

إنقطاع الحيض و VIH

إنقطاع الحيض: هو مرحلة طبيعية في حياة جميع النساء حيث يعرف بتوقف دائم للحيض (العادة الشهرية). يطلق على الفترة السابقة لانقطاع الحيض بريمينوبالوسيا premenopausia، وما بعد إنقطاع الحيض بفترة بستمينوبالوسيا postmenopausia، كل هذه المراحل تشكل ما يسمى بسن اليأس.

إنقطاع الحيض الذي يحدث قبل سن 45 سنة يعرف بإنقطاع الحيض المبكر. رغم أن هذه المرحلة طبيعية، مرحلة إنقطاع الحيض ترتبط بأعراض مختلفة مع زيادة خطر الإصابة بأمراض مختلفة.

حتى الآن لا يمكن التأكيد على أن إنقطاع الحيض المبكر لدى النساء الحوامل ل VIH هو الأكثر شيوعاً، وأن أعراض إنقطاع الحيض أكثر توتراً وخطورة.

01

الأعراض

يرتبط إنقطاع الحيض لدى بعض النساء بأعراض مختلفة بدرجات متفاوتة الشدة، في بعض الأحيان توتربشكل كبير نوعية الحياة. تعرفك على هذه الأعراض وكيفية علاجها سوف تساعدك على التعامل مع هذه المرحلة من الحياة.

- جفاف المهبل
- التعرق
- الهبات الساخنة
- التردد وإلحاح التبول
- انخفاض الرغبة الجنسية
- خفقان
- مشاكل الذاكرة والتركيز
- تغيرات في المزاج (أعراض الاكتئاب أو القلق)
- زيادة الوزن
- ألم مفصلي (آلام المفاصل)
- اضطرابات في النوم
- علاوة على ذلك، يرتبط إنقطاع الحيض مع زيادة خطر أمراض مختلفة، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، والتغيرات في التمثيل الغذائي للدهون وهشاشة أو ترقق العظام.

02

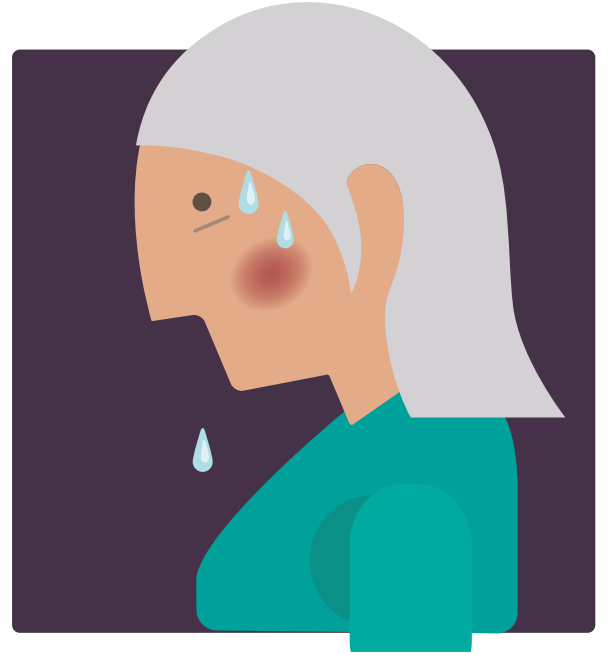
علاج الأعراض

- العلاج بالهرمونات البديلة (THS)
- تغيير نمط الحياة: ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وتجنب أو الحد من التدخين والكحول
- الدعم النفسي
- إستعمال الكرات الصينية لتعزيز قاع الحوض والسيطرة على التبول
- نظام غذائي منخفض الدهون وغني بالكالسيوم
- العلاج الجنسي

03

نصائح للنساء المصابات ب VIH

- للتعامل السليم مع إنقطاع الحيض، يجب على طبيبك أن ينظر في النصائح التالية:
- تقييم اضطرابات الدورة الشهرية لتأكيد أو استبعاد وجود إنقطاع الحيض المبكر.
- تقييم أعراض إنقطاع الحيض حيث يمكنها أن تحدث اضطرابات في نوعية الحياة.
- إجراء قياس مكثف لتقييم صحة العظام (هشاشة وترقق العظام)
- تقييم العلاج بالهرمونات البديلة للنساء اللواتي لهن إنقطاع حيض مبكر أو النساء اللواتي لهن أعراض حادة



gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIÓN

FOR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

Generalitat de Catalunya
Departament
de Justícia

Ajuntament de Barcelona
ÀREA DE QUALITAT DE VIDA,
IGUALTAT I ESPORTS

Diputació
Barcelona
ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COLABORA

ETIS
GRUP DE TREBALL SOBRE
INFORMACIÓ I SALUT

TROPICAL
DRASSANERS

¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org

