

العلاج الهرموني لانقطاع الطمث (MHT)

العلاج الهرموني لانقطاع الطمث (MHT) هو دواء يُصرف بوصفة طبية، ويُعدّ فعالاً في التخفيف من الهبات الساخنة والتعرق الليلي، وقد يساعد أيضاً في التخفيف من جفاف المهبل.

ما هو انقطاع الطمث؟

يمثل انقطاع الطمث مرحلة طبيعية من مراحل الحياة، ويحدث عندما يتوقف المبيضان عن إنتاج البويضات، مما يؤدي إلى حدوث تغييرات في الهرمونات. وإن كانت الدورة الشهرية لا تزال تأتي، فعادةً ما تصبح غير منتظمة ثم تنقطع.

يبدأ انقطاع الطمث لدى معظم الأشخاص في سنّ الخمسين تقريباً. وإن حدث انقطاع الطمث قبل سنّ الأربعين، يُسمّى قصور المبيض الأولي. أما إذا حدث قبل سنّ الخامسة والأربعين، يُسمّى انقطاع الطمث المبكر.

قد يحدث انقطاع الطمث المبكر أو السابق لأوانه بصورة طبيعية، أو نتيجة لجراحة أو لعلاجات السرطان.

وعادةً ما يحدث انقطاع الطمث تدريجياً. وتُسمّى الفترة التي تسبق انقطاع الطمث "مرحلة ما قبل انقطاع الطمث" أو "المرحلة الانتقالية التي تسبق انقطاع الطمث".

تبدأ مرحلة ما قبل انقطاع الطمث عند ملاحظتك للمرة الأولى تغييرات في دورتك الشهرية أو أعراضاً مثل الهبات الساخنة أو التعرق الليلي، وتستمر حتى مرور عام على آخر دورة شهرية لك.

ولا تحتاجين عادةً إلى إجراء فحوصات دم لتشخيص انقطاع الطمث. ولكن قد يقترح الأطباء إجراء فحص دم إذا كان يقلّ عمرك عن 45 عاماً ويُعتقد أنك تمرّين بمرحلة انقطاع الطمث.

الأعراض

قد تشمل أعراض انقطاع الطمث الهبات الساخنة والتعرق الليلي وجفاف المهبل.

وقد يؤدي التعرق الليلي إلى اضطرابات النوم، مما قد يؤثر في مزاجك وقدرتك على التركيز خلال النهار.

كما قد يسبب جفاف المهبل ألماً أو شعوراً بالانزعاج أثناء النشاط الجنسي.

وتختلف تجربة انقطاع الطمث من شخص إلى آخر.

ويذكر بعض الأشخاص أيضاً معاناتهم من:

- تدنّي المزاج أو الشعور بالحزن
- خفقان القلب - أي الشعور بأن القلب ينبض بسرعة
- ضبابية التفكير - أي صعوبة التفكير بوضوح أو التركيز.

تبدأ الأعراض عادةً خلال مرحلة ما قبل انقطاع الطمث، وتستمر نحو أربع إلى سبع سنوات، وغالباً ما تختفّ بمرور الوقت. وقد يعاني بعض الأشخاص من أعراض قليلة أو لا يعانون من أي أعراض، بينما يعاني آخرون من أعراض خفيفة أو شديدة - مثل الهبات الساخنة التي تؤثر في أنشطتهم اليومية أو تصعب عليهم النوم.

لا يمكننا التنبؤ بمن ستظهر لديهم الأعراض أو مدى شدتها أو مدتها. ويختار معظم الأشخاص عدم تناول أدوية تُصرف بوصفة طبية لعلاج أعراضهم.

ولكن إذا كانت الهبات الساخنة أو نوبات التعرق الليلي شديدة أو تؤثر في حياتك اليومية، فإن الأدوية مثل العلاج الهرموني لانقطاع الطمث (MHT) تكون فعالة جداً.

وتتوفر أيضاً أدوية أخرى تُصرف بوصفة طبية لعلاج الهبات الساخنة، إلى جانب علاجات غير دوائية، إلا أن العلاج الهرموني لانقطاع الطمث هو الأكثر فعالية.

