

English

العربية / Arabic

Menopause – overview

Menopause is when a woman stops having periods. Menopause means ‘the last menstrual period’. It's not only those who identify as women who will experience menopause. Some transgender men, non-binary people and intersex people or people with variations in sex characteristics may also experience menopause.

Menopause is a natural event and transition that women experience, however, the timing and symptoms are different for everyone. You can look at your family history to get an idea of when you might go through it. It's likely to be a similar age to when your mother or older sisters started theirs.

Menopause can also occur due to certain surgeries or cancer treatments. This can sometimes cause symptoms to be more sudden and in some cases more severe.

انقطاع الطمث- نظرة عامة

يحدث انقطاع الطمث عند انقطاع الدورة الشهرية عند المرأة. ويعني انقطاع الطمث "الدورة الطمثية" الحيضية" الأخيرة". ولن تعاني اللاتي يُعرفن أنهن نساء من انقطاع الطمث فقط. بل قد يعاني الرجال المتحولون جنسياً أو الأشخاص غير ثنائيي الجنس أو الأشخاص حاملو صفات الجنسين أو الأشخاص الذين لديهم اختلافات في الصفات الجنسية من انقطاع الطمث أيضاً.

يعتبر انقطاع الطمث حدثاً طبيعياً وتحولاً تمر به النساء، ومع ذلك، فإن توقيته وأعراضه تختلف لدى الجميع. يمكنك النظر إلى تاريخ عائلتك لتأخذي فكرة عن الوقت الذي قد تمرين به بهذا. فمن المرجح أن يكون في عمر مماثل للعمر الذي بدأت به أمك أو أخواتك الأكبر سناً.

وقد يحدث انقطاع الطمث أيضاً بسبب عمليات جراحية معينة أو علاجات السرطان. وقد يتسبب هذا في بعض الأحيان في جعل الأعراض أكثر مفاجئة أو في بعض الحالات أكثر حدة.

فترة ما حول انقطاع الطمث هي الفترة منذ بداية أعراض انقطاع الطمث وحتى بعد مرور المرأة بآخر دورة شهرية لها. وعادة ما تبدأ الدورات الشهرية في أن تصبح أقل تواتراً على

<p>Perimenopause is the time from the start of menopausal symptoms until after a woman has experienced her last period. Periods will usually start to become less frequent over a few months or years before they stop altogether. They might be more irregular and become heavier or lighter. For some women, they can stop suddenly.</p> <p>Postmenopause is the time after a woman experiences her last period. A woman is said to be postmenopausal when she has not had a period for 12 months.</p> <p>Perimenopause and menopause are a natural part of a woman's life course and usually occur between the ages 45 and 55 years of age, as a woman's oestrogen levels drop (although it can start earlier). In the UK, the average age for a woman to reach menopause is 51.</p> <p>Life doesn't have to be put on hold because of menopause. There's a lot that can be done to help manage symptoms, including making healthy lifestyle choices, trying different treatments and seeking support from healthcare professionals.</p>	<p>مدى بضعة أشهر أو سنوات قبل أن تتوقف تمامًا. وقد تكون غير منتظمة بشكل أكبر وقد تصبح أشد أو أخف. ويمكن أن تتوقف بشكل مفاجئ عند بعض النساء.</p> <p>فترة ما بعد انقطاع الطمث هي الفترة التي تلي آخر دورة شهرية للمرأة. ويقال إن المرأة تكون في فترة ما بعد انقطاع الطمث عندما تكون قد انقطعت الدورة الشهرية لديها لمدة 12 شهراً.</p> <p>إنّ فترة ما حول انقطاع الطمث وفترة انقطاع الطمث تشكّلان جزءاً طبيعياً من دورة حياة أي امرأة، وتحدثان عادةً ما بين سن 45 إلى 55 سنة، مع انخفاض مستويات الأستروجين عند المرأة (على الرغم من أنه يمكن أن يبدأ في وقت أبكر). إنّ متوسط عمر المرأة للوصول إلى مرحلة انقطاع الطمث في المملكة المتحدة هو 51 عاماً.</p> <p>لا يجب أن تتوقف الحياة بسبب انقطاع الطمث. فهناك الكثير من الأشياء التي يمكن القيام بها للمساعدة في إدارة الأعراض، بما في ذلك اتخاذ خيارات أسلوب حياة صحي وتجربة علاجات مختلفة وطلب الدعم من أخصائيي الرعاية الصحية.</p>
<p>Symptoms of menopause</p> <p>Most women will experience menopausal symptoms. Some women will experience no, or few, symptoms. But for some, they</p>	<p>أعراض انقطاع الطمث</p> <p>ستعاني أغلبية النساء من أعراض انقطاع الطمث. وبعض النساء لن تعاني من أي أعراض أو قد تكون قليلة. ولكنها قد تكون شديدة جداً لدى البعض ولها تأثير كبير على الحياة اليومية.</p>

can be quite severe and have a significant impact on everyday life.

