**حقائق وخرافات لا تعريفينها عن سن الأمل؟**

تضطرب السيدة التي أبلغها في العيادة حول سن الامل..ولا تعرف كيف تتقبل الأمر فهي تعتقد ألا أمل بعد هذا الخبر!

فهل حقا انتهى مشوارها البايولوجي؟

**ماهو سن الأمل؟**

تعرف فترة سن الأمل بأنها الفترة التي تسبق انقطاع الطمث عند السيدات وما يرافقها من أعراض.  
وتعد هذه المرحلة عملية تدريجية قد تستمر لعدة سنوات كنتيجة لتقدم عمر المرأة؛ حيث يتوقف المبيضان عن إفراز ما يكفي من الهرمونات الأنثوية مثل؛ الأستروجين والبروجسترون.

**متى تبدأ هذه الفترة؟**  
معدل العمر المتوقع للدخول في فترة سن الأمل هو  واحد وخمسون عاما. وقد تبدأ الأعراض بالظهور قبل الوصول إلى هذا العمر بعدة سنوات؛ إذ قد تبدأ عند بعض السيدات ابتداء من سن الأربعين مروراً بفترات تتميز بوجود العديد من الأعراض كخلل في مواعيد الدورة الشهرية وتغير طبيعتها وغيرها، وفترات أخرى خالية من الأعراض وصولاً إلى الانقطاع التام للدورة الشهرية لمدة 12 شهراً متتالية.  
وبشكل عام يختلف العمر المتوقع لكل سيدة للبدأ بسن الأمل ولا توجد قاعدة محددة للتنبؤ بالعمر الذي قد تبدأ فيه هذه الأعراض، ولكن غالباً ما تمر بها المرأة بالعمر نفسه الذي مرت به والدتها، وبالتأكيد لا يمكن التعميم على هذه القاعدة بشكل عام إذ قد يبدأ سن الأمل لدى بعض السيدات كنتيجة للإصابة بمرض يستدعي استئصال الرحم والمبيضين أو كنتيجة لأمراض مناعية أو حتى كنتيجة لتناول بعض الأدوية الكيماوية المخصصة لعلاج السرطان.

**ما علامات وأعراض هذه الفترة؟**– تغير في الدورة الشهرية: هذه أولى علامات هذه الفترة إذ قد تغيب الدورة الشهرية لبعض أشهر أو قد تتقارب من بعضها وقد يكون تدفق الدم أخف أو أثقل من العادة.  
– الهبات الساخنة: وهي من الأعراض الأكثر شيوعاً. عندما تصيبك هبة ساخنة، سوف تشعرين فجأة بالحرارة من الصدر للرأس (مثل موجات). قد تلاحظين احمرار بشرتك، وقد تصابين بالتعرق. كما يمكن أن تشعري بالغثيان والدوار، وربما تصابين أيضا بالصداع وتشعرين بسرعة وقوة في ضربات القلب، ما يؤثر على طبيعة النوم لديك.  
– ترقق في الأنسجة في المنطقة الحساسة: قد يحدث في فترة سن الأمل، ترقق للجلد في منطقة المهبل. أيضا قد يفقد المهبل قدرته على ترطيب المنطقة ما قد يسبب مشاكل عديدة للسيدة.  
– مشاكل في المسالك البولية. أنت معرضة أكثر للإصابة بالتهابات المثانة والمسالك البولية خلال وبعد هذه الفترة. أخبري الطبيب إذا كنت تضطرين للذهاب للحمام غالباً أو يلازمك الشعور بالحاجة للتبول بشكل عاجل، أو إذا كنت تشعرين بحرقة عند التبول، أو إذا كنت غير قادرة على التبول.  
– الصداع والتعرق الليلي ومشاكل في النوم والتعب هي أعراض أخرى.

**هل تصاحب هذه الفترة أي تغيرات نفسية؟**  
كثير من النساء يواجهن أعراضا نفسية خلال فترة سن الأمل. هذه الأعراض قد تشمل الحزن والقلق والأرق، وقد تكون الأعراض شديدة عند بعض النساء. أخبري طبيبك إذا كنت تواجهين أي اضطرابات.

**ما العلاج بالهرمونات البديلة؟**  
يتضمن العلاج بالهرمونات البديلة أخذ الاستروجين وحده أو استروجين مع بروجسترون كبديل لنقص إفرازها من الجسم. يمكن أن يخفف العلاج الهرموني من حدة الأعراض مثل؛ الهبات الساخنة، جفاف المهبل، بعض المشاكل البولية.

**كيف تتعاملين مع فترة سن الأمل بدون تناول الأدوية؟**– التدخلات السلوكية: ونعني بها إضافة بعض التغييرات التي قد يكون لها أثر ايجابي إلى أسلوب الحياة اليومي مثل: ارتداء الملابس القطنية، تجنب تناول القهوة، محاولة التقليل من الضغط النفسي. كما يمكنك للسيطرة على الهبات الساخنة تناول المشروبات الباردة أو استخدام أكياس الثلج للتقليل من حدتها. كما أنه قد لوحظ أن الاسترخاء والتنفس العميق من البطن (6-8 مرات في الدقيقة) مرتين يومياً على الأقل قد يقلل من الهبات الساخنة بنسبة عالية وحاولي التخلص من الحمامات الساخنة قبل النوم.  
– فيتامين E

: لوحظ أن السيدات اللاتي يعانين من الهبات الساخنة (غير الحادة) قلت عندهن النوبات عند تناول

فيتامين E

ولكن ما تزال تنقص الدراسات المؤكدة لتأكيد فعالية هذا الفيتامين كما أنه أحد الفيتامينات التي تخزن في الجسم والتي لا يسمح بتناول كميات أعلى من الحد اليومي له.  
- زيت زهرة الربيع: يتوافر في الصيدليات بعض المنتجات التي تحتوي على زيت زهرة الربيع والتي وجد أن لها أثرا إيجابيا على العديد من أعراض انقطاع الطمث مثل: التوتر وتقلبات المزاج والهبات الساخنة.

- الصويا: نتائج الأبحاث على الصويا غير حاسمة حتى الآن، ولكن يفترض أثرها الإيجابي على أعراض انقطاع الطمث لاحتوائها على مواد يطلق عليها الايزوفلافنويد وهي تشبه إلى حد كبير هرمون الاستروجين ومن هذا المنطلق يمكن أن تقلل من أعراض انقطاع الطمث.  
وما تزال الدراسات تجرى لمعرفة أفضل الأدوية والمكملات الغذائية التي يمكن أن تساعد السيدات على المرور بهذه الفترة من سن الأمل بدون تأثير كبير على أسلوب حياتهن