ما هي أنواع العلاج الهرموني لانقطاع الطمث (MHT)؟

العلاج الهرموني لانقطاع الطمث، الذي كان يُعرف سابقاً باسم العلاج الهرموني التعويضي (HRT أو HT)، هو دواء يحتوي على:

- الإستروجين وحده - ويُستخدم للأشخاص الذين ليس لديهم رحم (على سبيل المثال: بعد استئصال الرحم)
- الإستروجين والبروجسترون معاً - ويُسمّى العلاج الهرموني المركب لانقطاع الطمث، ويُستخدم للنساء اللواتي لا يزال لديهنّ رحم

الإستروجين

الإستروجين هو هرمون تفرزه المبايض. وبعد انقطاع الطمث، يفرز الجسم كميات أقل بكثير من الإستروجين، مما قد يسبب:

- الهبات الساخنة
- التعرق الليلي
- جفاف المهبل والشعور بالانزعاج أثناء ممارسة الجنس.

مَن يمكنه استخدام العلاج الهرموني لانقطاع الطمث؟

قد يكون العلاج الهرموني لانقطاع الطمث فعالاً جداً إذا كانت الهبات الساخنة أو نوبات التعرق الليلي تؤثر في حياتك اليومية أو تصعب عليك النوم. ويُنصح به عادةً للأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 60 عاماً أو الذين لم يمض على انقطاع الطمث لديهم أكثر من 10 سنوات.

يُعدّ العلاج الهرموني لانقطاع الطمث آمناً بشكل عام للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و60 عاماً. ومع ذلك، لا تتوفر سوى معلومات محدودة جداً عن استخدامه خلال مرحلة ما قبل انقطاع الطمث أو عن استخدامه على المدى الطويل.

كما يساعد العلاج الهرموني لانقطاع الطمث في تقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام والكسور، إلا أنه لم يثبت أنه يقي من حالات صحية مزمنة أخرى، مثل أمراض القلب أو الخرف، ولا يؤثر في متوسط العمر المتوقع.

غالباً ما يُنصح باستخدام العلاج الهرموني لانقطاع الطمث للأشخاص الذين يعانون من انقطاع الطمث المبكر للوقاية من هشاشة العظام.

ينبغي تجنّب العلاج الهرموني لانقطاع الطمث إذا كان لديك:

- تاريخ شخصي للإصابة بسرطان الثدي
- تاريخ من الإصابة بالجلطات الدموية أو ارتفاع خطر الإصابة بها
- تاريخ من الإصابة بأمراض القلب أو السكتة الدماغية
- ارتفاع ضغط الدم غير المعالج - وقد يكون من الممكن البدء بالعلاج الهرموني لانقطاع الطمث بعد السيطرة على ضغط الدم
- نزيف مهبطي غير مُفسّر.

إذا كانت الدورة الشهرية لا تزال تأتي، أي خلال مرحلة ما قبل انقطاع الطمث، قد يسبّب العلاج الهرموني لانقطاع الطمث عدم انتظام النزيف. وقد يساعد استخدام جهاز داخل الرحم يفرز البروجستوجين، مثل لولب مايرينا، في الحدّ من ذلك، ولولب مايرينا هو جهاز صغير على شكل حرف T، يحتوي ساقه على البروجستوجين. ويُدخله الطبيب أو الممرضة إلى داخل الرحم خلال إجراء بسيط.

ينبغي التحقق من أي نزيف غير مُعتاد قبل البدء بالعلاج الهرموني لانقطاع الطمث، وقد يتطلّب ذلك إحالتك إلى المستشفى. وسيتناقش الطبيب هذا الأمر معك إذا لزم ذلك.

إن لم يكن العلاج الهرموني لانقطاع الطمث مناسباً لك، تتوفر علاجات فعالة أخرى غير هرمونية لأعراض انقطاع الطمث. وللمزيد من المعلومات، اقرئي نشرة الحقائق الصادرة عنا بعنوان "علاج الهبات الساخنة".

يتحمّل معظم الأشخاص العلاج الهرموني لانقطاع الطمث بشكل جيّد. ولكن تحدّثي إلى طبيبك إذا ظهرت لديك آثار جانبية، مثل الانتفاخ أو ألم الثديين.

