



WIENER PROGRAMM
FÜR FRAUENGESUNDHEIT



الراحة والشعور بالاسترخاء بعد فترة
انقطاع الطمث / بعد وصول سن اليأس
معلومات ونصائح وتمارين عملية

Stadt
Wien

تنزيل جميع الكتبات التابعة لبرنامج فيينا لصحة النساء أيضًا
من موقعنا على الويب والحصول عليها مجانًا.

نحن في الخدمة:

الهاتف:

+43 1 4000 84200

البريد الإلكتروني:

frauengesundheit@ma24.wien.at

الموقع الإلكتروني:

frauengesundheit.wien.at



الراحة والشعور بالاسترخاء بعد فترة انقطاع الطمث / بعد وصول سن اليأس

معلومات ونصائح وتمارين عملية

شكرا جزيل ا

تم اعداد هذا النص بدعم من مجلس استشاري من الخبراء. ونود هنا أن نتقدم لهم بالشكر على دعمهم والتبادل الحيوي والتعاون الجيد.

الدكتورة كريستينا باسلر
عالمة رياضية، برنامج فيينا لصحة المرأة

الماجستير سوزانا إرغوت بدوي
نائبة رئيس غرفة الصيادلة في فيينا

الدكتورة بيبيانا كامار
متخصصة في أمراض النساء والتوليد،
طبيبة في الطب النفسي الجسدي،
طبيبة عامة

الماجستير ستيفاني بيمتر
صيدلانية

الماجستير دانييلا ثورنر
أخصائية تغذية، برنامج فيينا لصحة المرأة

هارييت فرانا
معالج نفسية، استشارية في مركز صحة المرأة أم أي FEM

الماجستير هيلدا فولف
أخصائية نفسية إكلينيكية وصحية، رئيسة في مركز صحة المرأة أم أي FEM Süd ، نائبة رئيس الجمعية المهنية لعلماء النفس النمساويين

جدول المحتويات

2	جهة الاتصال
4	شكرا جزيل ا
6	مرحلة جديدة في الحياة: انقطاع الطمث/ سن اليأس
8	رقة الهرمونات
9	مرحلة ما قبل انقطاع الطمث/ بلوغ سن اليأس: بدأ التغييرات
11	فترة ما حول انقطاع الطمث: هنا يحدث الآن التغيير
12	انقطاع الطمث: لا مزيد من الدورات الشهرية من الآن فصاعدا
13	بعد انقطاع الطمث: انتهت رقة الهرمونات
13	نفسي الجديدة
13	كوني منفتحة بشأن التغيير
14	وقت للرعاية الذاتية والاهتمام بالنفس
15	افعلي كل ما تشعرين بأنه جيد بالنسبة لك
15	العلاقات كمصدر للقوة
16	استمتعي بالحياة الجنسية والعلاقة الحميمة
18	تناول الطعام الصحي
19	قومي بإجراء فحص وقائي
20	كوني نشيطة وقومي بمارسة الرياضة
20	بعض تمارين القوة التي يمكنك القيام بها في المنزل
28	بسعادة في حياة خالية من القواعد
28	الاسترخاء في فترة انقطاع الطمث وبلوغ سن اليأس
29	العناوين والمعلومات
29	البحث عن صيدلة
29	للحصول على المعلومات
29	عروض مجانية للتمارين واللياقة البدنية
29	المشورة الطبية
29	المدونة الصوتية
30	الدعم النفسي
31	بيانات النشر



مرحلة جديدة في الحياة: انقطاع الطمث/ سن اليأس

رقصة الهرمونات

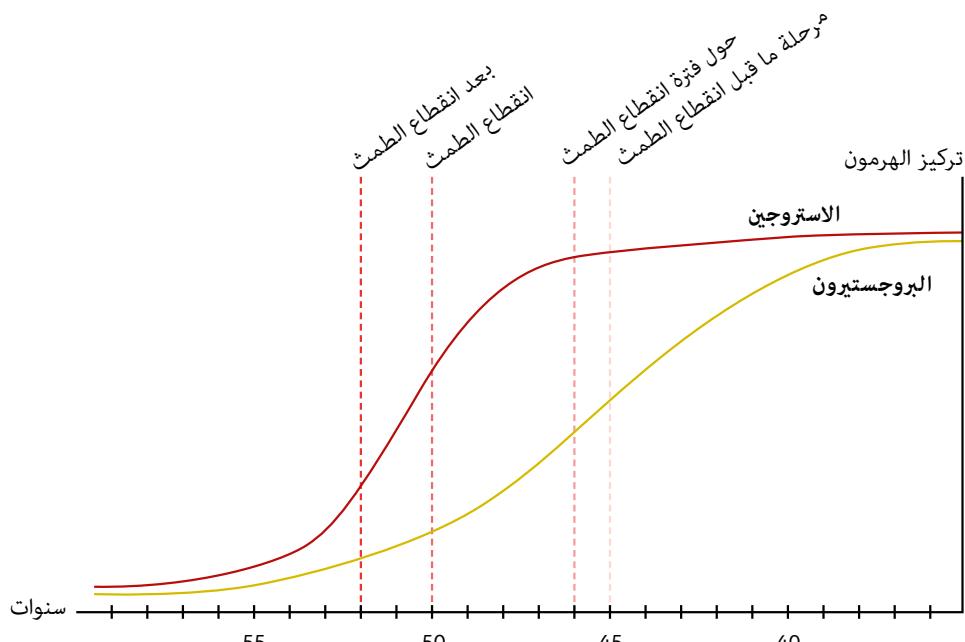
يم ب الجميع بمرحلة انقطاع الطمث/وصول سن اليأس - وهذا أمر طبيعي تماماً. وكما هو الحال في سن البلوغ يغير الجسم توازنه الهرموني مرة أخرى. فالهرمونات تعد رسلاً داخلية في أجسام الناس جميعهم، حيث يتم إنتاجها في الغدد والأنسجة ويتم إطلاقها في الدم. تقوم المرأة بانتاج هرمون الاستروجين والبروجسترون في المبيضين. بينما يلعب هرمون الاستروجين دوراً مهماً في تطوير الخصائص الجنسية الأنثوية والدورة الشهرية، أي للحيض يلعب البروجسترون دوراً مهماً في حدوث الحمل واستمراره حتى نهايته.

أثناء فترة انقطاع الطمث تحدث انخفاض في إنتاج كلا الهرمونين. مما يؤدي إلى انقطاع الدورة الشهرية. وهكذا إذا انخفض إنتاج الهرمون أثناء انقطاع الطمث فيكون الحمل صعباً جداً في بداية هذه المرحلة الانتقالية ويصبح غير ممكן لاحقاً. ونستخدم كلمة انقطاع الطمث لأننا ننتقل من الوقت الذي يمكننا فيه إنجاب الأطفال إلى الوقت الذي لم يعد فيه ذلك ممكناً. ويُعرف المصطلح التقني لانقطاع الطمث باسم سن اليأس. ويكون التغير في الهرمونات مصحوب دائماً بتغيرات جسدية ونفسية.

