



سن النضج

إعداد: خديجة الشيخ

سن النضج مرحلة عمرية تمر منها جميع النساء، تعرف بمرحلة انقطاع الطمث يتوقف فيها المبيض عن إنتاج هرمونات الاستروجين و الجسفرين بشكل تدريجي، وغالبا ما تعرف بانقطاع نهائي للدورة الشهرية عند المرأة. متوسط انقطاع الطمث هو 51 سنة، كما يمكن أن يحدث في سن مبكر في حالات الإستئصال الجراحي للمبيض أو الرحم أو العلاجات الكيميائية التي تستعمل في بعض الأمراض، ما يؤدي إلى انخفاض هرمون الاستروجين.



تتغير أعراض انقطاع الطمث من امرأة لأخرى، وتبدأ عموماً بمرحلة تمهيدية يلاحظ خلالها عدم انتظام الدورة الشهرية إذ تختلف مدتها عن غير المعتاد ما يدل على انخفاض نسبة الأستروجين الذي ينتجه المبيض إلى أن ينقطع الطمث بشكل نهائي.

الهبات الحرارية من الأعراض الأكثر شيوعاً خلال انقطاع الطمث، إذ تصيب حوالي نصف إلى ثلثي النساء، وهي شعور مفاجئ بالحرارة خاصة في الجزء العلوي من الجسم، عند بعض النساء بالكاد تكون ملحوظة كما لا تسبب أية مشكلة، وفي حالات أخرى تكون شديدة جداً ومتكررة تدوم ثلاث دقائق في المتوسط، وتختلف من يوم لآخر. تتوقف الهبات الساخنة لدى معظم النساء بعد سنة أو سنتين من انقطاع الطمث.

تصاحب فترة انقطاع الطمث مجموعة من الأعراض؛ زيادة الوزن، وتقلب المزاج، هشاشة العظام و آلام الظهر، وكثيراً ما يربطها الناس بفترة دخول المرأة في مرحلة انقطاع الطمث، مع أنها ليست المسؤولة عنها بشكل مباشر. فيمكن أن تظهر هذه الأعراض قبل أو بعد سن النضج، كما يتأثر الرجال بمثل هذه المشاكل أيضاً، صحيح أن المرأة أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بعد انقطاع الطمث والسبب الوحيد في ذلك هو عامل السن. كما لا يوجد أي دليل على تأثيره السلبي على المتعة الجنسية أو أعراض مثل جفاف المهبل.

يمكن للمرأة، بنتيجة تقريبية، أن تعرف ما إذا دخلت في سن النضج عن طريق الكشف عن الهرمون المنبه للجريب (FSH).

انقطاع الطمث ليس مرضاً كما يظن البعض، بل هو مرحلة طبيعية في حياة المرأة تزول أعراضه في حالة معظم النساء بدون الحاجة إلى أي علاج. هناك الكثير من المنتجات و الأدوية التكميلية للتخفيف من أعراض انقطاع الطمث، ومن أهمها المكملات الغذائية التي تحتوي على الأستروجين النباتي والتي تعرف باسم "فيتويستروجين" المستخلصة أساساً من حبوب الصويا لكن ليس واضحاً تحكماً في أعراض انقطاع الطمث، وكما لا يوجد أي دليل على أن بعض الأطعمة تزيد أو تنقص من أعراضه. ويستعمل كذلك العلاج الهرموني المزدوج بالأستروجين والجسفرين علاجاً فعالاً للهبات الساخنة، والذي يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض مثل مرض القلب والأوعية الدموية وسرطان الثدي خاصة إذا كانت المرأة تستخدمها لمدة طويلة، وهناك مضادات تستخدم للإكتئاب وهرمون التستوستيرون أحياناً في خفض أعراض انقطاع الطمث، وتبقى فعاليتها غير واضحة كما يمكن أن تكون لها تأثيرات سلبية.

تعتمد العديد من النساء على تقنيات الإسترخاء واليوغا في التخفيف من أعراض الهبات الساخنة، وتحسين المزاج. ممارسة الرياضة لها تأثير إيجابي على صحة القلب والأوعية الدموية والحفاظ على وزن صحي للجسم.

المراجع: 1 □ 2