



فترة انقطاع الطمث وما قبلها وما بعدها (سن الأمل)

مجالات البحث في طب الغُدَد الصماء النسائية

المحررين

Martin Birkhaeuser
Andrea R. Genazzani

ترجمة

د. سلوى بنت محمد نيازي

أستاذ مساعد/ استشاري نساء وولادة

كلية الطب - جامعة الملك سعود

دار جامعة
الملك سعود للنشر
KING SAUD UNIVERSITY PRESS



ح دار جامعة الملك سعود للنشر، ١٤٤٣هـ، ٢٠٢٢م

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

كهاوزر، مارتين.

فترة انقطاع الطمث وما قبلها وما بعدها (سن الأمل): المجلد الخامس: مجالات البحث في طب

الغدد الصماء النسائية. / مارتين كهاوزر؛ سلوى نيازي. - الرياض، ١٤٤٣هـ

٤٨٦ص ١٧×٢٤سم

ردمك: ٦-٠٣٦-٠١٠-٥١٠-٦٠٣-٩٧٨

١-الحيض أ. نيازي، سلوى (مترجم) ب. العنوان

١٤٤٣/٦٩٩١

ديوي ١، ٢٥٢

رقم الإيداع: ١٤٤٣/٦٩٩١

ردمك: ٦-٠٣٦-٠١٠-٥١٠-٦٠٣-٩٧٨

هذه ترجمة عربية محكمة صادرة عن مركز الترجمة بالجامعة لكتاب:

Pre-Menopause ·Menopause and Beyond Volume 5: Frontiers in Gynecological Endocrinology

By: Martin Birkhaeuser & Andrea R. Genazzani (editors)

©International Society of Gynecological Endocrinology 2018

وقد وافق المجلس العلمي على نشرها في اجتماعه السابع للعام الدراسي ١٤٤٣هـ المعقود

بتاريخ ١٧/٤/١٤٤٢هـ الموافق ٢٢/١١/٢٠٢١م.

جميع حقوق النشر محفوظة. لا يسمح بإعادة نشر أي. جزء من الكتاب بأي شكل وبأي وسيلة سواء كانت إلكترونية أو آلية بما في ذلك التصوير والتسجيل أو الإدخال في أي نظام حفظ معلومات أو استعادتها بدون الحصول على موافقة كتابية من دار جامعة الملك سعود للنشر.

دار جامعة
الملك سعود للنشر
KING SAUD UNIVERSITY PRESS



مقدمة المترجمة

فترة انقطاع الطمث هي فترة حرجة في حياة المرأة تتعرض فيها للكثير من التغيرات الفسيولوجية العضوية والنفسية. وتبدأ آثارها قبل الانقطاع الفعلي للطمث بعدة سنوات (١ - ٤) يضعف فيها عمل المبايض تدريجياً ويكون هناك اضطراب في الدورة الشهرية ينتهي بانقطاع الطمث تماماً في الحادية والخمسين من العمر عند غالبية النساء. يتراوح سن انقطاع الطمث ما بين ٤٥ - ٥٥. وما كان قبل عمر الأربعين يعتبر انقطاعاً مبكراً للطمث وله أسباب متعددة.

في السابق كانت هذه الفترة تسمى بسن اليأس (إشارة إلى يأس المرأة من الإنجاب بعد هذا العمر) ولكن اتضح أن هذه التسمية لها أثر سئ على نفسية المرأة حيث تشعرها أن دورها في الحياة قد انتهى مما يدعوها لليأس من الحياة. بينما على العكس من ذلك المرأة في هذا العمر هي في قمة العطاء لأسرتها وللمجتمع حيث إنها انتهت من مهمة الإنجاب ورعاية الأطفال ولديها المتسع من الوقت لتتفرغ للقيام بمهام حياتها من وظيفة ودور إرشادي أكبر للأبناء وفي المجتمع. في الواقع نجد في العصر الحديث أن متوسط عمر المرأة يصل إلى حوالي ٨٢ عاماً في الدول المتقدمة أي إنها تعيش أكثر من ثلث حياتها بعد انقطاع الطمث. ولذلك تم الاستعاضة عن مسمى سن اليأس بسن الأمل لتحفيز المرأة على التفاؤل بالحياة والسعادة وحسن الإنتاج والإبداع.