وعلينا في بداية الأمر أن نعتاد على هذا. كما حدث هذا في سن البلوغ أو أثناء الحمل فان الأمر يتكرر عندما ينخفض إنتاج الهرمون مرة أخرى أثناء انقطاع الطمث. وهنا أيضًا يجب علينا أن نعتاد ونتكيف على التغييرات الطبيعية خلال هذا الوقت.

يمكن لكل امرأة أن تعايش موضوع انقطاع الطمث بشكل مختلف. فالبعض يشعر بالارتياح بشكل خاص لأن دورتهم الشهرية قد انتهت الآن ولم يعد لديهن ما يدعوه للقلق بشأن وسائل منع الحمل. بينما لا تلاحظ بعض النساء أي شيء أو لا يشعرن سوى بعلامات تغير طفيفة فالأخريات تعانون من أعراض أكثر خطورة. وتختلف مدة انقطاع الطمث لدى كل امرأة ولكنها تستمر في المتوسط حوالي 9 سنوات.

انقطاع الطمث هو عملية تحدث على مراحل مختلفة: كما يوضح الرسم البياني التالي. ونلاحظ أن هرمون الاستروجين والبروجستيرون ينخفضان بعد أن تبلغ المرأة سن الأربعين. دعونا نلقي نظرة على ما تعنيه كل مرحلة بالنسبة لنا وكيف يمكننا التعامل معها.



مرحلة ما قبل انقطاع الطمث/ بلوغ سن اليأس: بدأ التغييرات

مرحلة ما قبل انقطاع الطمث هو الوقت الذي يسبق المراحلة الانتقالية انقطاع الطمث يشير إلى وقت آخر دورة شهرية. يمكن أن يبدأ انقطاع الطمث ببطء شديد أو بشكل مفاجئ جدًا، مع ظهور أعراض عامة.

إذا كان عمرك حوالي 45 عاماً ولديك أعراض جديدة غير معتادة بالنسبة لك، تحدثي مع طبيبك عنها. لأنه قد يكون هذا التغيير.

خلال فترة ما قبل انقطاع الطمث يحدث نقص هرمون البروجسترون، ويكون ذلك عادة بسبب الإجهاد.

يمكن أن تحدث الأمور التالية خلال مرحلة ما قبل انقطاع الطمث:

- قد يصبح نزيف الحيض أثقل أو أخف
- قد تستمر فترات الحيض لفترة أطول أو أقصر
- قد يتغير الوقت حتى موعد الدورة الشهرية التالية
- احتباس إطاء في الساقين أو الذراعين أو الوجه
- الشعور بالتوتر في منطقة الصدر
- الصداع أو آلام المفاصل
- تقلبات في المزاج
- الشعور بالتهيج
- الدوخة
- زيادة الشعور بالجوع
- زيادة الوزن

نصائح:

إن اتباع نظام غذائي صحي ومتتنوع بالإضافة إلى ممارسة الكثير من التمارين الرياضية يعده أمراً جيداً ويساعد في الحفاظ على الوزن.

إن تغير نزيف الحيض يعني تغير دورة المرأة وخصوصيتها. وبالنسبة للنساء اللاتي لديهن رغبة غير محققة في إنجاب الأطفال فقد حان الوقت للتعامل مع هذه المشكلة والتخلي عن فكرة الإنجاب.

فترة ما حول انقطاع الطمث: هنا يحدث الآن التغيير

فترة انقطاع الطمث هي وقت التغيير. والمقصود بمصطلح «هنا» حول الفترة الزمنية التي تكون فيها آخر دورة شهرية حيث تنصير الدورة الشهرية أضعف وأضعف. يمكن أن تصبح الفترات الفاصلة بين الدورات غير منتظمة. وعادة ما تبدأ فترة ما حول انقطاع الطمث قبل سنة إلى سنتين من آخر دورة شهرية. وتنتهي بعد حوالي عام من آخر دورة شهرية. وخلال هذا الوقت يمكن أن تظهر الأعراض ويمكن أن تكون في هذا الوقت في أسوأ حالاتها.

ويمكن أن تحدث الأمور التالية خلال فترة انقطاع الطمث:

- الهبات الساخنة والترعرق ليلاً ونهاراً
- التعب والخمول
- صعوبة في التركيز
- جفاف الجلد والشعر
- جفاف الأغشية المخاطية (على سبيل المثال في العينين أو في المهبل)

نصائح للتعامل مع الهبات الساخنة والترعرق:

- التبديل بين الاستحمام البارد والدافئ
- ممارسة الرياضة للحفاظ على توازن درجة حرارة الجسم
- تناول الأطعمة الخفيفة والسوائل تساعد على تقليل الهبات الساخنة

نصائح لتغلب على اضطرابات النوم:

- شرب الحليب الدافئ مع العسل. حيث يوجد في هذا الخليط التربتوفان وهو مادة سابقة لهرمون النوم الميلاتونين والذي يساعد في تعزيز النوم.
- تناولي القليل من الكافيين، خاصة في المساء
- تجنب الضوء الأزرق (على سبيل المثال، من هاتفك الخلوي أو شاشة الكمبيوتر)
- تعطيم غرفة النوم

ونظراً للتغييرات الكثيرة خلال هذه الفترة يمكن أن تطرأ عليك الكثير من الأسئلة. على سبيل المثال:
 • من أنا كامرأة؟
 • كيف أظهر كامرأة في المجتمع؟
 • ما هي وظيفتي؟ ما هو معنى الحياة؟

نصيحة:

من المهم الآن أن تقومي بتبادل الأفكار والتحدث مع شخص حول هذا الموضوع. ويمكن أن يكون هذا الشخص من الأصدقاء أو العائلة أو حتى من يمكّنهم المساعدة بشكل مهني.

الشعور بالارتياح: بمساعدة الأعشاب أو الدعم النفسي أو العلاج الهرموني

هناك العديد من الطرق لمساعدتك على الشعور بالراحة خلال هذه الفترة.

لنباتات التي يمكن أن تساعدك أثناء انقطاع الطمث إذا لم تكن الأعراض شديدة للغاية فيمكن للأستروجين النباتي أن يساعدك في هذه الحالة. يُعتبر الأستروجين النباتي من الهرمونات التي توجد في بعض الأطعمة، على سبيل المثال، في فول الصويا والبرسيم الأحمر والكوهوش الأسود والفاصلوليا والحبوب والمكسرات والبقوليات أو التوفو ويمكنك استشارة الصيدلية حول الأدوية والخلطات الشاي الأفضل بالنسبة لك إذا كنت تعانين من الهبات الساخنة أو تقلبات المزاج أو التعرق أو الأرق.

