

نشرة معلومات عن الحالة الصحية
صادرة في نيسان/أبريل 2026

التعريف

انقطاع الطمث هو توقف الدورة الشهرية لدى المرأة نتيجة تغيرات هرمونية. تمر النساء بمرحلة انقطاع الطمث في سن الخمسين تقريباً. تختلف أعراض مرحلة انقطاع الطمث من سيدة لأخرى. وتشمل الأعراض الشائعة هبات ساخنة، تعرقاً ليلياً، وصعوبة في النوم.

تُشير مرحلة ما قبل انقطاع الطمث إلى الفترة التي تبدأ فيها دورتك الشهرية بالتغير وتبدئين فيها بالشعور بأعراض انقطاع الطمث. يمكن أن تبدأ هذه المرحلة في الأربعينيات من عمرك. خلال هذه الفترة، قد لا تأتي دورتك الشهرية بانتظام. قد تشعرين بحرارة مفاجئة (تسمى الهبات الساخنة)، أو جفاف في المناطق الحساسة. هذه علامات على أن جسمك بدأ بالتغير والاقتراب من مرحلة انقطاع الطمث.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

سيحدث طبيبك العام معك عن الأعراض التي تمرين بها وتاريخك الصحي. قد يعرض عليك أيضاً إجراء فحوصات لعنق الرحم، أو الأمعاء، أو الثدي، أو الصحة الجنسية كجزء من الفحوصات الطبية

إذا كانت أعراضك تؤثر على حياتك اليومية، سيناقش معك الطبيب العام خطة للتعامل معها. قد يناقش معك طبيبك العام استخدام العلاج الهرموني لتخفيف الأعراض التي تمرين بها.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

قد يحدد لك الطبيب العام مواعيد متابعة لمراقبة الأعراض وتعديل خطة التعامل معها إذا لزم الأمر. قد يناقش معك الطبيب العام فوائد تبني تغييرات صحية في نمط الحياة للمساعدة في تخفيف الأعراض.

قد يحيلك الطبيب العام إلى أخصائي أمراض النساء أو إلى إحدى خدمات انقطاع الطمث. إذا كان انقطاع الطمث يؤثر على صحتك النفسية، فسيناقش معك الطبيب العام خيارات الدعم المتاحة.

ماذا بوسعي أن أفعل؟

التزمي بنصائح طبيبك العام. تابعي الأعراض التي تمرين بها، واتخذي خيارات صحية مثل الإقلاع عن التدخين، والحفاظ على النشاط البدني، وتناول أطعمة صحية، واتباع عادات نوم جيدة. راجعي الطبيب العام إذا لاحظت أي أعراض جديدة أو متغيرة. بادري بالتخطيط لمواعيد المتابعة مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك



ما هي الأسئلة التي يمكنني طرحها على طبيبي؟

- ☐ كيف يمكنني تحسين جودة نمومي وتخفيف الأعراض الأخرى؟
- ☐ ما هي العلاجات الأنسب لحالتي؟
- ☐ كيف يمكنني دعم صحتي النفسية بشكل أفضل؟

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

تفضلني بزيارة مركز انقطاع الطمث (Menopause Hub) أو موقع الإحالة في نيو ساوث ويلز (NSW). هذه خدمات طبية متعددة التخصصات تقدم الدعم والمشورة للنساء اللواتي يمررن بمرحلة انقطاع الطمث. حيث يمكن لطبيبك العام أن يحيلك لها.

أين يمكنني معرفة المزيد؟

- حكومة نيو ساوث ويلز (NSW) - مجموعة أدوات فترة ما قبل انقطاع الطمث وانقطاع الطمث (Perimenopause and Menopause Toolkit)
- جين هايلز (Jean Hailes) - انقطاع الطمث - <https://www.jeanhailes.org.au/health-topics/menopause/>