدخل العلاجي.

- عدد مرات الحمل، وعمر المرأة عند البلوغ.

- التدخين، يتسبب في التوقف المبكر للإباضة، وبالتالي في انقطاع الحيض.

- هذه الفترة الانتقالية أو المؤقتة، تستمر لمدة تتراوح بين سنتين إلى 6 سنوات.

- وقد تستمر إلى 15 سنة.

- عندما تتوقف الدورة الشهرية، تختفي معظم هذه الأعراض.

- أما التغيرات الدائمة، فهي تحصل نتيجة نقصان هرمون الإستروجين، لمدة طويلة، وأهمها ما يلي:

- زيادة نسبة حالات أمراض القلب وتصلب الشرايين.

- فهناك ارتفاع ملحوظ بين الحالات المسجلة عند السيدات اللاتي وصلن لسن انقطاع الحيض عموماً، فوق سن الـ60، مقارنةً بالعمر الأصغر.

- وذلك لأنّ هذا الهرمون، يعمل على تكوين وزيادة معدلات الدهون الحميدة.

- كما أنّ له دوراً في متانة الأوعية الدموية.

- تغيرات في المسالك البولية:

- يحدث سلس البول في بعض الحالات، نتيجة ضعف العضلات في المبولة.

- ويساعد على حصول هذه المشكلة، تكرار الولادة، وعدم وجود اللياقة الصحية.

- تغيرات في الأعضاء التناسلية:

- إنّ هرمون الإستروجين، هام لمتانة ومرونة الأنسجة المسؤولة عن جفاف المهبل.

- وكذلك سهولة النزيف، مما يجعل العلاقة الجنسية صعبة وموجعة.

- وفي هذه الحال، ينصح باستعمال المراهم المحتوية على الإستروجين، تحت إشراف الطبيب.

- إنّ التغيرات في الرغبة الجنسية، تعزى في الغالب، لصعوبة أو عدم الإشباع الجنسي، حيث تحصل آلام، بسبب جفاف المهبل.

- ترقق العظام:

- من أهم الأمراض المرافقة لتوقف الحيض عند السيدات.

- فالإستروجين، يعمل على تركيز الأملاح في العظام، بصورة طبيعية، مما يحفظ متانة وقوة العظم.

- إلا أنّ انخفاض مستوى الهرمون، يؤدي إلى ضعف العظم، وفقدان كتلته العظمية، وبالتالي سرعة تعرضه للكسر.

- لذلك ينصح الأطباء بممارسة التمارين الرياضية.

- المصدر: كتاب سن اليأس عند المرأة والرجل (العوارض، الأمراض، العلاج، الوقاية)