الدعم النفسي

إذا كنت تعانين من حالة مزاجية اكتئابية أو القلق أو التهيج أو البكاء فاطلبي المساعدة نفسية أو العلاج النفسي. لا تبقي وحيدة في التعامل مع هذه المشاعر الصعبة. فليس عليك أن تتحمل كل شيء. فهناك العديد من الخيارات: مثل المحادثات مع المعالجين النفسيين أو علماء النفس أو بعض الأدوية التي يمكن أن يصفها الأطباء.

العلاج الهرموني واستخدام الهرمونات البيولوجية البديلة

يهدف العلاج الهرموني إلى تقليل الأعراض والأمراض التي تصيب النساء أثناء انقطاع الطمث والقضاء عليها عن طريق استخدام الهرمونات. حيث تقوم النساء بتناول الأدوية التي تحتوي على الهرمونات التي لا

ينتجها الجسم بشكل كافٍ أثناء انقطاع الطمث. ويتوفر العلاج في شكل أقراص، لزقات، كريمات وجيلاتين.

رغم أن العديد من النساء لا يزلن يتذكرون نتائج الدراسات التي تربط العلاج الهرموني أثناء انقطاع الطمث بسرطان الثدي إلا أنه قد حدث تطويراً كبيراً في مجال العلاج الهرموني: فحالياً يتم استخدام هرمونات أخرى كما تم تقليل كمية الهرمونات المستهلكة من قبل النساء، مما يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي. وتستند هذه النتائج الجديدة إلى عقود من البحث، والتي أظهرت أن العلاج الهرموني، عند تناوله بشكل صحيح، يحسن الصحة عموماً. كما يؤثر بشكل إيجابي في تحسين العديد من الأمراض مثل هشاشة العظام (أي وهن العظام)، وأمراض القلب والأوعية الدموية ومرض الزهايمر.

كيف يبدو العلاج الهرموني؟ يتم غالباً استخدام هرمونات بиولوجية بديلة، ويعني مصطلح «بيولوجية بديلة» أن هذه الهرمونات تتوافق في بنيتها مع هرمونات الجسم. لذا فهي بالضبط نفس الهرمونات التي كان ينتجها المبيضان سابقاً. تختلف كل امرأة عن الأخرى في نوع الهرمونات وكميتها وفي الشكل الذي يمكنها فيه تناول الهرمونات حيث يتوقف ذلك على عدة عوامل: حالتك البدنية العامة أو أمراضك السابقة أو حتى تاريخ عائلتك (الأمراض أو السمات المميزة في العائلة). ولهذا السبب فمن المهم جدًا مناقشة جميع هذه الأمور بالتفصيل مع طبيبك أو طبيتك. وسوف تقدم طبيبة أو طبيب أمراض النساء مشورة لك حول الوقت والحالة الهرمونات المفيدة لك. وتوضح حالة الهرمونات عدد الهرمونات الموجودة في جسمك حالياً. وإذا وصفت الطبية لك علاجاً هرمونياً، فما عليك سوى دفع رسوم الوصفة الطبية.

انقطاع الطمث: لا مزيد من الدورات

الشهريّة من الآن فصاعداً

يمثل انقطاع الطمث وقت آخر دورة شهرية، ويتعذر تحديد هذه النقطة الزمنية إلا بصفة رجعية، أي فقط عندما لا تحدث الدورة الشهرية مدة عام.

ويبلغ متوسط سن انقطاع الطمث 52 عاماً. وخلال هذا الوقت يحدث انخفاض في هرمون الاستروجين في الجسم مما قد يكون له عواقب جيدة، فغالباً مثلاً ما تراجع الأورام العضلية (كتل حميدة في عضلات الرحم) أو بطانة الرحم (بطانة الرحم «المتناثرة» خارج الرحم) بعد انقطاع الطمث.

بعد انقطاع الطمث: انتهت رقصة الهرمونات

تبعد مرحلة ما بعد انقطاع الطمث بعد 6 أشهر من آخر دورة شهرية حيث يستطيع الجسم في هذه الفترة التعامل مع التغيرات في الهرمونات. خلال هذه الفترة ينخفض إنتاج هرمون الاستروجين بشكل حاد. وتشعر العديد من النساء الآن بمزيد من الحزم والوضوح فيما يتعلق باحتياجاتهن ويصبحن أكثر حسماً. وعادة ما تتحسن الأعراض مثل الهبات الساخنة والتعرق. ومع ذلك قد تبقى بعض الأعراض.

- يمكن أن تحدث الأمور التالية في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث
 - جفاف الأغشية المخاطية، مثل المهبل. تعاني بعض النساء من الألم أو يصبحن بعديو متكررة في المثانة. ويمكنك بدون وصفة طبية الحصول في الصيدلية على منتجات تساعدك في التغلب على ذلك. حيث يصف الأطباء الكريات أو التحاميل أو الأقراص التي تحتوي على هرمون الاستروجين.
 - هشاشة العظام أو وهن العظام. يعد هذا الأمر هو أكثر شيوعاً. فهرمون الاستروجين يحمي العظام. وعندما ينتج الجسم كمية أقل من هرمون الاستروجين فتنخفض كثافة العظام. ويمكن أن يؤدي هذا إلى كسر العظام. ويمكنك قياس كثافة عظامك من قبل الطبيب.

نصائح:

ممارسة الرياضة وفيتامين د والأطعمة الغنية بالكالسيوم تقوي العظام. ويوجد الكالسيوم في المكسرات ومنتجات الألبان وفول الصويا والأسماك والخضروات الخضراء. ويمكن للجسم أن ينتج فيتامين د بنفسه إذا حصل على ما يكفي من ضوء الشمس. ولهذا السبب فإن ممارسة الرياضة في الهواء الطلق أمر مهم.



نفسي الجديدة

كوني منفتحة بشأن التغيير

في مجتمعنا، لا يتم الحديث عن انقطاع الطمث كثيراً. لذا فإن انقطاع الطمث لا يزال موضوعاً من الموارد المحرم الحديث عنها. إذا كانت المرأة منفتحة بشأن انقطاع الطمث وكانت تستطيع التحدث عن تجاربها وتغييراتها، فيمكن أن تصبح مرحلة انقطاع الطمث أخيراً مرحلة من الحياة لا تخجل منها.

فالجسم يتغير على مدار الحياة وليس فقط أثناء انقطاع الطمث. ومن خلال نظرتك بشكل إيجابي نحو هذا التغيير فسوف تكتسبين السعادة في حياتك حيث يمكن أن تصبح أوقات الاضطرابات بمثابة انطلاقاً إلى شيء جميل وجديد لأن الجمال يأتي من الداخل. فهو لا يخلو من التجاعيد ولكنه تبتسّم.

