

Perimenopause

Perimenopause means “around menopause” and refers to the time during which your body makes the natural transition to menopause, marking the end of the reproductive years. Perimenopause is also called the menopausal transition.

Women start perimenopause at different ages. You may notice signs of progression toward menopause, such as menstrual irregularity, sometime in your 40s. But some women notice changes as early as their mid-30s.

The level of estrogen — the main female hormone — in your body rises and falls unevenly during perimenopause. Your menstrual cycles may lengthen or shorten, and you may begin having menstrual cycles in which your ovaries don’t release an egg (ovulate). You may also experience menopause-like symptoms, such as hot flashes, sleep problems and vaginal dryness. Treatments are available to help ease these symptoms.

Once you’ve gone through 12 consecutive months without a menstrual period, you’ve officially reached menopause, and the perimenopause period is over.





Symptoms

Throughout the menopausal transition, some subtle — and some not-so-subtle — changes in your body may take place. You might experience:

- **Irregular periods.** As ovulation becomes more unpredictable, the length of time between periods may

be longer or shorter, your flow may be light to heavy, and you may skip some periods. If you have a persistent change of seven days or more in the length of your menstrual cycle, you may be in early perimenopause. If you have a space of 60 days or more between periods, you're likely in late perimenopause.

- Hot flashes and sleep problems. Hot flashes are common during perimenopause. The intensity, length and frequency vary. Sleep problems are often due to hot flashes or night sweats, but sometimes sleep becomes unpredictable even without them.**
- Mood changes. Mood swings, irritability or increased risk of depression may happen during perimenopause. The cause of these symptoms may be sleep disruption associated with hot flashes. Mood changes may also be caused by factors not related to the hormonal changes of perimenopause.**
- Vaginal and bladder problems. When estrogen levels diminish, your vaginal tissues may lose lubrication and elasticity, making intercourse painful. Low estrogen may also leave you more vulnerable to urinary or vaginal infections. Loss of tissue tone may contribute to urinary incontinence.**
- Decreasing fertility. As ovulation becomes irregular, your ability to conceive decreases. However, as long as you're having periods, pregnancy is still possible. If you**

wish to avoid pregnancy, use birth control until you've had no periods for 12 months.

- Changes in sexual function. During perimenopause, sexual arousal and desire may change. But if you had satisfactory sexual intimacy before menopause, this will likely continue through perimenopause and beyond.**
- Loss of bone. With declining estrogen levels, you start to lose bone more quickly than you replace it, increasing your risk of osteoporosis — a disease that causes fragile bones.**
- Changing cholesterol levels. Declining estrogen levels may lead to unfavorable changes in your blood cholesterol levels, including an increase in low-density lipoprotein (LDL) cholesterol — the “bad” cholesterol — which contributes to an increased risk of heart disease. At the same time, high-density lipoprotein (HDL) cholesterol — the “good” cholesterol — decreases in many women as they age, which also increases the risk of heart disease.**





Causes

As you go through the menopausal transition, your body's production of estrogen and progesterone rises and falls. Many of the changes you experience during perimenopause are a result of decreasing estrogen.



Risk factors

Menopause is a normal phase in life. But it may occur earlier in some women than in others. Although not always conclusive, some evidence suggests that certain factors may make it more likely that you start perimenopause at an earlier age, including:

- Smoking. The onset of menopause occurs one to two years earlier in women who smoke than in women who don't smoke.**
- Family history. Women with a family history of early menopause may experience early menopause themselves.**
- Cancer treatment. Treatment for cancer with chemotherapy or pelvic radiation therapy has been linked to early menopause.**
- Hysterectomy. A hysterectomy that removes your uterus, but not your ovaries, usually doesn't cause menopause. Although you no longer have periods, your ovaries still produce estrogen. But such surgery may cause menopause to occur earlier than average. Also, if you have one ovary removed, the remaining ovary might stop working sooner than expected.**

Complications

Irregular periods are a hallmark of perimenopause. Most of the time this is normal and nothing to be concerned about. However, see your doctor if:

- Bleeding is extremely heavy — you're changing tampons or pads every hour or two for two or more hours**
- Bleeding lasts longer than seven days**
- Bleeding occurs between periods**
- Periods regularly occur less than 21 days apart**

Signs such as these may mean there's a problem with your reproductive system that requires diagnosis and treatment.