قد يؤدي انخفاض مستويات الإستروجين أيضاً إلى ترقّق العظام، مما يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام، وهي حالة تُصبح فيها العظام ضعيفة وأكثر عرضة للكسر.

يعالج العلاج الهرموني لانقطاع الطمث الهبات الساخنة والتعرق الليلي، وقد يساعد في تخفيف جفاف المهبل، كما يقي من هشاشة العظام.

البروجسترون

البروجسترون هو هرمون تفرزه المبايض قبل انقطاع الطمث، ولكنها تتوقّف عن إفرازه بعد انقطاع الطمث.

لا يُستخدم البروجسترون بمفرده ضمن العلاج الهرموني لانقطاع الطمث، بل يُجمع مع الإستروجين لدى النساء اللواتي لديهنّ رحم، للمساعدة في حماية بطانة الرحم.

وقد يكون البروجسترون المُستخدم في العلاج الهرموني لانقطاع الطمث أحد النوعين التاليين:

- البروجسترون الميكروني، وهو مماثل للبروجسترون الذي يفرزه الجسم قبل انقطاع الطمث
- البروجستين، وهو نوع اصطناعي من البروجسترون يعمل بطريقة مماثلة.

بعد انقطاع الطمث، لا يحقق البروجسترون وحده أي فوائد صحية. وإذا كنت قد خضعت لعملية استئصال الرحم وتتناولين الإستروجين، فلا حاجة إلى تناول البروجسترون.

ملاحظة: قد يُستخدم مصطلح "البروجستوجين" أيضاً في سياق العلاج الهرموني لانقطاع الطمث (MHT).

وهو مصطلح عام يشمل كلاً من البروجسترون الطبيعي والبروجستينات الاصطناعية.

كيف يُستخدم العلاج الهرموني لانقطاع الطمث؟

يمكن استخدام العلاج الهرموني لانقطاع الطمث بعدة طرق:

- تناوله عن طريق الفم على شكل أقراص أو كبسولات
- وضعه على الجلد على شكل لصقة أو جل أو رذاذ.

لم تعد الغرسات الهرمونية التي تُزرع تحت الجلد مُستخدمة، لأنها قد ترفع مستويات الهرمونات بشكل كبير وقد يكون من الصعب نزعها.

الإستروجين الموضعي لعلاج جفاف المهبل

يساعد الإستروجين الموضعي (أو المهبطي) في تخفيف جفاف المهبل. ويمكنك استخدام الإستروجين المهبطي بمفرده من دون الحاجة إلى البروجستوجين، إذ لا يمتص الجسم سوى كمية صغيرة من الإستروجين عبر المهبل.

يتوفر الإستروجين الموضعي على شكل:

- أقراص صغيرة (تحاميل مهبلية) توضع داخل المهبل
- كريمات مهبلية.

سرطان الثدي

يزيد العلاج الهرموني المركب لانقطاع الطمث من خطر الإصابة بسرطان الثدي، ويزداد هذا الخطر كلما طالت مدة استخدامه.

- بعد استخدامه لمدة خمس سنوات، يُصاب شخص واحد من كل 50 شخصًا بسرطان الثدي.
- وبعد استخدامه لمدة عشر سنوات، يُصاب شخص واحد من كل 25 شخصًا بسرطان الثدي.
- لا يزال غير واضح ما إذا كان البروجستيرون الميكروني يرتبط بخطر أقل للإصابة بسرطان الثدي مقارنةً بالبروجستينات الاصطناعية. وما تزال الأدلة محدودة، وهناك حاجة إلى إجراء المزيد من الدراسات.

تحدثي إلى طبيبك لفهم المخاطر والفوائد التي ينطوي عليها العلاج الهرموني لانقطاع الطمث عليك.

متى ينبغي التوقف عن استخدام العلاج الهرموني لانقطاع الطمث؟

يختلف تحديد الوقت المناسب للتوقف عن استخدام العلاج الهرموني لانقطاع الطمث من شخص إلى آخر، لذا تحدثي إلى طبيبك بشأن الخيار الأنسب لك.

إذا توقفت عن استخدام العلاج الهرموني لانقطاع الطمث، فقد تعود الأعراض. ولا نعرف ما إذا كان خفض الجرعة تدريجيًا يختلف عن توقف استخدامه بشكل مفاجئ.

يستطيع معظم الأشخاص الاستمرار في استخدام الإستروجين المهبلي - إذ لا توجد حاجة عادةً إلى إيقافه.



Interpreter

هل تحتاجين إلى مترجم شفهي؟

يمكنك طلب مترجم شفهي إذا كنت بحاجة إلى ذلك.

دعم ضحايا العنف الأسري

خط مساعدة 1800 Respect الوطني

يمكنك الحصول على المساعدة إذا تعرضت للاعتداء الجنسي والعنف المنزلي أو الأسري والإساءة.

يمكنك الاتصال في أي وقت سواء كان ذلك في النهار أو الليل.

1800 737 732

1800respect.org.au

ما هي فوائد العلاج الهرموني لانقطاع الطمث ومخاطره؟

مثلته مثل أي دواء يُصرف بوصفة طبية، ينطوي العلاج الهرموني لانقطاع الطمث على فوائد ومخاطر. وقد تختلف هذه الفوائد والمخاطر من شخص إلى آخر، لذا من المهم مناقشتها مع الطبيب.

الفوائد

يُعدّ العلاج الهرموني لانقطاع الطمث فعالاً جداً في علاج الهبات الساخنة والتعرق الليلي عندما يؤثران في نومك وقدرتك على ممارسة أنشطتك اليومية. وقد يساهم التخفيف من هذه الأعراض في تحسين جودة حياتك.

كما يساعد العلاج الهرموني لانقطاع الطمث في حماية العظام من هشاشة العظام، ويقلل من خطر الإصابة بالكسور طوال فترة استخدامه.

المخاطر

قد تعتمد مخاطر العلاج الهرموني لانقطاع الطمث على حالتك الصحية وتاريخك الطبي، كما تختلف باختلاف نوع العلاج الهرموني المستخدم.

تتضمن المخاطر ما يلي:

جلطات الدم

يزيد استخدام العلاج الهرموني لانقطاع الطمث (سواء كان بالإستروجين وحده أو العلاج الهرموني المركب) من خطر الإصابة بجلطات في الساقين (المعروفة بالتخثر الوريدي العميق (DVT)) وفي الرئتين (المعروفة بالانصمام الرئوي (PE)).

وتزيد الجرعات الأعلى من الإستروجين من خطر الإصابة بالتخثر الوريدي العميق والانصمام الرئوي. والأقراص الفموية قد تزيد من هذا الخطر بدرجة أكبر من اللصقات أو الجل.

السكتة الدماغية

قد يزيد العلاج الهرموني لانقطاع الطمث من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، إلا أن هذا الخطر ضئيل جداً وقد يعتمد على عمرك.

سرطان بطانة الرحم

يزيد استخدام الإستروجين وحده من خطر الإصابة بسرطان بطانة الرحم، لكن إضافة البروجستيرون تقي من هذا الخطر.

للمزيد من المعلومات

نشرات الحقائق الصادرة عن مستشفى النساء

- انقطاع الطمث
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#menopause
- علاج الهبات الساخنة بالأدوية غير الهرمونية
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#treating-hot-flushes-an-alternative-to-hormonal-replacement-therapy
- انقطاع الطمث - Better Health Channel
betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/menopause
- انقطاع الطمث - مركز جين هايلز لصحة النساء
jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause
- My Meno Plan mymenoplan.org
- Queer Menopause queermenopause.com

اتخاذ القرار معًا

تتحقق أفضل النتائج بالنسبة لرعايتك الصحية عندما تتخذين أنتِ وفريق الرعاية الصحية القرارات معًا. وينبغي أن يزودك الفريق بمعلومات واضحة، ويشرح لك الخيارات المتوفرة أمامك، ويستمع إلى أسئلتك ومخاوفك. قبل موعدك، دّوني أسئلتك وخذيها معك. ويمكنك البدء بهذه الأسئلة الثلاثة:

- ما هي الخيارات المتوفرة أمامي؟ (بما في ذلك الانتظار والمراقبة)
- ما هي الفوائد والأضرار المحتملة لكل خيار؟
- ما احتمال حدوث كل من هذه الفوائد أو الأضرار لي؟

للمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة موقع Ask Share Know الإلكتروني.
<https://askshareknow.org.au>