زيادة الثقة بالنفس وتجاربك الجديدة قد تكون مكاسب قيمة خلال السنوات القليلة الماضية. وهذا هو ما يجب أن تأخذينه معك في المرحلة الجديدة من حياتك: ربما تكون لديك خبرات مهنية قيمة وعمل ثابت وقد تحتاجين إلى إعادة توجيه نفسك أو تغيير وظيفتك أو البدء في المزيد من التدريب. ربما لا تزالين تعتنين بأطفالك القصر أو أنك تعتادين للتو على حقيقة فراق أطفالك البالغين وانتقالهم إلى مكان آخر. ومع ذلك قد يتبعن عليك أيضاً رعاية والديك أو أصهارك.

غالباً ما يتزامن انقطاع الطمث مع تغييرات كبيرة في الحياة المهنية والشخصية. ولكن بغض النظر عن وضع الحالي لحياتك والتحديات التي تواجهينها فيمكنك جعل ذلك سنوات مليئة بالإثارة والفضول والمعرفة والخبرة. وهذه الرؤية تستحق التفاؤل والنظر إلى المستقبل. وعلى الرغم من كل هذه التحديات فلا تنسِ أهمية أن يكون لديك وقت كافٍ لنفسك وأن تقومي بتلبية احتياجاتك.



وقت للرعاية الذاتية والاهتمام بالنفس

افعلي كل ما تشعرين بأنه جيد بالنسبة لك

إن انقطاع الطمث يحمل معه العديد من التغييرات وتكوينن أنت محور هذا الأمر. حيث يكون لديك دور كبير في تحديد كيفية التعامل مع انقطاع الطمث والوقت الذي يلي ذلك. وهنا تصبح الرعاية الذاتية أمراً مهماً جداً لأنك تزيدين وتعزيزين من رفاهيتك إذا اهتمت بنفسك جيداً.

ينبغي على المرأة، بل وأنها تريده في كثير من الأحيان، أن تكون موجودة من أجل الآخرين - من أجل الأطفال والشركاء والأسرة والأصدقاء. ويكون من السهل جداً أن تنسى نفسها. وهو أمر يعد خسارة كبيرة. فالاهتمام بالنفس لا علاقة له بالأنانية! فالرعاية الذاتية والاهتمام بنفسك يعني تخصيص الوقت للأشياء التي تفيده وتحسن صحتك وهذا يساعدك على إدارة التوتر بسهولة أكبر ويساعدك على زيادة قوتك.

تأكدِي من تخصيص وقت لنفسك. وتذكرِي: الوقت الذي تخصصينه لنفسك لا يقل أهمية عن جميع المواعيد الأخرى في التقويم. وسيتعلم الشركاء والأطفال أيضًا احترام وقتك الذي خصصته لنفسك ولرعايتك الذاتية. يمكن أن يكون التغيير أيضًا بداية لمزيد من الرعاية الذاتية والاهتمام بالنفس، على الرغم من كل التغييرات والتحديات.

العلاقات كمصدر للقوة

سواء كنتِ تقضين ليلة مع الصديقات أو تستمتعين بمحادثة في القهوة أو تجرين مكالمات طويلة مع صديقتك المقربة: فالتحدث مع الآخرين والتحدث بصراحة عن انقطاع الطمث وسن اليأس وعن مشاعرك تجاهها هذا الأمر هو أمر جيد. فمشاركة هذه التجارب هو أمر مفيد لك وللطرف الآخر ويساهم بشكل كبير في تعزيز الروابط. ويمكن أن يكون هذا الدعم خاصة خلال فترات انقطاع الطمث ويسهم كثيراً في تحقيق الرفاهية.

استمتعي بالحياة الجنسية والعلاقة الحميمة

القدرة على الشعور بالحب وبالرغبة الجنسية هي أمر يدوم مدى الحياة. فالجنس والإثارة الجنسية ليسا مهمين فقط عند الشباب. فالجنس يتغير في حياة الناس. وإلى حلول وقت انقطاع الطمث تكون النساء قد اكتسبنَا الكثير من الخبرة الحياتية وبالتالي يعرفن بشكل أفضل ما يريدون وما يعجبهم. وهذا يمكن أن يجعل ممارسة الجنس أثناء انقطاع الطمث وبعده أمراً جديداً وأكثر حسياً.

فالجنس الجيد يتطلب موقفاً إيجابياً تجاه جسده واحتياجاتك الخاصة. ويمكنك تقوية وتعزيز جسمك من خلال أشياء كثيرة، على سبيل المثال من خلال الحركة وممارسة الرياضة والاسترخاء والموقف الإيجابي تجاه الحياة والتغذية وأيضاً من خلال المساعدة الطبية. كل هذا يزيد أيضاً من الصحة العقلية. ومن الصحي لك أن تستمتعي بحياتك الجنسية وأن تعيشيها، سواء مع نفسك أو مع الآخرين. وبالمقابلة: تعمل الإثارة الجنسية على تحسين الدورة الدموية بشكل عام وفي المنطقة التناسلية بشكل خاص.

الحياة الجنسية تحتاج إلى علاقة جيدة

تأكد من أن لديك ما يكفي من الوقت لبعضكما البعض. ويشمل ذلك أيضًا اللمسات الحنونة والاحضان في الحياة اليومية وكذلك المحادثات والأنشطة المشتركة. وعندما تذهبان في رحلات وإجازات معًا سيكون لديكما المزيد من الوقت لمارسة العلاقة الحميمية كزوجين. ويجب استخدام وسائل منع الحمل حتى انقطاع الطمث.

التكيف مع التغييرات

التغييرات الهرمونية المتنامية يمكن أن تسبب في تغيرات جسدية وعقلية، على سبيل المثال: الخمول، ضعف الاستثارة، مشاكل في النشوة الجنسية، جفاف المهبل والألم أثناء ممارسة الجنس. تحدي إلى طبيعية أو طبيب أمراض النساء حول هذا الموضوع. فهناك العديد من خيارات المساعدة، على سبيل المثال الأدوية أو الكريمات أو الألعاب الجنسية.

نصائح لجفاف المهبل:

- تحفز بذور الكتان إنتاج المخاط.
- علاج بذور الكتان: أضفي ملعقة صغيرة من بذور الكتان المطحونة إلى الزبادي أو الموسلي وتناولها. وشرب الكثير من الماء معها.
- اغسلي الفرج بماء الدافئ فقط. ولا تستخدمي الصابون أو سائل الاستحمام حيث أنهما يجففان الفرج بشكل أكبر.

تناول الطعام الصحي

الأكل الصحي يعني مراعاة تناول الكميات المناسبة من البروتين والكربوهيدرات والدهون والألياف.

البروتين

يعتبر البروتين أمراً ضرورياً لبناء العضلات. فبداءً من سن الثلاثين يفقد الأشخاص الكتلة العضلية ويكتسبون الدهون. ولهذا السبب يحتاج الجسم إلى الكثير من البروتين.