هذا لا يعني أن هذه مرحلة عابرة سهلة في حياتها بل على العكس تعاني المرأة الكثير من الأعراض وهي بحاجة إلى الدعم من الأسرة والمجتمع حتى لا ينتهي بها المطاف إلى العزلة والاكنتاب وكذلك نشجع كل امرأة تصل إلى هذا العمر على أخذ المشورة الطبية لمساعدتها على تحطيم هذه الفترة بسلام؛ فقد تحتاج إلى نصيحة طبية بخصوص الهرمونات البديلة وتغيير نمط الحياة من تغذية ورياضة ومكملات غذائية ورعاية نفسية قد تستدعي اللجوء إلى طبيب نفسي إذا لزم الأمر، وليس هناك داعٍ للخجل؛ فهذه تغيرات طبيعية تحدث لجميع النساء في هذا العمر.

فترة انقطاع الطمث وما قبلها وما بعدها (سن الأمل)

هناك العديد من الأعراض الشائعة في هذه الفترة وسأذكر أهمها:

• الهبات الساخنة: وهي من أهم الأعراض حيث إن ٨٠٪ من النساء يعانين منها وقد تؤثر في جودة الحياة ويحتاجن المساعدة الطبية للتخلص منها. وهي عبارة عن موجة من الحرارة تظهر في الصدر والوجه ثم تنتشر في جميع أنحاء الجسم. وتستمر الهبة الساخنة حوالي ١/٢ - ٥ دقائق وقد يصحبها تعرق وقشعريرة وتكرر عدة مرات باليوم وتستمر هذه الهبات ١ - ٤ سنوات وتقل تدريجياً في حدها وعددها مع مرور الزمن.

• اضطرابات الطمث

• اضطرابات النوم

• القلق

• تغيرات المزاج

• الاكتئاب

• ضعف التركيز والذاكرة

• ضعف الرغبة الجنسية

• جفاف المهبل وألم أثناء الجماع

• هبوط جدار المهبل

• أعراض بولية مثل حرقان البول والتهابات المسالك البولية وسلس البول

• هشاشة العظام

• الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية نتيجة ارتفاع الكوليسترول الضار LDL

وانخفاض الكوليسترول الجيد HDL مما يؤدي إلى زيادة خطر النوبات القلبية والجلطات الدماغية

• جفاف الجلد ونقص الكولاجين وظهور التجاعيد

• تغير بنية الجسم من نقص كتلة العضلات وزيادة الوزن التي قد تصل إلى ٢٠٪

• آلام المفاصل

• آلام الثديين وفرط الحساسية تحدث نتيجة التغيرات الهرمونية وخصوصاً في بداية ظهور

الأعراض

في الواقع إن ذكر جميع هذه الأعراض قد يشعر النساء بالذعر، ولكن يجب أن نعلم أنه ليس كل النساء يعانين من هذه الأعراض مجتمعة، ولكن تختلف من امرأة لأخرى؛ فنجد أن بعض النساء يعانين من الهبات الساخنة بينما تشتكي أخريات من تقلبات المزاج أو ضعف الذاكرة، وكذلك فإن حدوث هذه الأعراض يختلف باختلاف العمر؛ فما قبل انقطاع الطمث تبدأ أعراض اضطرابات الدورة وآلام الثديين، ثم بعد انقطاع الطمث تدريجياً يزيد جفاف المهبل والجلد ومشاكل الجماع، وبعض الأعراض لا تظهر إلا بعد مرور سنوات على توقف عمل المبايض، وهي هشاشة العظام، وزيادة حدوث الكسور، والجلطات القلبية والدماغية.

