

## انقطاع الدورة الشهرية .. متى يحدث ؟ وماذا يعني ؟



### • انقطاع الحيض •

■ ماذا يعني وصول المرأة سن انقطاع الحيض ؟

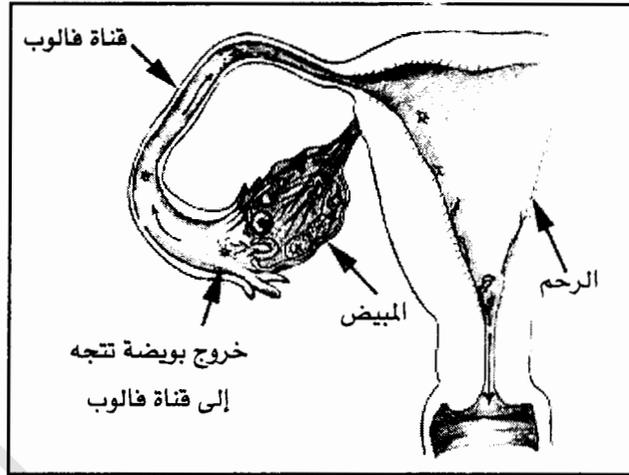
يعنى أنها استنفذت ما لديها من بويضات .. أو أن عملية التبويض قد توقفت بعد أن كانت تعنى خروج بويضة من أحد المبيضين شهرياً . وبناء على ذلك تتوقف الدورة الشهرية كما يتوقف إنتاج الهرمونات الجنسية الأنثوية (الاستروجين ، والبروجسترون) وهى الهرمونات التى ينتجها المبيض . ولذا يُطلق على هذه السن أو المرحلة «سن اليأس» والمقصود هنا اليأس من الإنجاب .

### • رصيد البويضات •

■ وهل هناك رصيد محدد من البويضات بجسم المرأة ؟

نعم ..

فما لا يعرفه كثير من النساء أن المرأة تُولد برصيد من البويضات يكفيها طوال فترة الخصوبة . وهذا الرصيد يتغير ويبلغ فى مرحلة البلوغ وبداية حدوث الدورة الشهرية حوالى ٧٥ ألف بويضة .. وبلوغ سن ٤٠ سنة يختزل هذا الرصيد الضخم إلى بضعة آلاف من البويضات .. وبلوغ سن ٥٠ سنة تكون البويضات قد استنفذت تقريباً ، ويكون العدد البسيط المتبقى منها ضعيف الاستجابة للرسائل الكيميائية التى ترسلها الغدة النخامية إلى المبيض .



في هذا الشكل يظهر المبيض محتوياً على عدد من الحويصلات التي تنمو داخلها البويضات .. ويلاحظ انفجار حويصلة وخروج بويضة منها .. وهو ما يحدث مع كل دورة شهرية .

### • مشارف سن اليأس •

■ كيف أعرف أنني على مشارف سن اليأس أو أن الدورة الشهرية أوشكت على الانقطاع ؟

عادة تشهد الفترة السابقة لانقطاع الدورة الشهرية اضطرابات بالحيض تكون عادة في صورة تباعد فترات الحيض تدريجياً (تأخر الدورة) وانخفاض كمية دم الحيض .

كما أن وجود نسبة مرتفعة دائمة للهرمون المنشط للحويصلات (FSH) يشير إلى اقتراب انقطاع الدورة الشهرية .. وهو ما يمكن الكشف عنه معملياً باختبار الدم للكشف عن مستوى هذا الهرمون .

### • الهرمون المنشط •

■ وما هو الهرمون المنشط للحويصلات ؟

يقوم المخ بصورة طبيعية من خلال جزء به يسمى «هيپوثالامس» ببعث رسائل كيميائية للغدة النخامية لإفراز الهرمون المنشط لنمو الحويصلات المحتوية على البويضات (FSH) .