نصيحة:

- ينبغي أن تناول البروتين في كل وجبة. فالبروتين موجود على سبيل المثال في النباتات: الصويا، الفاصوليا، العدس، البازلاء، الشوفان، الحبوب. وعلى سبيل المثال يمكن أخذه من الحيوانات: في منتجات

- الألبان قليلة الدسم. هذه، على سبيل المثال، الجبن الرائب، منتجات الألبان الدنماركية اسكي، الجبن الممنزلي، الأسماك، اللحوم.
- الفواكه والخضروات ومنتجات الحبوب الكاملة: فهي تمد الجسم بالمعادن والفيتامينات والألياف

نصائح:

- تناول ٣ حصص من الخضار وحصتين من الفاكهة يومياً.
- الألياف مهمة لعملية الهضم. من الأفضل تناول الألياف كل يوم. وهي موجودة في البذور والملفوف والتوت وخبز الحبوب الكاملة والأطعمة المخمرة. هذه موجودة على سبيل المثال في مخلل الملفوف والكفيار.

الدهون

نحن نفرق بين الدهون المشبعة وغير المشبعة. ينبغي أن تسود الدهون غير المشبعة في نظامك الغذائي اليومي.

نصائح:

- توجد الدهون غير المشبعة على سبيل المثال في: زيت الزيتون، زيت بذر الكتان، زيت بذور اللفت، المكسرات، الأسماك، المأكولات البحرية.
- الدهون المشبعة توجد على سبيل المثال في: زيت جوز الهند، زيت النخيل، الزبدة، الجبن، السجق. ينبغي أن تأكل القليل من هذه الدهون.

الاستروجين النباتي

الاستروجين النباتي موجود أيضاً في العديد من الأطعمة ويساعد في تخفيف الأعراض والآلام.

نصائح:

- الأطعمة التالية غنية بالكثير من الاستروجين النباتي:
- فول الصويا، حليب الصويا، التوفو، الحبوب الكاملة، البقوليات، الفواكه المجففة
- الخضار الخضراء، مثل البروكلي، الكوسا، براعم الكرنب، الكرنب
- الثوم، البصل، بذور الكتان.

تحتاج العظام إلى الكالسيوم وفيتامين د للحفاظ عليها. يوجد الكثير من الكالسيوم في منتجات الألبان وأنواع معينة من الفاكهة (الكيوي والبرتقال والبيوفسي والتوت الأسود) والخضروات (اليقطين والقرنبيط والكوسة والسبانخ والقرنبيط). ويوجد فيتامين د في الفطر والأسماك الدهنية، مثل الرنجة أو السلمون.

نصيحة:

يحتاج الجسم إلى ضوء الشمس لإنتاج فيتامين د. ولهذا السبب لا يحصل الكثير من الأشخاص على ما يكفي من فيتامين د في الشتاء ويمكن طبيبك التتحقق من مستويات فيتامين د الموجودة في جسمك. إذا لم يكن لديك ما يكفي، يمكنك تناول قطرات فيتامين د.

قومي بإجراء فحص وقائي

الفحوصات الوقائية مهمة وضرورية للحفاظ على صحتك. لأنها تمكن من اكتشاف العديد من الأمراض المزمنة في مراحل مبكرة كما تمكن من علاجها في الوقت المناسب.

وتعتبر الفحوصات الوقائية التالية مهمة:

- فحوصات أمراض النساء: تتيح هذه الفحوصات لطبيبك النسائية اكتشاف سرطان الثدي وسرطان عنق الرحم في وقت مبكر. كما تتيح مناقشة القضايا والاسئلة المتعلقة بالحيض والجنس ومنع الحمل.
- قياس كثافة العظام: وهو فحص بالأشعة السينية. ففي حالة الاشتباه في الإصابة بهشاشة العظام فسيتم تغطية التكاليف من قبل شركات التأمين الصحي.
- التصوير الشعاعي للثدي: يقوم بفحص الثدي لاكتشاف أي تغيرات تشير إلى وجود سرطان الثدي في مراحله المبكرة. فويمكن للنساء البالغات من العمر ٤٠ عاماً أو أكثر المشاركة في برنامج الكشف المبكر المجاني.
- تنظير القولون: يعتبر تنظير القولون من أهم الفحوصات للكشف المبكر عن سرطان القولون

كوني نشيطةً وقومي بمارسة الرياضة

الحركة هي أمر ممتع ومفيد. يساعد التناوب بين تدريبات القوة والتمارين التي تبني العضلات على تخفيف الأعراض. ستبقى عظامك صحية لفترة أطول إذا كنت تمارس الرياضة بانتظام. تتحسن الصحة والشعور بالتوازن. لذا فإن التمارين الرياضية يمكن أن تمنع الألم والمرض.

نقدم لك فيما يلي بعض قارين القوة التي يمكنك القيام بها في المنزل يمكنك القيام بهذه التمارين في المنزل. ولا تحتاج عند القيام بها إلى أي معدات. ويفضل القيام بمجموعتين إلى ثلاث مجموعات من كل تمرين. وبعد أمراً مثالياً إذا قمت بالتمارين بانتظام أي كل يومين أو ثلاثة أيام في الأسبوع.

ملاحظة هامة:

- ابدأ دائمًا بجلسة إحماء لتجنب الإصابة فمثلاً: ابدأ بالركض في مكانك ببطء ثم زيدي السرعة تدريجياً، وافعل ذلك لمدة ٣ دقائق تقريباً. يمكنك أيضاً قفز الحبل فقفز الحبل يجعلك أكثر حيواناً ونشاطاً. قومي بأداء ٢٠ قفزة من قفزات جامب جاك والقفزات الملتوية لأن تمارين القفز تعتبر مهمة للحفاظ على صحة عظامك.
- إذا شعرت بألم خلال التمارين فتوقف عن أداء التمارين. فالامر لا يتعلق بأداء التمارين بل بالاستمتاع بالحركة.
- عند قيامك بالتمارين قومي بالشهيق من البطن ثم قومي بالزفير بشكل كامل حيث ترتفع المعدة عند الشهيق وتنخفض عند الزفير. وذلك لأننا كثيراً ما ننسى أن نتنفس عندما نبذل جهداً. فالتنفس يساعدك على القيام بالحركات.
- ينبغي أن تكون ساقاك أو ذراعاك أو ظهرك على اتصال جيد بالأرض وذلك حسب نوع التمارين.
- ابدأ كل تمرين ببطء ودقة. وعندما تكتسبين الثقة في الحركة في يمكنك التحرك بشكل أسرع. وحافظي على الدقة حتى أثناء قيامك بالتمارين بشكل أسرع. وهكذا يمكنك الوقاية من الإصابات.

