

سن اليأس عند المرأة Menopause



biolab
مختبر بيولاب الطَّبِّي

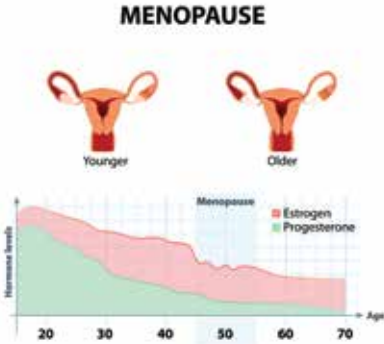


ماهو سن اليأس عند المرأة؟

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.



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



الدوار الخامس

- ١٣ شارع خليل مزعل (مجمع حنانيا الطبي)
- ١٣ شارع سليمان الحديدي (عمارة جميعان)
- ١٥ شارع سليمان الحديدي (عيادات عبدون)
- ٢٠ شارع سليمان الحديدي (مجمع أيوب الطبي)

خلدا - تلاع العلي

- ٤٨ شارع وصفي التل (مجمع جريسات)
- ٢٣٨ شارع وصفي التل
- سيتي مول - طابق (PI)

حي الياسمين

- ٩٣ شارع جبل عرفات (مجمع النور التجاري)

مرج الحمام

- شارع الأمير عاصم بن نايف (دوار البرديني)

الجبيهة

- ٦٣ شارع ياجوز، بجانب البنك الإسلامي الأردني

الشميساني

- ٤ شارع حنين بن اسحق
- مقابل طوارئ المستشفى التخصصي

الفحيص

- شارع الأمير علي بن الحسين
- (مجمع القيصر بلازا)

إربد

- بجانب مجمع سفريات عمان (صيداوي سنتر)

جبل عمان

- ٥٢ شارع ابن خلدون (مجمع القريني الطبي)
- ١٢ شارع ابن خلدون (مركز الياسمين الطبي)
- ٣١ شارع أبو فراس الحمداني
- (مستشفى عبدالهادي)

بيادر وادي السير

- ١٦ شارع حسني صوبر (مجمع الجندويل التجاري)



+962 6 5907000



www.biolab.jo



prs@biolab.jo

5th Circle

- 13 Khalil Mazaal St., Hanania Medical Center
- 13 Suleiman Hadidi St., Jumean Building
- 15 Suleiman Hadidi St., Abdoun Clinics
- 20 Suleiman Hadidi St., Ayoub Medical Center

4th Circle

- 52 Ibn Khaldoun St., Quraini Medical Center
- 12 Ibn Khaldoun St., Yasmeen Medical Center
- 31 Abu Firas Al Hamadani St., Abdulhadi Hospital

Bayader Wadi El Seer

- 16 Hosni Sober St., Jandweel Complex

Khalda - Tla' Al Ali

- 48 Wasfi Al-Tal St., Jereisat Complex
- 238 Wasfi Al-Tal St.,
- City Mall - Floor (P1)

Hai Al Yasmin

- 93 Jabal Arafat St., Noor Commercial Building

Marj Al Hamam

- Prince Asem Bin Nayef St., Bardini Circle

Jubaiha

- 63 Yajoz St., Next to Jordan Islamic Bank

Shmeisani

- 4 Hunayn ibn Ishaq St., Near Specialty Hospital

Fuheis

- Prince Ali Bin Al Hussein St., Kaiser Plaza Complex

Irbid

- Next to Amman Transportation Complex, Sidawi Center

- 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?

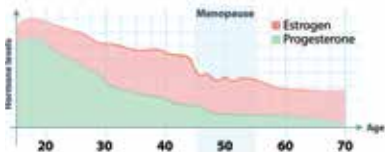
Menopause is the absence of menstrual period for 12 consecutive months; the time in a women's life when the function of the ovaries ceases. This gradual physiological process usually has some effect on almost every aspect of women's body and life. Menopause is NOT a disease state or a disorder; it's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



سن اليأس عند المرأة Menopause



biolab
مختبر بيولاب الطَّبِّي