هذا الكتاب هو من أحدث ما نشر في مجال سن انقطاع الطمث وما قبله وما بعده، وهو يناقش المشاكل الصحية في هذه الفترة: أسبابها، وطرائق الوقاية منها، وأهم ما توصل إليه الطب الحديث في العلاج بالهرمونات البديلة، ودور عقار المتفورمين، وتغيير نمط الحياة للمساعدة على التخفيف من الأعراض، ومنع حدوث المضاعفات الخطيرة. كما أن هناك فصلاً يتحدث عن علاج العقم والحلول الموجودة في أواخر سن الإنجاب قبل انقطاع الطمث. ويتطرق الكتاب إلى العمليات الجراحية لعلاج مشاكل قاع الحوض والخلل الوظيفي للمثانة.

أنصح جميع السيدات المقبلات على سن انقطاع الطمث بالاطلاع على هذا الكتاب، والاستفادة منه، وأرجو أن أكون قد وفقت في ترجمته لتعم الفائدة .
واخيراً أشكر كل من دعمني وساعدني في ترجمة الكتاب في مركز الترجمة جامعة الملك سعود من عميد كلية الترجمة ولجنة الجودة والمحكمين والسكرتارية.

مقدمة المحرران

مداولات المدرسة الشتوية للجمعية الدولية لطب الغدد الصماء النسائية لعام ٢٠١٧ يحتوي هذا المجلد على المحاضرات المقدمة في الدورة السادسة للمدرسة الدولية للغدد الصماء النسائية والطب التناسلي لعام ٢٠١٧ التي عُقدت في مادونا دي كامبيليو بين ٢٢ و٢٦ يناير ٢٠١٧. شجعت التطورات الأخيرة الهامة في معرفتنا بفترة انقطاع الطمث وما قبلها بالإضافة إلى التأثيرات والعلاجات السريرية المعنية، أعضاء هيئة التدريس لتنظيم هذه المدرسة الشتوية. تم اختيار الفصول التالية:

• **انقطاع الطمث: الأعراض والتأثير العصبي الصمّاويّ:** التغيرات البيولوجية العصبية الصمّاويّة والتغيرات في الغدد الصماء من مرحلة انقطاع الطمث إلى الشيخوخة- تأثير سحب الستيرويدات الجنسية الناتج عن فترة انقطاع الطمث في الدماغ- الأهمية وطريقة التعامل الحديثة مع أعراض انقطاع الطمث (الأعراض الإيائية).

• **إفراز نواتج أيض الستيرويدات الجنسية داخل الخلايا:** دورها في فترة انقطاع الطمث

• **انقطاع الطمث: التأثير في العظام والقلب والأوعية الدموية:** كيفية الحفاظ على صحة العظام بعد انقطاع الطمث- تأثير انقطاع الطمث والعلاج بالهرمونات البديلة في مرض القلب التاجي- كيفية الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية: تأثير ستيرويدات الغدد التناسلية

• **أعراض انقطاع الطمث: العلاجات المثالية- التغيرات والتطورات الحديثة**

• **الثدي: أمراض الثدي الحميدة- طفرة بروتين جين BRCA وسرطان الثدي**

• **العقم في أواخر سن الإنجاب: أهمية المناعة الذاتية- العلاج بعد سن الأربعين- التبرع بالبويضات لدى السيدات في مرحلة بعد انقطاع الطمث.**

• وظيفة الغدة الدرقية ونتائج الحمل بعد الاستعانة بتكنولوجيا المساعدة على الإنجاب- ما هو الدليل؟

• اضطرابات الغدة الدرقية لدى السيدات في فترة انقطاع الطمث

• متلازمة تكيس المبايض ومتلازمة التمثيل الغذائي: الآثار المترتبة على الخلل الوظيفي لمضاعفات أمراض القلب الأيضية- التغيرات الأيضية أثناء المرحلة الانتقالية لانقطاع الطمث- دور الميتفورمين لدى السيدات في فترة انقطاع الطمث- إدارة الوزن وتكوين الجسم بعد انقطاع الطمث

• التحديات الجراحية بعد انقطاع الطمث: المشاكل والحلول المرتبطة والمؤثرة في قاع الحوض والخلل الوظيفي للمثانة وسلس البول.

نيابةً عن كلية المدرسة الدولية للغدد الصماء النسائية والطب التناسلي، يسرنا دعوة سيادتكم للاستفادة من المعرفة العلمية والسريية المتراكمة المُجمعة في هذه المداولات المُقررة في مدرستنا الشتوية الناجحة بشكل كبير لعام ٢٠١٧.