تمرين مقابس القفز أو جامب جاك



يجب عليك الوقوف بكلتا القدمين بثبات على الأرض. وتكون القدمان متبعادتين قليلاً عن عرض الكتفين. ويجب أن تقفي بشكل مستقل مستقى وشامخ. وضعي كلتا ذراعيك على كلا الجانبيين. قومي باستنشاق الهواء. افجزي وافتتحي ذراعيك إلى الأعلى بحيث تكادا تلامس فوق رأسك وفي نفس الوقت افتح ساقيك أثناء القفز وقومي بالزفير. ثم أنزلي ذراعيك مرة أخرى وضمي ساقيك قدميك معًا مرة أخرى أثناء القفز.

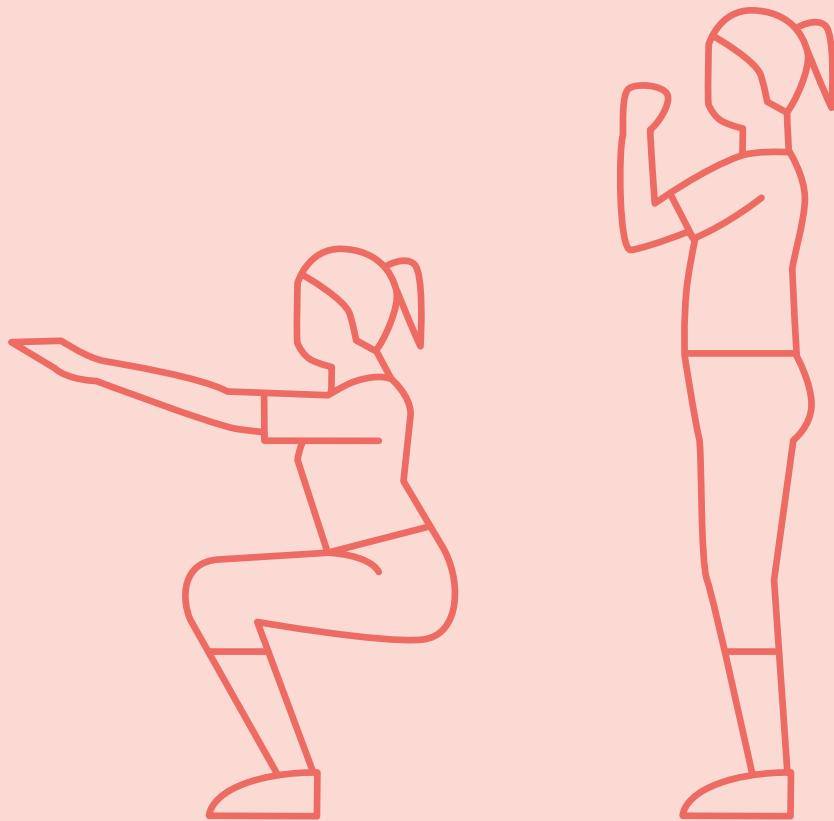
قومي بأداء 20 قفزة.

تمرين القفزات باللُّف والدوران أو قفزات توست جامب



قفي بثبات على الأرض بكلتا القدمين. واثني ركبتيك قليلا. وأثناء القفز قومي بتدوير الجزء السفلي من جسمك مرة إلى اليمين ومرة إلى اليسار ولا تقومين بتدوير الذراعان والجزء العلوي من الجسم، بل يظلون مستقيمين. فالدوران يكون فقط في منطقة الخصر. ولا تنسى أن تتنفسين بشكل جيد.

قومي بأداء 20 قفزة من قفزات اللُّف والدوران.

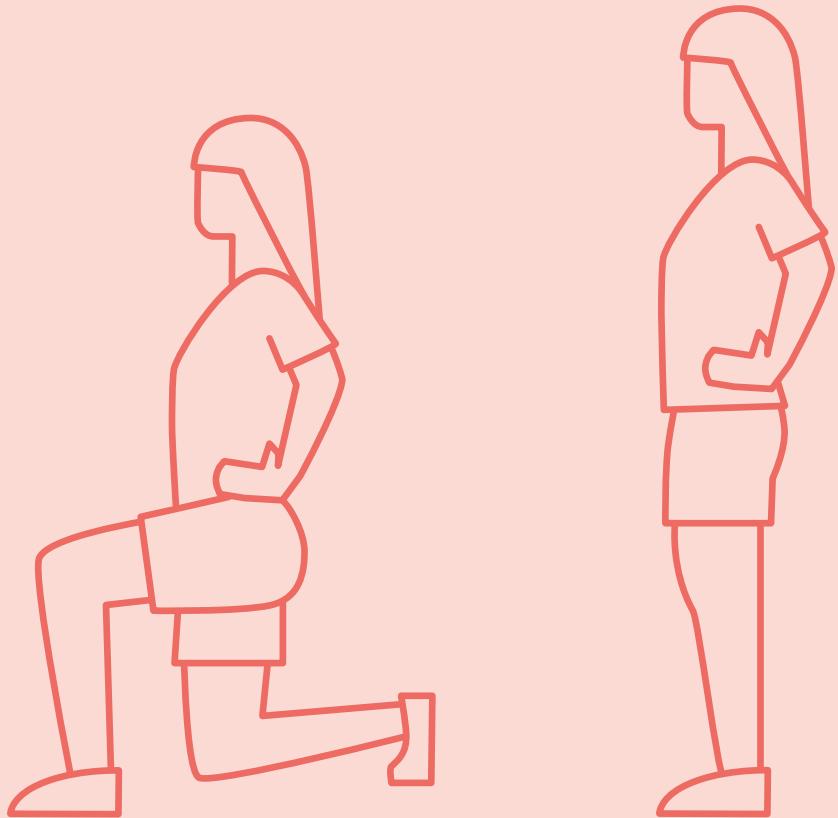


قفي بثبات على الأرض بكلتا القدمين. يجب أن تكون القدمان متبعدين بقدر عرض الخصر. وينبغي أن تكون أطراف القدمين موجهة قليلاً إلى الخارج. وتخيلي كأنك تجلسين على كرسي موضوع خلفك. وقومي بتمديد الذراعين إلى الأمام. وعند الوقوف قومي بتمديد الساقين وشدّي الأرداف. قومي بعملية الشهيق عند الوقوف، والزفير عند الجلوس.

قومي بأداء 15 تمرينا من تمارين القرفصاء.

