



Joint Commission International  
Quality Approval



Joint Commission International  
Quality Approval

## انقطاع الطمث



## Menopause



مستشفى زليخة  
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٤ ٢٦٧٨٨٦٦ -  
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٦ ٥٦٥٨٨٦٦  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital  
Your Health Matters

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.  
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

- a. My age is 48 years, I did not get my periods for the last 6 months. Am I reaching menopause? My mother had menopause at the age of 50 & sister at the age of 45 years.

Usually periods stop (menopause) between the age of 45-55 years. When it stops; irregularity is observed for one year. You may get periods less frequently with decrease in bleeding which is considered normal. If your bleeding increases or becomes irregular consult your doctor. Menopause in mother & siblings are usually observed at same age.

- b. My periods stopped 4 years back, but I had spotting last month twice, do I need to see the doctor?

YES, you should see the gynaecologist immediately. Bleeding after menopause of any duration & any quantity should be investigated and evaluated to recognize any serious abnormality.

- c. I did not get my periods for the last 11/2 years, I am 52 years old. Now I feel severe itching & dryness in my private parts, I sweat a lot especially on my palms, due to all this I find myself more irritable.

What you are going through are post menopausal symptoms because of hormonal changes. Anxiety, depression, mood swings, hot flushes, palpitations are vasomotor symptoms. Painful intercourse, leg cramps, fatigue, weakness are also common symptoms. Consult your doctor for supportive dietary, medical, hormone replacement therapy (HRT); oral or local application advice. Also, you have to rule out the possibility of diabetes.

- d. I am a health conscious person and I am reaching my menopause, how do I take care of myself?

If you prepare yourself mentally, physically & emotionally to accept menopause, it gets you through. Eat a balanced diet with increase in calcium intake; include pulses, fiber & soyabean products, and phytoestrogens in your diet. Do any form of exercise regularly. Go for medical checkup with blood investigations, mammography & pap smear at regular intervals, under your doctor's supervision.

١. عمري ٤٨ سنة، لم تأت الدورة الشهرية خلال ٦ أشهر الأخيرة، هل هذا هو انقطاع الطمث؟ انقطاع الطمث حدث مع أُمي وهي في عمر ٥٠ وأختي في عمر ٤٥ سنة.

عادة ما تتوقف الدورة الشهرية (انقطاع الطمث) بين عمر ٤٥-٥٥ سنة. ولكن يحدث هذا على فترات: ويلاحظ تفاوت لسنة واحدة. خلال هذه السنة قد تأتي الدورة عدد مرات أقل من المعتاد مع انخفاض في معدل النزف. أي زيادة في النزف قد تحدث يجب استشارة طبيبكِ. إن انقطاع الطمث عند الأم والأقرباء التابعين إلى نفس العائلة عادة ما يحدث في نفس العمر.

٢. إن الدورة الشهرية قد توقفت من ٤ سنوات، إلا أنني عانيت من تبقع فارط مرتين، هل يجب رؤية الطبيب؟

نعم، يجب أن تستشيري أخصائي نساء وولادة فوراً. انقطاع الطمث ومن ثم نزول دم بأي كمية يجب أن يشخص ويعرف السبب، هل هو دليل على وجود خلل ما خطير.

٣. لم تأتني الدورة الشهرية منذ سنة ونصف السنة الأخيرة، أنا في عمر ٥٢ سنة. الآن أتحسس حكة شديدة وجفاف في فتحة المهبل، أعرق كثيراً لا سيما من راحتي اليد، بسبب كل هذا أجد نفسي سريعة الانفعال.

ما تعانيه الآن هو أعراض طبيعية لانقطاع الطمث بسبب حدوث تغيير في الهرمونات. انخفاض العزيمة، تأرجح المزاج، عدم القدرة على التأقلم في الجو الحار، خفقان القلب، جماع مؤلم، تشنجات بالقدم، إعياء، ضعف عام من إحدى هذه الأعراض أيضاً. عليك استشارة طبيبكِ لإعطائك حمية مساندة، أدوية معوضة لنقص الهرمونات، مهبطي أو عن طريق الفم، أيضاً يجب الكشف عن مرض السكري.

٤. أنا في صحة ممتازة ولكنني على وشك الدخول في فترة انقطاع الطمث، كيف يجب العناية بنفسني؟

إن تستعدي نفسياً، لتقبل فترة انقطاع الطمث. كلي بحكمة ولكن مع زيادة في كمية الكالسيوم: زيادة في الألياف ومنتجات فول الصويا، يجب العناية بالتمارين الرياضية بانتظام، الاهتمام بالفحص الطبي مع تحاليل الدم اللازمة، تصوير الثدي بالأشعة السينية بمتابعة طبيبكِ الخاص.