المحرران

المحتويات

هـ	مقدمة المترجمة
ز	مقدمة المحرران
ك	وصف الكتاب
١	الباب الأول انقطاع الطمث: الأعراض والتأثير العصبي الصَّائِويّ
	الفصل الأول: إفراز نواتج أيض الستيرويدات الجنسية داخل الخلايا: العلم الجديد لفسيولوجيا الستيرويدات الجنسية لدى السيدات
٣	فيرنارد لابري
	الفصل الثاني: من انقطاع الطمث إلى الشيخوخة: التغيرات البيولوجية العصبية الصَّائِويّة والتغيرات في الغدد الصماء
٢٣	أليساندرو د. جينازاني وأندريا ر. جينازاني وأنتونيلا نابوليتانون
	الفصل الثالث: تأثير سحب الستيرويدات الجنسية الناتج عن فترة انقطاع الطمث في المخ- الأهمية وطريقة التعامل
٤٧	نيكولا بلوتشينو وأندريا ر. جينازاني
	الفصل الرابع: أعراض انقطاع الطمث: الأهمية والتعامل
٦١	مارتن بيرخيسر

- الباب الثاني: الخصوبة ١١١
- الفصل الخامس: التقدم المحرز في التوصيات المتعلقة بانقطاع الطمث والعلاج الهرموني لانقطاع الطمث وفشل المبايض المبكر
- نيك باناي ١١٣
- الفصل السادس: العقم لدى السيدات والمناعة الذاتية
- باولو جيوفاني أريني وباتريزا مونتيليوني ١٢١
- الباب الثالث: اضطرابات الغدة الدرقية ومتلازمة تكيس المبايض والتمثيل الغذائي ١٣٣
- الفصل السابع: التبرع بالبويضات لدى السيدات في فترة ما حول انقطاع الطمث.
- بازل تارلاتز وجوليا بوسدو ١٣٥
- الفصل الثامن: اضطرابات الغدة الدرقية لدى السيدات في فترة انقطاع الطمث
- آنا برونو وأندريش ميلويتش وجوستينا كوليشكوفسكا بلاكسيج ومارك بولانوفسكي ١٤٥
- الفصل التاسع: وظيفة الغدة الدرقية ونتائج الحمل بعد الاستعانة بتكنولوجيا المساعدة على الإنجاب: ما هو الدليل؟
- جيثياماني مينتزيوري، ديميتريوس ج. جوليس، وبازل ج. تارلاتزيس ١٦١
- الفصل العاشر: متلازمة تكيس المبايض: الآثار المترتبة على الخلل الوظيفي لمضاعفات أمراض القلب الأيضية
- بارت س. ج. م. فوسر ١٦٩
- الفصل الحادي عشر: لماذا يُعد الميتفورمين بالغ الأهمية للحماية والعلاج لدى السيدات في فترة انقطاع الطمث
- جوستينا كوليشكوفسكا-بلاكسيج وأندريش ميلويتش وآنا برونو ومارك بولانوفسكي ١٨٣
- الفصل الثاني عشر: التغيرات الأيضية ومتلازمة التمثيل الغذائي أثناء المرحلة الانتقالية لانقطاع الطمث
- أليساندرو د. جينازاني وأليسيا براتي وجوليا ديسيبيني ٢٠٣