وعندما يقترب سن انقطاع الحيض وينخفض عدد البويضات وينخفض أيضاً إنتاج هرمون الاستروجين والبروجستيرون تزداد هذه الرسائل التي يبعث بها «الهيپوثالامس» ويزداد بالتالى إفراز الهرمون المنشط للحويصلات (FSH) وذلك على أمل زيادة تنشيط الحويصلات وزيادة إنتاج المزيد من هرمون الاستروجين . لكن ذلك لا يحدث لأن التغير الطبيعى فرضَ سيطرته على الجسم ، ولذا يظل مستوى الهرمون المنشط للحويصلات مرتفعاً وبدرجة كبيرة تصل إلى حوالى ١٥ مرة ضعف مستواه الطبيعى ، ويستمر هذا الارتفاع لفترة قد تصل إلى سنتين أو ثلاث سنوات بعد انقطاع الدورة الشهرية .

### • فقد الأنوثة !! •

■ هل يعنى توقف إنتاج الهرمون الأنثوي (الاستروجين) افتقاد المرأة لأنوثتها؟

هذا غير صحيح ..

فلا يجوز أن نتوقع أن بلوغ سن انقطاع الحيض (سن اليأس) يعنى افتقاد المرأة لأنوثتها وإنما ما تفقده هو قدرتها على الإنجاب كما أن إنتاج الهرمون الأنثوي (الاستروجين) لا يتوقف تماماً بعد بلوغ سن اليأس ، حيث يمكن للجسم إنتاجه بكمية محدودة من هرمون آخر يسمى اندروستيديون (An-drostenedione) والذي يأتي من الغدة الكظرية (فوق الكلوية) والمبيض ، والذي يتحول داخل الخلايا الدهنية إلى استروجين .

### • سن انقطاع الدورة •

■ ما هي السن التي تنقطع عندها الدورة الشهرية (سن اليأس) ؟

ليس هناك سن محددة .. وإنما هناك متوسط لهذه السن يتراوح بين ٤٥ - ٥٥ سنة . وهناك حالات قليلة تستمر فى الحيض حتى أواخر الستينيات ، بينما هناك حالات أخرى تتوقف عن الحيض فى أواخر الثلاثينيات . أما بالنسبة لغالبية النساء فتتوقف عندهن الدورة الشهرية ببلوغ سن الخمسين على الأكثر .

## • سر الاختلاف بين النساء ! •

### ■ لماذا تختلف النساء في الوصول إلى سن انقطاع الحيض ؟

يبدو أن ذلك يخضع لما هو «مكتوب في الجينات» فهناك «ميكات بيولوجي» لكل امرأة تبلغ فيه سن انقطاع الحيض .

ومن الواضح أيضاً أن هناك عاملاً وراثياً يؤثر على ذلك ، بمعنى أن البنت تحذو عادة حذو أمها . ففي دراسة بريطانية حديثة اتضح أن الأمهات اللاتي يصلن سن اليأس مبكراً نسبياً تكون فرصة بناتهن لوصول سن اليأس مبكراً حوالي ست مرات بالنسبة لغيرهن ممن وصلت أمهاتهن لسن اليأس في فترة عادية أو متأخرة . وهذا الوصول المبكر نعني به حدوث انقطاع الحيض في بداية الأربعينيات أو قبل الأربعينيات .

## • التدخين وانقطاع الدورة •

### ■ هل صحيح أن المرأة المدخنة تصل إلى سن اليأس أسرع من غيرها من غير

#### المدخنات ؟

هذا صحيح ..

فقد اتضح أن التدخين له تأثير مُهبط لنشاط المبيض وإنتاج الهرمون الأنثوي الاستروجين . مما يجعل المرأة المدخنة أكثر قابلية عن غيرها - من غير المدخنات - لوصول مرحلة سن اليأس في فترة مبكرة نسبياً من عمرها .

وقد أثبتت بعض الدراسات بالفعل أن مستوى هرمون الاستروجين بالدم ينخفض بين المدخنات بالنسبة لغيرهن من غير المدخنات .

ومن ناحية أخرى فإن التدخين يقود المرأة إلى الشيخوخة المبكرة بصفة عامة، حيث تزيد فرصة حدوث التجاعيد في سن مبكرة وتزيد القابلية للإصابة بهشاشة العظام .