تمرين الطعنات

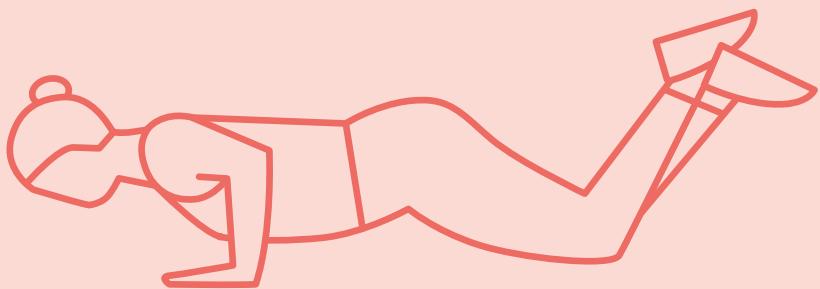
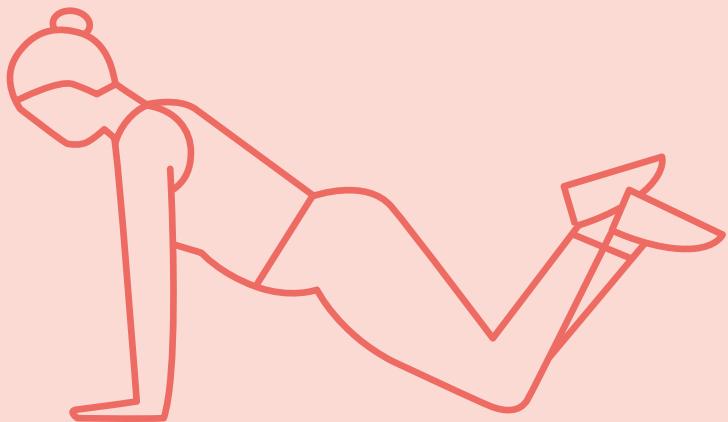
23



قفي بشبات على الأرض بكلتا القدمين. يجب أن تكون القدمان متبعادتين بقدر عرض الخصر. ضعي يديك على خصرك. واستنشقي الهواء. الآن ضع قدمك اليمنى للأمام، كما لو كنت تخطو خطوة كبيرة. وقومي بالزفير. في الوقت نفسه قوم بثني ساقيك وخفض خصرك ك حتى تلمس ركبتك اليسرى الأرض تقريرًا. ثم ادفعي نفسك مرة أخرى إلى وضع الوقوف وأعدي ساقيك إلى وضع البداية. يجب أن يكون الجزء العلوي من الجسم مستقييمًا دائمًا. قوم بتغيير الساقين بعد أداء الحركة مرة.

قومي بأداء 30 تمارينا من تمارين طعنة على كل ساق.

تمرين الضغط على الركبة

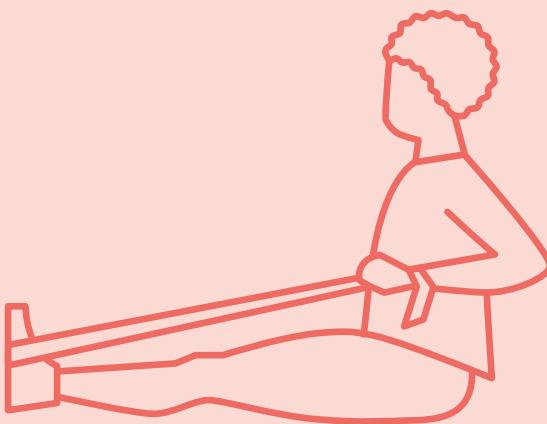
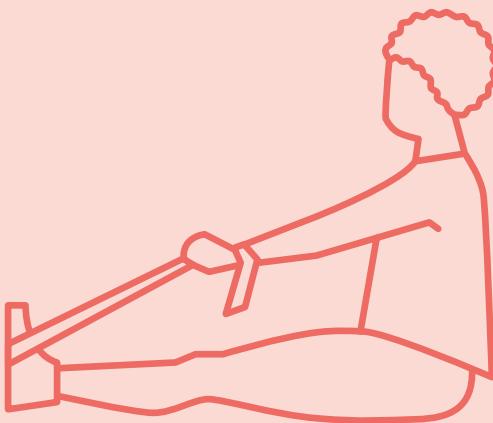


استلقي على الأرض. ارتكزِي على كلتا اليدين على ارتفاع مستوى الكتف بجوار الجسم. قومي بجذب وسحب القدمين نحو الأرداف. قومي بشد منطقة الجسم الوسطى. الآن اثنى ومدّي الذراعين. ويجب أن يكون جسمك خطأً مستقيماً من الرأس إلى الركبتين. حافظي على رأسك مستقيماً ولا تدلّيه. قومي بالزفير أثناء النزول والاستنشاق أثناء الصعود.

قومي بأداء 15 تمرين ضغط للركبة.

تمرين التجديف

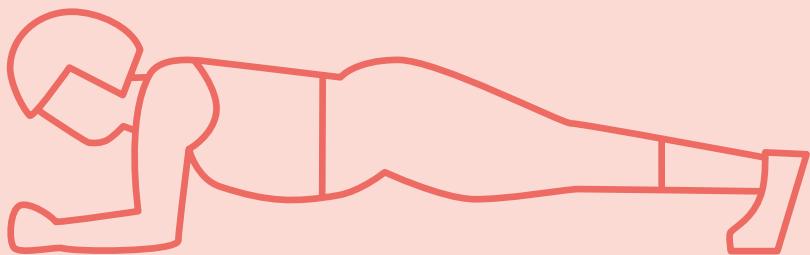
25



أنت بحاجة إلى رباط وحزام مقاومة، وهو حزام ورباط لياقة مرن مصنوع من المطاط. أو يمكنك أن تستخدم منشفة. اجلس على الأرض واثني ساقيك قليلاً. قومي بشد المنشفة حول قدميك. بحيث تشعرین بتتوتر طفيف. وحافظي على الجزء العلوي من جسمك مستقيماً. ويجب أن يكون مرافقيك قربيين جداً من جسمك. وذراعيك ممدودتين. استنشقي الهواء. ثم اسحبی ذراعيك إلى الجانبيين وإلى الخلف. وقومي بالزفير أثناء قيامك بذلك. في النهاية اسحبی واجذبی لوحی كتفك معًا. ثم مدي ذراعيك إلى الأمام مرة أخرى.

قومي بالحركة 15 مرة.

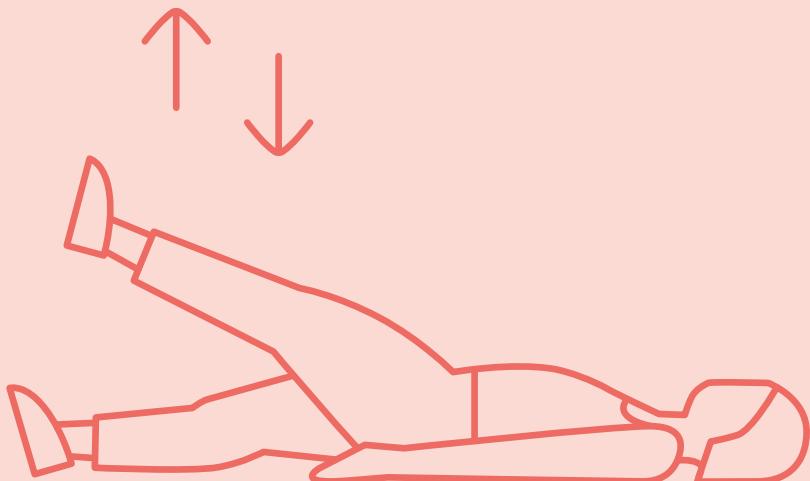
تمرين دعم الساعد أو اللوح الخشبي



استندى على الأرض بالأذرع. لاحظي أن المرفقين والكتفين متساويان وان الإبهامان يشيران نحو بعضهما البعض. قومي بشد البطن والأرداف. حافظي على رأسك متماشيا في خط مستقيم مع جسمك. ابقي على هذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية. استنشقي بعمق وقومي بالزفير بعمق.

