

# سن اليأس عند المرأة Menopause



**biolab**  
مختبر بيولاب الطَّبِّي





## ما هو سن اليأس عند المرأة؟

هو انقطاع الدورة الشهرية لمدة ١٢ شهر على التوالي وهو فترة في حياة المرأة عندما يقل نشاط المبيضين وهذا التغيير الفسيولوجي المتدرج يؤثر على جسم المرأة وحياتها. سن اليأس ليس مرضاً لكنه تغيير طبيعي مع تقدم السن.

### هل وصلت إلى سن اليأس؟

عادة تصل المرأة إلى سن اليأس بعد مرور سنة على انقطاع الدورة الشهرية. حيث أن معدل عمر الوصول إلى سن اليأس هو ٤٥-٥٥ سنة. أما حدة الأعراض فهي متغيرة الشدة من امرأة إلى أخرى. \*\*ممكن أن تظهر أعراض سن اليأس مبكراً في الثلاثينات أو متأخراً في الستينات.

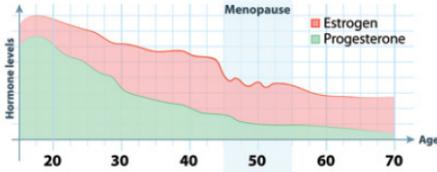
## MENOPAUSE



Younger



Older



### أعراض سن اليأس:

- عدم انتظام الدورة الشهرية
- قلة الخصوبة
- جفاف المهبل
- نوبات حرارة غير طبيعية (هبات)
- اضطرابات في النوم
- تغيرات في المزاج
- زيادة الدهون في منطقة البطن
- تساقط الشعر
- ترهل الثدي
- زيادة الحاجة للتبول

استشيري طبيبك خلال فترة سن اليأس للوقاية من الأعراض وللعناية بأي أعراض أخرى ممكن أن تظهر بسبب التقدم بالعمر.



- بالكافيين للتقليل من اضطرابات النوم.
- استخدام مليئات مائية للمهبل للتقليل من جفاف المهبل.
- ترتيب مواعيد مراجعات دورية دائمة مع طبيبك.

## فحوصات الدم:

- هرمون الإباضة FSH
- هرمون الاستروجين
- هرمون البروجسترون
- هرمون الغدة الدرقية TSH وذلك لأن كسل الغدة الدرقية يمكن أن يؤدي إلى أعراض مشابهة لأعراض سن اليأس

## يمكن أن تعيشي حياة صحية في سن اليأس عن طريق:

- القيام بالتمارين الرياضية بانتظام لتخفيف التوتر والتقليل من الإصابة بالكثير من الأمراض المرتبطة بتقدم العمر.
- الغذاء الصحي المتوازن الذي يشمل أنواع مختلفة من الفواكه والخضار والحبوب الغنية بالكالسيوم وفيتامين د.
- الامتناع عن التدخين لأن التدخين يزيد من نوبات الحرارة المفاجئة ويعجل سن اليأس.
- عدم تناول الأغذية والمشروبات الغنية





سن اليأس



Menopause

- Progesterone serum level.
- Thyroid Stimulating Hormone(TSH) serum level, Hypothyroidism can cause symptoms similar to those of menopause. (check the educational pamphlet on Thyroid).

### Healthy Menopause:

During menopause, you will have the chance to lead a healthy lifestyle! How?

- Exercise regularly, reduces stress, and protect against many diseases' associated with aging.
- Eat Well, a balanced diet including a variety of fruits, vegetables, grains, calcium and vitamin D. (Ask your doctor about supplements to help you meet these requirements).
- Don't Smoke, smoking could increase hot flashes and bring on earlier menopause!
- Avoid excessive alcohol intake.

- Optimize your sleep and avoid caffeine.
- Use water based vaginal lubricants, decreases vaginal discomfort.
- Schedule regular checkups with your doctor.



## Do I have it?

### Signs and symptoms of Menopause:

- Irregular periods
- Decreased fertility
- Vaginal dryness
- Hot flashes
- Sleep disturbances
- Mood swings
- Increased abdominal fat
- Thinning hair
- Loss of breast fullness
- Urinary frequency /urgency

Always seek medical advice during menopause for preventive and care of medical conditions that may occur with advancement in age.

### Blood Tests:

- Follicle Stimulating Hormone (FSH) serum level
- Estrogen (Estradiol) serum level



## What is Menopause?

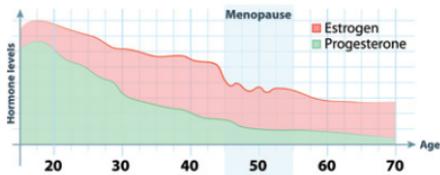
Menopause is the absence of menstrual period for 12 consecutive months; the time in a women's life when the function of the ovaries ceases. This gradual physiological process usually has some effect on almost every aspect of women's body and life. Menopause is NOT a disease state or a disorder; it's just a natural life change, a part of the aging process.

### Do I have it?

Technically, you don't "Hit" menopause until it's been one year since your last menstrual period. The average age of onset is usually between 45-55 years of age. The range of menopause effects and the degree to which they appear is very variable from person to person.

Menopause may occur as early as the 30's or as late as the 60's.

## MENOPAUSE



1

Menopause



# سن اليأس عند المرأة Menopause



**biolab**  
مختبر بيولاب الطَّبِّي