## • الفرق بين البدنية والنحيفة •

### ■ هل هناك علاقة بين وزن الجسم والهرمون الأنثوى؟

إن الهرمون الأنثوى (الاستروجين) يتكون أساساً في المبيضين كما يتكون جزء بسيط منه في الخلايا الدهنية .

ولذلك فإنه يمكننا أن نعتبر - من الناحية النظرية - أن وجود مخزون جيد من الدهون بجسم المرأة يحفز على إنتاج الاستروجين وهذا قد يجعلها تصل إلى سن اليأس في فترة متأخرة نسبياً عن المرأة التي يفتقر جسمها إلى الدهون (النحيفة) .

كما أن استمرار تكوّن الاستروجين في الخلايا الدهنية يجعل المرأة البدنية أقل معاناة من متاعب سن انقطاع الحيض بالنسبة للمرأة النحيفة . لكن لا يجب أن نعتبر هذا دعوة للسمنة ! .. وإنما هي دعوة لعدم المبالغة في إنقاص الوزن - مثلما تفعل بعض السيدات .

وقد أشارت دراسة أجريت حول هذه العلاقة إلى أن المرأة التي يقل وزنها عن ٧٥ كيلو جراماً تكون أسرع في الوصول إلى سن انقطاع الحيض بالنسبة لغيرها ممن يزيد وزنه عن هذه القيمة .

## • كثرة الولادات والدورة •

### ■ هل تؤدي كثرة الولادات إلى التعجيل بانقطاع الدورة الشهرية وبلوغ

#### المرأة سن اليأس؟

ليس هناك علاقة واضحة بين كثرة الولادات وبلوغ سن اليأس . ولكن هناك دراسة أثبتت أن المرأة التي سبق لها ولادة توائم تكون أسرع في الوصول لسن اليأس بحوالي عام واحد بالنسبة للمرأة التي لم تلد توائم ، وتفسير هذه العلاقة لا يزال غير واضح .

## • الروماتويد والدورة •

■ أعاني من «مرض الروماتويد» .. فهل هناك علاقة بين هذا المرض وانقطاع الدورة الشهرية ؟

مرض «الروماتويد» ناتج عن وجود خلل بالجهاز المناعي ، حيث يقوم بتكوين أجسام مضادة لمفاصل الجسم نفسه .. وأحياناً قد يمتد هذا الخطأ المناعي إلى مهاجمة المبيضين كذلك ، مما يؤدي لإتلافهما ، وتوقفهما عن إنتاج البويضات والهرمونات .. وفي هذه الحالة تصل المريضة بالروماتويد إلى سن انقطاع الحيض في فترة مبكرة .

## • نعمة أم نقمة ! •

■ هل يُعدُّ تأخر سن انقطاع الحيض (سن اليأس) نعمة أم نقمة ؟!

استمرار الدورة الشهرية لفترة متأخرة من العمر ليس شيئاً حسناً أو دليلاً على الأنوثة الوافرة ، كما تعتقد بعض السيدات !

فلقد اتضح من بعض الدراسات أن النساء اللاتي يحضن إلى ما بعد سن الخمسين تزيد قابليتهن بحوالي الضعف للإصابة بسرطان الرحم وبسرطان الثدي بالنسبة للنساء اللاتي يبلغن سن اليأس في الأربعينيات .

ولذا ينصح الباحثون بإجراء فحوص دورية ، مثل فحص الثدي بالأشعة ، لاستثناء حدوث أى تغير سرطاني .

## • أهم سبب لانقطاع الدورة المبكر •

■ ما أهم سبب لبلوغ سن انقطاع الحيض في فترة مبكرة ؟

وُجد أن حوالي ٩٪ من النساء يبلغن سن انقطاع الحيض قبل سن ٤٠ سنة وهو ما يعرف ببلوغ سن انقطاع الحيض المبكر (Premature menopause) . ويعد أهم سبب وراء ذلك هو استئصال المبيضين (Oophorectomy) والذي يجرى كعلاج جراحى لحالات معينة (كالسرطان مثلاً) ، وبناء على ذلك فإن

فقد المبيضين يؤدي لتوقف إنتاج الاستروجين ، وظهور أعراض سن انقطاع الحيض . ويعرف هذا النوع أيضاً ببلوغ سن انقطاع الحيض اضطرارياً .