Diagnosis

Perimenopause is a process — a gradual transition. No one test or sign is enough to determine if you've entered perimenopause. Your doctor takes many things into consideration, including your age, menstrual history, and what symptoms or body changes you're experiencing.

Some doctors may order tests to check your hormone levels. But other than checking thyroid function, which can affect hormone levels, hormone testing is rarely necessary or useful to evaluate perimenopause.

Treatment

Drug therapy is often used to treat perimenopausal symptoms.

- **Hormone therapy. Systemic estrogen therapy — which comes in pill, skin patch, gel or cream form — remains the most effective treatment option for relieving perimenopausal and menopausal hot flashes and night sweats. Depending on your personal and family medical history, your doctor may recommend estrogen in the lowest dose needed to provide symptom relief for you. If you still have your uterus, you'll need progestin in addition to estrogen. Systemic estrogen can help prevent bone loss.**
- **Vaginal estrogen. To relieve vaginal dryness, estrogen can be administered directly to the vagina using a vaginal tablet, ring or cream. This treatment releases just a small amount of estrogen, which is absorbed by the vaginal tissue. It can help relieve vaginal dryness, discomfort with intercourse and some urinary symptoms.**
- **Antidepressants. Certain antidepressants related to the class of drugs called selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs) may reduce menopausal hot flashes. An antidepressant for management of hot flashes may be useful for women who can't take estrogen for health**

reasons or for women who need an antidepressant for a mood disorder.

- **Gabapentin (Neurontin).** Gabapentin is approved to treat seizures, but it has also been shown to help reduce hot flashes. This drug is useful in women who can't use estrogen therapy for health reasons and in those who also have migraines.

Before deciding on any form of treatment, talk with your doctor about your options and the risks and benefits involved with each. Review your options yearly, as your needs and treatment options may change.

Lifestyle and home remedies

Making these healthy lifestyle choices may help ease some symptoms of perimenopause and promote good health as you age:

- **Ease vaginal discomfort.** Use over-the-counter, water-based vaginal lubricants (Astroglide, K-Y jelly, others) or moisturizers (Replens, Vagisil, others). Choose products that don't contain glycerin, which can cause burning or irritation in women who are sensitive to that chemical. Staying sexually active also helps by increasing blood flow to the vagina.

- **Eat healthy.** Because your risk of osteoporosis and heart disease increases at this time, a healthy diet is more important than ever. Adopt a low-fat, high-fiber diet that's rich in fruits, vegetables and whole grains. Add calcium-rich foods. Ask your doctor if you should also take a calcium supplement and if so, what type and how much — also ask if you need more vitamin D, which helps your body absorb calcium. Avoid alcohol and caffeine if they seem to trigger hot flashes.
- **Be active.** Regular exercise and physical activity helps prevent weight gain, improves your sleep and elevates your mood. Try to exercise for 30 minutes or more on most days of the week, although not right before bedtime. Regular exercise has been shown to reduce hip fracture risk in older women and to strengthen bone density.
- **Get enough sleep.** Try to keep a consistent sleep schedule. Avoid caffeine, which can make it hard to get to sleep, and avoid drinking too much alcohol, which can interrupt sleep.
- **Practice stress reduction techniques.** Practiced regularly, stress-reduction techniques, such as meditation or yoga, can promote relaxation and good health throughout your lifetime, but they may be particularly helpful during the menopausal transition.

Shopping Basket

انقطاع الطمث

تعني فترة ما قبل انقطاع الطمث "قرب سن اليأس" وتشير إلى الوقت الذي ينتقل خلاله جسمك بشكل طبيعي إلى سن اليأس ، مما يشير إلى نهاية سنوات الإنجاب. تسمى فترة ما قبل انقطاع الطمث أيضاً بالانتقال إلى سن اليأس.

تبدأ النساء في فترة ما حول انقطاع الطمث في أعمار مختلفة. قد تلاحظين علامات تقدم نحو سن اليأس ، مثل عدم انتظام الدورة الشهرية ، في وقت ما في الأربعينيات من العمر. لكن بعض النساء يلاحظن تغييرات في وقت مبكر من منتصف الثلاثينيات من العمر.

يرتفع مستوى هرمون الاستروجين - الهرمون الأنثوي الرئيسي - في جسمك وينخفض بشكل غير متساو خلال فترة انقطاع الطمث. قد تطول دوراتك الشهرية أو تقصر ، وقد تبدأ دورات الحيض التي لا يطلق فيها المبيضان بويضة (الإباضة). قد تعاني أيضاً من أعراض تشبه انقطاع الطمث ، مثل الهبات الساخنة ومشاكل النوم وجفاف المهبل. تتوفر العلاجات للمساعدة في تخفيف هذه الأعراض.

