

ما هو سن اليأس ؟

أبريل 10 , 2018



Category: [طب](#)

: بواسطة

عند المرأة monthly periods هو الوقت الذي تتوقف فيه الدورات الشهرية (Menopause): سن اليأس (الإياس) وبالإنجليزية مع التقدم في العمر الذي يؤدي إلى نفاذ مخزون البويضات شيئاً فشيئاً. ويعتقد بعض العلماء أن السبب في حدوث سن اليأس هو حماية النساء وأطفالهن من مخاطر إنجاب الأطفال في سن متأخرة

تُعاني نسبة 70 في المائة تقريباً من النساء من أعراض مشتركة لسن اليأس تتمثل في الهبات الحارة و التعرق الليلي

لا يحدث سن اليأس أو الضهي في عمر مُحدد، ولا يستمرّ فترةً ثابتة، ويمكن أن يؤدي إلى أعراض مُختلفة، بدنية ونفسية على حدّ سواء. كما يمكن لسن اليأس أن يكون فترةً من عدم الاستقرار في حياة المرأة، لكن تمرّ فيه بعض النساء من دون متاعب تُذكر

في أي عمر يحصل سن اليأس؟

متوسطُ العمر الذي تصل فيه النساء إلى سن اليأس هو 52 عاماً، لكن يمكن أن تبدأ المرأة بالمعاناة من أعراض سن اليأس بين الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين من عمرها. يمكن لبعض الحالات الطبيعية أن تؤدي إلى حدوث سن اليأس في وقت أبكر بكثير من المعتاد، حيث قد يصل إلى العشرين من العمر، وإلى مرحلة الطفولة في بعض الحالات الغريبة. ويُدعى هذا الفشل (premature ovarian failure (POF)المبني المبسر أو قبل الأوان

أعراض سنّ اليأس

تنتج أعراض عديدة بسبب التغيرات في الهرمونات؛ ويُقدَّر أن ثلثي النساء تقريباً يُعانين من الأعراض الأكثر شيوعاً لسنّ اليأس، والتعرّق في أثناء الليل، لكن يصل الأمر إلى أعراض نفسية عند بعض النساء كالشعور hot flushes وهي تتمثل بالهبات الساخنة بالكآبة والتعب وفقدان النشاط وفتور الرغبة الجنسية.

ومرض القلب osteoporosis (تتضمّن الآثار طويلة الأمد لسنّ اليأس مخاطر الإصابة بترقق أو تخلخل العظام (هشاشة العظام والأوعية).

هشاشة العظام بعد سنّ اليأس

تعتمد قوة العظام على كثافة نسيج العظام وبنيته. ويُؤدّي نقص كميّة المعادن في العظام وبطؤ الإنتاج أو التعويض لخلايا العظام إلى إضعافها.

يحدث هذا لدى جميع الناس مع التقدّم في العمر، لكن يكون التغيّر أسرع عند النساء بعد سنّ اليأس؛ لهذا السبب، تُصاب امرأة واحدة من بين كل ثلاث نساء بترقق أو هشاشة العظام، مقارنةً بواحد فقط من بين كل اثني عشر رجلاً. يزيد ترقق أو هشاشة العظام من خطر تعرّضها إلى الكسور، لاسيّما عظام المعصم أو الورك أو العمود الفقري. وتتعرّض امرأة واحدة من كلّ سبع نساء في بريطانيا مثلاً إلى كسور في الورك بعد سنّ اليأس.

مرض القلب بعد سنّ اليأس

مرض القلب والأوعية هو أيّ من الأمراض التي تُصيب القلب أو الأوعية الدموية، مثل النوبات القلبية والسكتات، وهي تنتج عن انسداد الشرايين عادةً، وهو السبب الأكثر شيوعاً، ويُؤدّي إلى وفاة النساء اللواتي تجاوزن الستين. وهناك أدلّة تُشير إلى أن النساء يكنّ عرضةً لانسداد الشرايين بشكل أكبر بعد سنّ اليأس.

التخفيف من أعراض سنّ اليأس

يُمكن مساعدة النساء في الوقاية من ترقق أو هشاشة العظام عن طريق العلاج بالبدائل الهرمونية، كالتعويض عن هرمون الإستروجين المفقود خلال سنّ اليأس، ومن ثمّ حماية العظام.

هذا العلاج جيّد للتحكّم بأعراض سنّ اليأس، لكنّه قد يزيد بشكلٍ بسيط من خطر حدوث بعض الحالات المرضية، كسرطان الثدي والختار الوريدي العميق.

يُساعد تغيير النظام الغذائي وممارسة المزيد من التمارين على التخفيف من أعراض سنّ اليأس.

المراجع:

1- [حقائق حول سن اليأس](#). الموسوعة الصحية. اطلع عليه بتاريخ 2018/4/10 م - 1