### • ما هو الاختلاف ؟ •

■ هل هناك اختلاف في الأعراض والمتاعب الناتجة عن بلوغ سن انقطاع الحيض بصورة طبيعية والناتجة عن بلوغ سن انقطاع الحيض بصورة اضطرارية ؟

نعم .. ففي حالة بلوغ سن انقطاع الحيض اضطرارياً ، أى نتيجة لاستئصال المبيضين تكون المتاعب والأعراض أشد ، وذلك بسبب التوقف المفاجئ عن إنتاج الاستروجين وهو ما يزعج الجسم بشدة ويستغرق وقتاً طويلاً حتى يعتاد الجسم على هذا النقص الشديد المفاجئ .

فكلما نقص الاستروجين بدرجة سريعة زادت متاعب سن انقطاع الحيض ، لكن نوعية المتاعب نفسها تكون واحدة في الحالتين .

### • علاجات خطيرة ! •

■ هل هناك أمراض معينة تحفز على بلوغ سن اليأس في فترة مبكرة ؟

نعم .. وهذه مثل «اضطرابات الجهاز المناعي» التي تؤدي لتكوين أجسام مضادة للمبيضين تؤدي لإتلافهما .

كما يتسبب العلاج الإشعاعي للأورام السرطانية بمنطقة الحوض للتأثير على وظيفة المبيضين ، وقد يؤدي لإتلافهما ، وتوقفهما عن العمل .

كما يتسبب أيضاً العلاج الكيماوي لبعض السرطانات (مثل سرطان الثدي) في إتلاف حويصلات البويضات ، أو إتلاف المبيضين .

### • سؤال مُحير .. ! •

■ الدورة الشهرية انقطعت منذ ستة شهور ، فهل أعتبر بذلك بلغت سن

انقطاع الدورة الشهرية ؟

الإجابة عن هذا السؤال ليست بسيطة ، فيحتمل أن تكوني في مرحلة ما

قبل انقطاع الحيض (Perimenopausal) .. أو تكونى قد بلغت بالفعل سن انقطاع الحيض (Menopausal) .. وفى هذه الحالة الثانية تكون هناك أعراض مميزة ، مثل حدوث نوبات من السخونة والعرق ، وجفاف المهبل ، وتقلب الحالة المزاجية .

ولكن فى الحقيقة أن بعض النساء فى فترة ما قبل انقطاع الحيض قد يعانين من هذه الأعراض .

### • فرصة الحمل •

■ هل يمكن أن يحدث حمل خلال فترة ما قبل انقطاع الحيض ؟

فترة ما قبل انقطاع الحيض هى الفترة السابقة لانقطاع الحيض تماماً بعدة شهور أو سنوات ، وقد تشهد هذه الفترة حالة من عدم انتظام الدورة الشهرية ، لكن ذلك لا يمنع حدوث حمل ، فلا تزال المرأة خلال هذه الفترة فى مرحلة الخصوبة بصرف النظر عن درجة هذه الخصوبة .

### • مدة الدورة غير المنتظمة •

■ كم تبلغ مدة فترة عدم انتظام الدورة الشهرية التى تسبق انقطاعها تماماً ؟

يمكن أن تستمر هذه الفترة من عدة شهور إلى عدة سنوات . وبعض السيدات قد لا تمر بهذه الفترة ، أى تظل الدورة الشهرية منتظمة حتى تنقطع تماماً . وفى حوالى ٢٠٪ من السيدات يصاحب هذه الفترة بعض متاعب انقطاع الحيض ، على الرغم من استمرار الدورة الشهرية بصورة غير منتظمة ، وهذه مثل نوبات السخونة والعرق وجفاف المهبل .