بمجرد مرور 12 شهراً متتالياً دون فترة الحيض ، تكون قد وصلت رسمياً إلى سن اليأس ، وانتهت فترة ما قبل انقطاع الطمث.





الأعراض المعروفة

خلال فترة انقطاع الطمث ، قد تحدث بعض التغييرات الطفيفة - وبعض التغييرات غير الدقيقة - في جسمك. قد تواجه

- نظرًا لأن الإباضة تصبح غير متوقعة ، فقد تكون الفترة الزمنية بين فترات غير منتظمة الدورات أطول أو أقصر ، وقد يكون تدفقك خفيفًا إلى ثقيلًا ، وقد تتخطى بعض الدورات الشهرية. إذا كان لديك تغير مستمر لمدة سبعة أيام أو أكثر في طول دورتك الشهرية ، فقد

تكون في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث. إذا كان لديك مسافة 60 يومًا أو أكثر بين الدورات الشهرية ، فمن المحتمل أن تكون في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث المتأخر.

- تعتبر الهبات الساخنة شائعة أثناء فترة ما قبل انقطاع الطمث. الهبات الساخنة ومشاكل النوم تختلف الشدة والطول والتردد. غالبًا ما تكون مشاكل النوم بسبب الهبات الساخنة أو التعرق الليلي ، ولكن في بعض الأحيان يصبح النوم غير متوقع حتى بدونها.
- قد تحدث تقلبات مزاجية أو تهيج أو زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب أثناء. تغيرات في المزاج فترة ما قبل انقطاع الطمث. قد يكون سبب هذه الأعراض اضطراب النوم المرتبط بالهبات الساخنة. قد تحدث تغيرات الحالة المزاجية أيضًا بسبب عوامل لا تتعلق بالتغيرات الهرمونية. في فترة ما قبل انقطاع الطمث.
- عندما تنخفض مستويات الإستروجين ، قد تفقد أنسجة المهبل. مشاكل المهبل والمثانة التزليق والمرونة ، مما يجعل الجماع مؤلمًا. قد يجعلك انخفاض الإستروجين أيضًا أكثر عرضة للإصابة بالتهابات المسالك البولية أو المهبلية. قد يساهم فقدان توتر الأنسجة في سلس البول.
- عندما تصبح الإباضة غير منتظمة ، تقل قدرتك على الحمل. ومع ذلك ، انخفاض الخصوبة ما دامت لديك فترات ، فلا يزال الحمل ممكنًا. إذا كنتِ ترغبين في تجنب الحمل ، فاستخدمي وسائل منع الحمل حتى تختفي الدورة الشهرية لمدة 12 شهرًا.
- خلال فترة ما قبل انقطاع الطمث ، قد تتغير الإثارة الجنسية. التغيرات في الوظيفة الجنسية والرغبة. ولكن إذا كان لديك علاقة جنسية حميمة مرضية قبل انقطاع الطمث ، فمن المحتمل أن يستمر هذا خلال فترة ما قبل انقطاع الطمث وما بعده.
- مع انخفاض مستويات هرمون الاستروجين ، تبدأ في فقدان العظام بسرعة. فقدان العظام أكبر من استبدالها ، مما يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام - وهو مرض يسبب هشاشة العظام.
- قد يؤدي انخفاض مستويات هرمون الاستروجين إلى تغيرات. تغيير مستويات الكوليسترول غير موثوقة في مستويات الكوليسترول في الدم ، بما في ذلك زيادة كوليسترول البروتين الكوليسترول "الضار" - الذي يساهم في زيادة خطر - (LDL) الدهني منخفض الكثافة الإصابة بأمراض القلب. في الوقت نفسه ، ينخفض كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة الكوليسترول "الجيد" - لدى العديد من النساء مع تقدمهن في العمر ، مما يزيد - (HDL) أيضًا من خطر الإصابة بأمراض القلب.



الأسباب وراء سرطان المريء

أثناء انتقالك إلى سن اليأس ، يرتفع وينخفض إنتاج جسمك للإستروجين والبروجسترون. العديد من التغيرات التي تواجهها خلال فترة ما حول انقطاع الطمث هي نتيجة لانخفاض هرمون الاستروجين.



