

نشرة معلومات عن الحالة الصحية
صدرت في نيسان/أبريل 2026

ما هي؟

غزارة الطمث تعني حدوث نزيف مكثف خلال دورتك الشهرية المعتادة. وهي حالة شائعة تصيب الكثير من النساء. في العادة، تفقد المرأة ما يعادل ملعقتين إلى ثلاث ملاعق كبيرة من الدم، ويُعتبر فقدان أكثر من خمس ملاعق كبيرة دليلاً على غزارة الطمث.

قد تعتبر دورتك غزيرة إذا:

- غيرت الفوط الصحية أو السدادات القطنية كثيرًا جدًا
- تسرب الدم إلى ملابسك
- لاحظت وجود تكتلات دموية

تتعدد أسباب غزارة الطمث، ومنها على سبيل المثال: التخثرات الدموية، أو الأورام الليفية، أو الزوائد اللحمية. وهذا يُصعب الحياة اليومية على الكثير من الفتيات والنساء. وقد تتسبب غزارة الطمث أيضًا في الشعور بالتعب والإرهاق نتيجة انخفاض مستويات الحديد. وقد تصابين بدوار، أو تبدو بشرتك شاحبة، أو تشعرين بالألم أو تقلصات.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

سيناقش معك طبيبك العام أحوالك الصحية وتاريخك الطبي. وقد يطلب إجراء تصوير بالموجات فوق الصوتية لفحص الرحم والمبيضين. وقد يطلب أيضاً إجراء اختبار حمل، أو مسحة عنق الرحم، أو تحاليل دم.

وبناءً على النتائج، قد يشمل العلاج تناول أدوية معينة، مثل العلاجات الهرمونية. إذا كانت حالتك تستدعي تدخلاً أكبر، فقد يقترح الطبيب اللجوء للجراحة. وقد يقترح أيضاً إحالتك إلى أخصائي لإجراء المزيد من الفحوصات.

ماذا بوسعي أن أفعل؟

تابعي دورتك الشهرية من خلال تدوين موعد بدئها، ومدة استمرارها، ومدى غزارة النزيف، وأثرها على حياتك اليومية. سجّلي هذه المعلومات باستخدام تطبيق على هاتفك أو في مفكرة، خاصةً إذا كانت الأعراض تعيقك عن أداء مهامك اليومية. قد يساعدك هذا في وضع خطة للتعامل مع الأعراض والشعور بأنك أكثر تحكماً في حالتك. شاركي هذه المعلومات مع طبيبك العام.



ما هي الأسئلة التي يمكنني طرحها على طبيبي؟

ما سبب غزارة الطمث لدي؟

ما العلاج الأنسب لحالتي؟

كيف يمكنني تخفيف الأعراض؟

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

تواصل مع مركز صحة المرأة المحلي عبر مراكز صحة المرأة في نيو ساوث ويلز (Women's Health Centres NSW) تتوفر مجموعة من خدمات صحة المرأة التي يمكنها تقديم موارد مفيدة.

- مؤسسة Jean Hailes: بناء مستقبل أكثر صحة لجميع النساء
- مركز معلومات صحة المرأة والمساواة

أين يمكنني معرفة المزيد؟

- قناة "صحة أفضل" (Better Health Channel) - الطمث: النزيف غير الطبيعي: betterhealth.vic.gov.au
- الكلية الملكية الأسترالية والنيوزيلندية لأطباء النساء والتوليد (RANZCOG) - غزارة نزيف الطمث: ranzcog.edu.au
- مستشفى النساء الملكي في فيكتوريا (The Royal Women's Hospital Victoria) - ما هي غزارة نزيف الطمث؟ thewomens.org.au