ابقي على هذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية. استنشقي بعمق وقومي بالزفير بعمق. يبقى المبتدئون على هذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية ويزيدون المدة تدريجياً. أما المتقدمون فيبقون على هذا الوضع لمدة ٦٠ ثانية.

تمرين المقص أو الركلات المقصية



استلقي على ظهرك وضع يديك على الأرض وضع يديك بجانب جسمك. قومي بمد ساقيك في الهواء. حيث يجب أن يكون الزاوية بين الساقين والأرض حوالي ٣٠ درجة. وأبقِ ساقيك في الهواء. ثم حرك ساقك اليمين لأسفل وفي الوقت نفسه ساقك اليسرى لأعلى، ثم اعكسِ الحركة، مثل المقص. ولا تنسِ التنفس. هام: يجب أن يظل أسفل الظهر دائماً على الأرض. يمكنك وضع يديك تحت مؤخرتك للحصول على الدعم. وشدي بطken. فالحركة تأتي من عضلات البطن وليس من الظهر.

قومي بعمل ٢٠ حركة مقص.

الاسترخاء أو التهدئة

بعد التدريب من المهم أن تستمرى في القيام بحركات خفيفة. حتى تتمكن العضلات من الاسترخاء والحصول على المزيد من الأوكسجين.

اركضي مدة ٣ دقائق على الأقل في مكانك وبشكل خفيف، وهزى ذراعيك خلال ذلك. وقومي بالشهيق والزفير. ثم استلقي على الأرض. وابحثي عن وضعية مريحة، حيث يجب أن يستريح جسمك جيداً على الأرض. وابق مستلقية مدة ٥ دقائق وأغمضي عينيك.

رائعاً! لقد قمت بذلك!



بسعادة في حياة خالية من القواعد

الاسترخاء في فترة انقطاع الطمث وبلغ سن اليأس

كل امرأة تمر بمرحلة انقطاع الطمث وبلغ سن اليأس. فلا يعتبر بلوغ سن اليأس مرضًا كما أنه ليس سبباً للخوف. إذا كنت تعرفين ما يحدث في جسمك وما يمكن أن يحدث لك أثناء بلوغك سن اليأس فقد قمت بالفعل باتخاذ خطوة مهمة. للأسباب التالية: فهناك العديد من الأمور التي يمكنك القيام بها لتعيشي هذه الفترة بشكل جيد وصحي. يمكن أن يكون لفنك وملوافقك تجاه سن اليأس والشيخوخة تأثيراً كبيراً على كيفية التعامل مع التغييرات خلال هذا الوقت. حيث تلعب أيضًا ظروف حياتك الخاصة والتحديات التي يتعين عليك التغلب عليها دورًا في هذا الأمر. وبالنسبة لبعض النساء يعد انقطاع الطمث أيضًا وقًّا مناسبيًّا وفرصة جيدة لـ“القاء نظرة على حياتهن السابقة. فبعض النساء يرون بلوغ سن اليأس بمثابة فرصة لإعادة تنظيم حياتهن بوعي. استفيدي من هذه المرحلة الجديدة من الحياة كما هي: فهي فترة يمكن فيها أن تكوني في مركز وبورة الاهتمام وتكون مليئة بالسعادة. وفي هذا السياق فإن الفضول والهدوء يشكلا رفيقين جيدين في هذا الأمر.

العناوين والمعلومات

البحث عن صيدلة
apothekerkammer.at/apothekensuche

للحصول على المعلومات
 مجلة على الانترنت للنساء في سن اليأس
lemondays.de

بوابة لمرحلة جديدة من الحياة
wechselweise.net

عرض مجاني للتمارين واللياقة البدنية
 صيدلية متنقلة
wig.or.at/programme/gesunde-freizeit/bewegte-apotheke
 يتحرك في الحديقة
bewegt-im-park.at
 الحدائق النشطة في فيينا
wien.gv.at/umwelt/parks/anlagen/aktiv-parks.html#bezirk2

المشورة الطبية
 مركز صحة المرأة الطبي FEM
femmed.at

المدونة الصوتية
 تسجيل صوتي حول انقطاع الطمث السعيد Menomio
menomio.podigee.io
 انقطاع الطمث الرائع مع طبيبة أمراض النساء شيلا دي ليز
eswirdzeit.podigee.io/33-sheila-de-liz
 انقطاع الطمث المثير والمجنون: بودكاست مع أنجيليكا لوهر
fuersie.de/gesundheit/crazy-sexy-wechseljahre-fuer-sie-podcast-8244.html
 تسجيل صوتي من تأمين المهندسين «الصحة للاستماع إليها: انقطاع
 الطمث» مع طبيب أمراض النساء سيليك بارتزن
tk.de/techniker/magazin/digitale-gesundheit/podcasts/wechseljahre-2126642

الدعم النفسي
مركز صحة المرأة FEM
fem.at

مركز صحة المرأة FEM الجنوبي
femsued.at

رابط النسخة الإلكترونية من منشور المعلومات.
[frauengesundheit-wechseljahre-ar.bf.lekton.net/spezial/
frauengesundheit-wechseljahre-ar/](http://frauengesundheit-wechseljahre-ar.bf.lekton.net/spezial/frauengesundheit-wechseljahre-ar/)



**بيانات النشر
المالكة والناشرة:**

مكتب الصحة النسائية وأهداف الصحة
الرعاية الصحية الاستراتيجية في مدينة فيينا
بريجيتيندور لاندي 54-50 في 1200 فيينا

المسؤولة عن المحتوى:

الماجستير كريستينا هاميتزن، مديرة مكتب الصحة النسائية وأهداف
الصحة / برنامج فيينا لصحة النساء

إدارة المشروع والتحرير:

الماجستير صابين هوفيريك، إم بي أ، والأستاذة دينيس شولتز-راك
التصميم والرسوم التوضيحية:

جيسيكا جاسبار

حقوق الصور:

iStock (Peopleimages, AzriSuratmin, Darkdiamond67,
Liliboas, Aleksandr_Kendenkov, simonapilolla, pengtianli)

طباعة:

Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau

