

علاج الهبّات الساخنة بالأدوية غير الهرمونية

بدائل العلاج الهرموني لانقطاع الطمث

تقدّم نشرة الحقائق هذه معلومات عامة عن الأدوية غير الهرمونية التي تُصرف بوصفة طبية لعلاج الهبّات الساخنة.

ما هو انقطاع الطمث؟

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

وعادةً ما يحدث انقطاع الطمث تدريجيًا. وتُسمى 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 وتستمر حتى مرور عام على آخر دورة شهرية لك. قد تشمل أعراض انقطاع الطمث الهبّات الساخنة والتعرّق الليلي وجفاف المهبل.

إذا انقطعت دورتك الشهرية نتيجة استئصال الرحم أو استخدام وسائل منع الحمل الهرمونية، قد لا تلاحظين بدء مرحلة ما قبل انقطاع الطمث.

ما هي الهبّات الساخنة؟

الهبّات الساخنة هي شعور مفاجئ بالحرارة، يبدأ غالبًا في الصدر ثم يمتد إلى الرقبة والرأس. وقد تعانين من التعرّق أو تسارع ضربات القلب (الخفقان) أو القلق. وعندما تحدث الهبّات الساخنة ليلاً (وتُعرف بالتعرّق الليلي) فقد تسبّب اضطراب نومك وتؤثر في مزاجك وتركيزك خلال النهار.

وتختلف التجربة من شخص إلى آخر، فقد لا يعاني بعض الأشخاص من الهبّات الساخنة، وقد تكون لدى أخريات هبّات قصيرة أو خفيفة، وقد تستمر لدى غيرهم لسنوات.

وتحدث الهبّات الساخنة عادةً بسبب التغييرات الهرمونية خلال مرحلة ما قبل انقطاع الطمث وخلال انقطاع الطمث. كما قد يسبّب تناول الأدوية الحاصرة للهرمونات كالأدوية المستخدمة لعلاج سرطان الثدي حدوث الهبّات الساخنة.

ما هي الأدوية غير الهرمونية؟

-لا تحتوي الأدوية غير الهرمونية على هرمونات، بخلاف العلاج الهرموني لانقطاع الطمث (MHT). ولذلك، قد تكون خيارًا مناسبًا للأشخاص الذين ينبغي لهم تجنب العلاجات الهرمونية لأعراض انقطاع الطمث.

قد تختارين الأدوية غير الهرمونية إذا كنت:

- لا تستطيعين استخدام العلاج الهرموني لانقطاع الطمث
- تفضلين عدم استخدام الهرمونات.

ما هي الأدوية غير الهرمونية التي قد تقلّل الهبّات الساخنة؟

يمكن لبعض الأدوية التي صُمّمت في الأصل لعلاج حالات صحية أخرى، مثل فرط نشاط المثانة والاكتئاب والألم المزمن وارتفاع ضغط الدم، أن تساعد أيضًا في تقليل الهبّات الساخنة. كما يتوفر دواء أحدث غير هرموني يُسمى فيزولينتان (fezolinetant)، وقد صُمّم خصيصًا لعلاج الهبّات الساخنة المتوسطة إلى الشديدة بوصفه بديلًا للعلاج الهرموني لانقطاع الطمث. تشمل هذه الأدوية ما يلي:

- أوكسيبوتينين (oxybutynin) - ويُستخدم عادةً لعلاج فرط نشاط المثانة
- فيزولينتان (fezolinetant) - وقد صُمّم خصيصًا لعلاج الهبّات الساخنة
- مضادات الاكتئاب - مثل سيتالوبرام (citalopram) وإسيتالوبرام (escitalopram) وفينلافاكسين (venlafaxine)
- غابابنتين (gabapentin) - ويُستخدم أحيانًا لعلاج الألم المزمن
- كلونيدين (clonidine) - ويُستخدم لعلاج ارتفاع ضغط الدم.

وتحتاجين إلى وصفة طبية من طبيبك للحصول على هذه الأدوية. تحدّثي إلى طبيبك بشأن الأعراض التي تعانين منها والخيارات التي قد تكون مناسبة لك.

أوكسيبوتينين

يتوفر هذا الدواء على شكل أقراص، ويُعرف أيضًا بالاسم التجاري ديتروبان (Ditropan).

وهو من أكثر الأدوية غير الهرمونية فعاليةً في علاج الهبّات الساخنة.

وتشمل آثاره الجانبية جفاف الفم والإمساك والنعاس وجفاف العينين وتشوش الرؤية وقلة التعرّق.

فيزولينتان

يُسوَّق فيزولينتان تحت الاسم التجاري فيوزا (Veoza)

وتشمل آثاره الجانبية الشائعة الصداع والنعاس ومشكلات المعدة أو الأمعاء. وهناك خطر ضئيل لحدوث ضرر في الكبد، لذلك سيراقب طبيبك وظائف الكبد من خلال فحوصات الدم أثناء تناولك الدواء.

المزيد من المعلومات عن هذه الأدوية

للحصول على المزيد من المعلومات عن أدويةك — بما في ذلك كيف تتناولينها بأمان، وآثارها الجانبية المحتملة، وأي تفاعلات بينها وبين مواد أخرى — اقرئي نشرة معلومات عن الدواء للمستهلك (CMI) أو تحدّثي إلى طبيبك أو الصيدلي. ستجدين نشرة معلومات عن الدواء للمستهلك داخل علبة الدواء، أو يمكنك طلب نسخة منها من طبيبك أو الصيدلي.

كما يمكنك أيضًا الاتصال بخدمة معلومات الأدوية في مستشفى النساء على الرقم 8345 3190 (03)، من الاثنين إلى الجمعة، بين الساعة 9 صباحًا و4 بعد الظهر، باستثناء العطلات الرسمية، أو مراسلتها عبر البريد الإلكتروني drug.information@thewomens.org.au.

يمكن لعدد من مضادات الاكتئاب الشائعة الاستخدام مثل سيتالوبرام وإسيتالوبرام وفينلافاكسين أن تساعد أيضًا في تقليل الهبات الساخنة والتعرق الليلي.

وقد تشمل آثارها الجانبية المحتملة الغثيان والدوخة وزيادة الوزن وصعوبة ممارسة النشاط الجنسي أو الاستمتاع به (الخلل الوظيفي الجنسي) وصعوبة النوم (الأرق) وجفاف الفم والصداع.

غابابنتين

يتوفر هذا الدواء على شكل كبسولات وبتراكيزات مختلفة، ويُعرف بالاسم التجاري نيورونتين (Neurontin). كما تتوفر منه نسخة جنيصة مماثلة، تكون عادةً أقل تكلفة.

وتشمل آثاره الجانبية النعاس والشعور بالدوار والدوخة.

كلوندين

يتوفر هذا الدواء على شكل أقراص، ويُعرف أيضًا بالاسم التجاري كاتابريس (Catapres). ويتوفر بتركيزين مختلفين، وقد يكون له تأثير محدود في تقليل الهبات الساخنة.

وتشمل آثاره الجانبية جفاف الفم والنعاس والدوخة والتعب والإمساك والصداع.

كيف تتناولين الأدوية غير الهرمونية

تتوفر هذه الأدوية بجرعات وأشكال مختلفة، وقد تحتاجين إلى تناولها في أوقات مختلفة من اليوم، ومع الطعام أو من دونه. لذلك من المهم اتباع التعليمات الخاصة بالدواء الذي تتناولينه.

اتبعي دائمًا التعليمات الواردة على عبوة الدواء، ونصائح طبيبك أو الصيدلي، وسيشرحان لك:

- الجرعة المناسبة لك
- موعد تناول الدواء
- كم مرة يجب عليك تناوله
- كيف تتناولينه بأمان.

لا تعييري الجرعة ولا تتوقفي عن تناول الدواء من دون التحدّث إلى طبيبك أو الصيدلي.



هل تحتاجين إلى مترجم شفهي؟

يمكنك طلب مترجم شفهي إذا كنت بحاجة إلى ذلك.

دعم ضحايا العنف الأسري

خط مساعدة Respect 1800 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

اتخاذ القرار معًا

تتحقق أفضل النتائج بالنسبة لرعايتك الصحية عندما تتخذين أنت 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>

للمزيد من المعلومات عن انقطاع الطمث

نشرات الحقائق الصادرة عن مستشفى النساء

- انقطاع الطمث

thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#menopause

- العلاج الهرموني لانقطاع الطمث

thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#menopausal-hormone-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

انقطاع الطمث - NHS UK

nhs.uk/conditions/menopause

My Meno Plan

<https://mymenoplan.org>

معلومات للمرضى - الكلية الملكية لأطباء التوليد وأمراض النساء في المملكة المتحدة

rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information - ابحتي عن انقطاع الطمث

Queer Menopause

queermenopause.com