عوامل الخطر

سن اليأس هو مرحلة طبيعية في الحياة. ولكنه قد يحدث في وقت مبكر عند بعض النساء أكثر من غيرهن. على الرغم من أنه ليس دائماً قاطعاً ، إلا أن بعض الأدلة تشير إلى أن بعض العوامل قد تزيد من احتمالية بدء مرحلة ما قبل انقطاع الطمث في سن مبكرة ، بما في ذلك

- تحدث بداية انقطاع الطمث قبل سنة إلى سنتين لدى النساء المدخنات مقارنة .التدخين .
بالنساء غير المدخنات
- النساء اللواتي لديهن تاريخ عائلي من انقطاع الطمث المبكر قد يعانين من .تاريخ العائلة .
انقطاع الطمث المبكر
- تم ربط علاج السرطان بالعلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي للحوض .معالجة السرطان
بانقطاع الطمث المبكر
- في الحالات المعقدة النادرة، قد يوصي طبيبك بإزالة الرحم (استئصال الرحم) أو قناتي فالوب (استئصال البوق) أو المبيضين (استئصال المبيض). هناك عواقب صحية مهمة لإجراء هذا عادةً لا تؤدي الإجراء. سيناقتش طبيبك الفوائد والمخاطر بالتفصيل قبل التوصية بهذا الخيار
عملية استئصال الرحم التي تزيل الرحم ، وليس المبايض ، إلى انقطاع الطمث. على الرغم من أنه لم تعد لديك دورات ، إلا أن المبايض لا تزال تنتج هرمون الاستروجين. لكن مثل هذه الجراحة قد تسبب انقطاع الطمث في وقت أبكر من المتوسط. أيضاً ، إذا تمت إزالة مبيض واحد ، فقد يتوقف عمل المبيض المتبقي في وقت أقرب مما هو متوقع.

المضاعفات

الدورات غير المنتظمة هي السمة المميزة لانقطاع الطمث. هذا أمر طبيعي في معظم الأحيان ولا داعي للقلق. ومع ذلك ، راجع طبيبك إذا

- يكون النزيف غزيراً للغاية - فأنت تغيرين السدادات القطنية أو الفوط الصحية كل ساعة أو ساعتين لمدة ساعتين أو أكثر
- استمر النزيف أكثر من سبعة أيام
- يحدث النزيف بين فترات الحيض
- تحدث الدورات الشهرية بانتظام أقل من 21 يوماً على حدة

قد تعني مثل هذه العلامات وجود مشكلة في جهازك التناسلي تتطلب التشخيص والعلاج.

تشخيص

فترة ما قبل انقطاع الطمث هي عملية - انتقال تدريجي. لا يكفي اختبار أو علامة واحدة لتحديد ما إذا كنت قد دخلت مرحلة ما قبل انقطاع الطمث. يأخذ طبيبك في الاعتبار العديد من الأشياء ، بما في ذلك عمرك ، وتاريخ الدورة الشهرية ، وما هي الأعراض أو تغيرات الجسم التي تعاني منها.

قد يطلب بعض الأطباء اختبارات للتحقق من مستويات الهرمون لديك. ولكن بخلاف فحص وظيفة الغدة الدرقية ، والتي يمكن أن تؤثر على مستويات الهرمونات ، نادرًا ما يكون اختبار الهرمونات ضروريًا أو مفيدًا لتقييم فترة ما حول انقطاع الطمث.

ما هي طرق العلاج؟

غالبًا ما يستخدم العلاج بالعقاقير لعلاج أعراض ما قبل انقطاع الطمث.

- يظل العلاج الجهازي بالإستروجين - الذي يأتي على شكل أقراص أو .العلاج بالهرمونات لصقة جلدية أو هلام أو كريم - هو الخيار العلاجي الأكثر فعالية للتخفيف من الهبات الساخنة في فترة ما حول انقطاع الطمث وانقطاع الطمث والتعرق الليلي. اعتمادًا على تاريخك الطبي الشخصي والعائلي ، قد يوصي طبيبك بالإستروجين بأقل جرعة مطلوبة لتخفيف الأعراض بالنسبة لك. إذا كان الرحم لا يزال لديك ، فستحتاجين إلى البروجستين بالإضافة إلى الإستروجين. يمكن أن يساعد الإستروجين الجهازي في منع فقدان العظام.
- لتخفيف جفاف المهبل ، يمكن إعطاء الإستروجين مباشرة إلى المهبل .الإستروجين المهبل باستخدام قرص مهبل أو حلقة أو كريم. يفرز هذا العلاج كمية صغيرة فقط من هرمون الإستروجين الذي تمتصه أنسجة المهبل. يمكن أن يساعد في تخفيف جفاف المهبل ، وعدم الراحة أثناء الجماع وبعض أعراض الجهاز البولي.
- قد تقلل بعض مضادات الاكتئاب المرتبطة بفئة الأدوية التي تسمى .مضادات الاكتئاب • من الهبات الساخنة لانقطاع الطمث. (SSRIs) مثبطات امتصاص السيروتونين الانتقائية قد يكون أحد مضادات الاكتئاب للتحكم في الهبات الساخنة مفيدًا للنساء اللواتي لا يستطعن