الفصل الثالث عشر: إدارة الوزن وتكوين الجسم بعد انقطاع الطمث: تأثير تعديلات نمط الحياة	إيرين لامبرينوداكي وإليني أرميني ونيكولاوس تسولتوس	٢٢١
الباب الرابع: التأثير في العظام والقلب والأوعية الدموية	مارتن بيرخيسر	٢٣٥
الفصل الرابع عشر: العظام الصحية بعد انقطاع الطمث: ما الذي يجب فعله؟	جون س. ستيفنسون	٢٣٧
الفصل الخامس عشر: تأثير انقطاع الطمث والعلاج بالهرمونات البديلة في مرض القلب التاجي	ستوجانوفيك، وبرانكو باراك وأليكساندر دجوجو، وميوميرا إيفوفيك	٢٧١
الفصل السادس عشر: كيفية الوقاية من اضطرابات القلب والأوعية الدموية: تأثير	الستيرويدات التناسلية في القلب	
سفيتلانا فوجيتش وميلينا تانكيتش غاجيك، وليليانا مارينا وزوران أريزانوفيتش، وزوران	ستوجانوفيك، وبرانكو باراك وأليكساندر دجوجو، وميوميرا إيفوفيك	٢٨٣
الباب الخامس: أمراض الثدي الحميدة، طفرة بروتين جين BRCA وسرطان الثدي	بيرو سيسموني ومارتا دالونزو وباولا فيلاسكو ونيكوليتا بيجليا	٢٩٥
الفصل السابع عشر: الجراحة المُقللة للخطر وعلاج أعراض انقطاع الطمث لدى حاملي طفرة	بروتين جين BRCA (والمخاطر الأخرى للسيدات)	
بيرو سيسموني ومارتا دالونزو وباولا فيلاسكو ونيكوليتا بيجليا	الفصل الثامن عشر: أمراض الثدي الحميدة خلال حياة السيدات	٢٩٧
سفيتلانا فوجوفيك	الفصل التاسع عشر: علاج أعراض انقطاع الطمث لدى الناجين من مرض سرطان الثدي	٣١١
بيرو سيسموني وفالتينا إليزابيتا بونوس وفالتينا تونينيتي وفيولا لبيرال، ومارتينا جالو	ونيكوليتا بيجليا	٣٢١
الفصل العشرون: الميو إينوزيتول والإينوزيتول هيكساكيسفوسفات في علاج سرطان الثدي:	الآليات الجزيئية	
ماريانو بيزاري وسيمونا دينيكولا وألساندرا كوكينا		٣٣٧

- الباب السادس: أعراض انقطاع الطمث: التقنيات العلاجية ٣٥١
- الفصل الحادي والعشرون: المخاطر الحقيقية للعلاج بالهرمونات البديلة
جون س. ستيفنسون ٣٥٣
- الفصل الثاني والعشرون: تحويل تقنية العلاج بالهرمونات في فترة انقطاع الطمث
إيرين لامبرينوداكي وإليني أرميني ٣٦٥
- الفصل الثالث والعشرون: المتلازمة البولية التناسلية من انقطاع الطمث/ الضمور الفرجي
المهلي: تطورات في الفهم والإدارة
نيك باناي ٣٧٥
- الفصل الرابع والعشرون: استخدام هرمون ديهيدرو إيبي أندروستيرون عن طريق المهبل لعلاج
الضمور الفرجي المهلي، وظيفة إفراز نواتج أيض الستيرويدات الجنسية داخل الخلايا
فرناند لابري ٣٨٧
- الباب السابع: التحديات الجراحية بعد انقطاع الطمث: المشكلات والحلول ٤١١
- الفصل الخامس والعشرون: الخلل الوظيفي للمثانة وسلس البول بعد انقطاع الطمث:
الهرمونات أم الأدوية أم الجراحة؟
إليونورا روسو، وأندريا جيانيني ومارتا كاريتو، وباولو مانيلا، وتوماسو سيمونسيني ٤١٣
- الفصل السادس والعشرون: متى يُجرى استئصال الأنبوب ومتى يُقرر استئصال المبيض/
استئصال المُلحقات في حالات استئصالات الرحم بعد العمر الإنجابي؟
ليسيلوت ميتلر ٤٢١
- الفصل السابع والعشرون: الجراحة الترميمية لقاء الحوض لدى السيدات في عمر الشيخوخة:
تحديد العلاج وفقاً لاحتياجات كل سيدة
مارتا كاريتو وأندريا جيانيني وإليونورا روسو وباولو مانيلا وتوماسو سيمونسيني ٤٣٥
- ثبت المصطلحات ٤٥٥
- أولاً: عربي-إنجليزي ٤٥٥
- ثانياً: إنجليزي-عربي ٤٦٢
- كشاف الموضوعات ٤٦٩