

مستشفى الدكتور سليمان فقيه  
DR. SOLIMAN FAKEEH HOSPITAL



**OB GYNE**

عندما تبلغين الأربعين

## عندما تبلغين الأربعين

تعتبر الأربعينات عند السيدات فترة انتقالية حرجة بسبب نقص في الهرمونات الأنثوية نتيجة أخذ المبيض في الضمور مما يعرض السيدة إلى كثير من التغيرات الفسيولوجية التي تتسبب في كثير من المعاناة ومن هذه الأعراض:

### إضطرابات الدورة الشهرية:

قد تطول أو تقصر أو تختلف كمية الحيض أو تنقطع فترة من الزمن.

#### التهبات الحرارية

هي شعور المرأة بلفحات من الحرارة في الجزء العلوي من الجسم وخاصة الوجه ومايصاحبها من عرق غزير إلى درجة قد تؤدي إلى الاستيقاظ المفاجيء من النوم.

### التغيرات النفسية:

مثل التوتر والإنفعال السريع وصعوبة في إتخاذ القرارات وصعوبة في التركيز والذاكرة وميل إلى البكاء وهذه الأعراض قد تصل عند بعض السيدات إلى حد الإكتئاب.

### إضطرابات النوم:

مثل الأرق

### ظهور التجاعيد في البشرة:

يبدأ محتوى البشرة من الكولاجين في التناقص مما يؤدي إلى نحافة الجلد ومايصاحبه من ظهور التجاعيد، كما يلاحظ نمو بعض الشعيرات وزيادة الإفرازات الدهنية في الوجه.

### علاقة زوجية صعبة ومؤلمة:

نتيجة جفاف المهبل وقلة إفرازاته

### فقد الرغبة في العلاقة الزوجية:

نتيجة الألم الناتج عن جفاف المهبل بجانب التغيرات النفسية السابق ذكرها

### ترهل في البطن:

نتيجة زيادة ترسيب الدهون في البطن.

ملاحظة: إذا كنت تمرين بتلك المرحلة السنوية أو تعانين من إحدى الأعراض السابق ذكرها فقد توصل العلم الحديث لحلول جذرية لمثل هذه المتاعب فبرجاء إستشارة طبيب أو طبيبة النساء.