تناول هرمون الاستروجين لأسباب صحية أو للنساء اللاتي يحتجن إلى مضادات الاكتئاب .لاضطراب المزاج.

- تمت الموافقة على جابابنتين لعلاج النوبات ، ولكن ثبت أيضاً أنه .جابابنتين (نيورونتين) يساعد في تقليل الهبات الساخنة. هذا الدواء مفيد للنساء اللواتي لا يستطعن استخدام العلاج بالإستروجين لأسباب صحية وفي النساء المصابات أيضاً بالصداع النصفي.

قبل اتخاذ قرار بشأن أي شكل من أشكال العلاج ، تحدث مع طبيبك حول خياراتك والمخاطر والفوائد التي ينطوي عليها كل منها. راجع خياراتك سنوياً ، حيث قد تتغير احتياجاتك وخيارات العلاج.

نمط الحياة والعلاجات المنزلية

قد يساعد اتخاذ خيارات نمط الحياة الصحية هذه في تخفيف بعض أعراض فترة ما حول انقطاع الطمث :وتعزيز الصحة الجيدة مع تقدمك في العمر

- استخدم المزلقات المهبلية التي لا تستلزم وصفة طبية .تخفيف الانزعاج المهلي (أستروجليد ، جيلي كي واي ، وغيرهما) أو المرطبات (ريبلينز ، فاجيسيل ، وغيرهما). اختر المنتجات التي لا تحتوي على الجلوسرين ، والذي يمكن أن يسبب الحرق أو التهيج لدى النساء اللاتي لديهن حساسية لهذه المادة الكيميائية. يساعد الحفاظ على النشاط الجنسي أيضاً عن طريق زيادة تدفق الدم إلى المهبل.
- نظراً لأن خطر الإصابة بهشاشة العظام وأمراض القلب يزداد في هذا .تناول طعام صحي الوقت ، فإن اتباع نظام غذائي صحي أصبح أكثر أهمية من أي وقت مضى. اتبع نظاماً غذائياً منخفض الدهون وعالي الألياف وغنياً بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة. أضف الأطعمة الغنية بالكالسيوم. اسأل طبيبك عما إذا كان يجب عليك أيضاً تناول مكملات الكالسيوم ، وإذا كان الأمر كذلك ، فما نوعها وكميتها - اسأل أيضاً عما إذا كنت بحاجة إلى المزيد من فيتامين د ، الذي يساعد جسمك على امتصاص الكالسيوم. تجنب الكحوليات والكافيين إذا بدا أنهما يسببان الهبات الساخنة.
- تساعد التمارين والنشاط البدني المنتظم على منع زيادة الوزن وتحسين نومك ورفع .كن فعالاً مزاجك. حاول ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة أو أكثر في معظم أيام الأسبوع ، على الرغم من أن ذلك لا يحدث قبل النوم مباشرة. ثبت أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تقلل من مخاطر كسر الورك لدى النساء الأكبر سناً وتقوي كثافة العظام.

- حاول الحفاظ على جدول نوم ثابت. تجنب الكافيين الذي .الحصول على قسط كاف من النوم .يمكن أن يصعب النوم ، وتجنب الإفراط في شرب الكحول الذي يمكن أن يقطع النوم
- يمكن لتقنيات الحد من التوتر ، التي تمارس بانتظام ، مثل .تدرب على تقنيات تقليل التوتر التأمل أو اليوجا ، أن تعزز الاسترخاء والصحة الجيدة طوال حياتك ، ولكنها قد تكون مفيدة بشكل خاص خلال فترة انقطاع الطمث

كل الحقوق محفوظة. © 2022.