The first sign of menopause is usually a change in the normal pattern of your periods. You may start having either unusually light or heavy periods.

The frequency of periods may also be affected. They may occur every two or three weeks, or they might not occur for months at a time. Eventually, periods will stop altogether, although for some women other menopause symptoms may continue.

Some women can start experiencing symptoms such as migraines, irritability and low mood especially around the period time, without seeing irregularity in periods.

There are many menopausal symptoms and symptoms can differ between individuals. Some of the most common symptoms include:

- 'brain fog' and memory issues
- difficulty sleeping
- fatigue
- hot flushes
- joint aches
- loss of sex drive (libido)

وعادة ما تكون العلامة الأولى لانقطاع الطمث هي التغير في النمط الطبيعي لدوراتك الشهرية. فقد تبدأ الدورات الشهرية أن تأتيك إما خفيفة أو شديدة بشكل غير اعتيادي.

وقد يتأثر تواتر الدورات الشهرية أيضاً. فقد تحدث كل أسبوعين أو ثلاثة أو قد لا تحدث لأشهر في آن واحد. وفي نهاية المطاف، ستتوقف الدورات الشهرية تماماً، على الرغم من أن أعراض انقطاع الطمث الأخرى قد تستمر عند بعض النساء.

يمكن أن تبدأ بعض النساء في التعرض لأعراض مثل الصداع النصفي والانفعال والمزاج السيء خصوصاً حول فترة الدورة الشهرية بدون أن يلاحظن عدم انتظام في الدورات الشهرية.

هناك الكثير من أعراض انقطاع الطمث، وتختلف الأعراض فيما بين الأفراد. تتضمن بعض الأعراض الأكثر شيوعاً:

- "تشوش الدماغ" ومشاكل في الذاكرة
- صعوبة في النوم
- الإجهاد
- نوبات الحرارة
- آلام المفاصل
- انخفاض الدافع الجنسي (الرغبة)
- المزاج السيء أو القلق
- الصداع النصفي
- التعرق الليلي
- جفاف أو ألم المهبل

<ul style="list-style-type: none"> • low mood or anxiety • migraine • night sweats • vaginal dryness or pain <p>Further information about the symptoms of menopause</p>	<p>المزيد من المعلومات حول أعراض انقطاع الطمث</p>
<h3>Causes of menopause</h3> <p>Menopause is caused by a change in the balance of the body's hormones, which occurs as you get older. Premature or early menopause can occur at any age and, in many cases, there's no clear cause.</p> <p>Menopause happens when the ovaries stop producing as much of the hormone oestrogen and no longer release an egg each month.</p> <p>Menopause can also occur when a woman's ovaries are affected by certain treatments such as chemotherapy or radiotherapy, or when the ovaries are removed, often at the time of a hysterectomy.</p> <p>Further information about early and premature menopause</p>	<h3>أسباب انقطاع الطمث</h3> <p>ينجم انقطاع الطمث عن تغير في توازن هرمونات الجسم، والذي يحدث نتيجة لتقدم العمر. يمكن أن يحدث انقطاع الطمث المبكر أو السابق لأوانه في أي عمر، وفي العديد من الحالات ليس هناك سبب واضح لذلك.</p> <p>يحدث انقطاع الطمث عندما يتوقف المبيض عن إنتاج هرمون الأستروجين بقدر كافي ويتوقف عن إطلاق بويضة كل شهر.</p> <p>كما يمكن أن يحدث انقطاع الطمث أيضاً عند تأثر مبايض المرأة بعلاجات معينة مثل العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي، أو عندما تتم إزالة المبايض التي تحدث غالباً أثناء عملية استئصال الرحم.</p> <p>المزيد من المعلومات حول انقطاع الطمث المبكر أو السابق لأوانه</p>
<h3>Treatments for menopausal symptoms</h3>	<h3>علاجات أعراض انقطاع الطمث</h3>

<p>It's important to get healthcare advice around menopause treatments so that you can make the decisions that are best for you.</p> <p>If you or someone you know does need help to manage symptoms, support can be accessed through your GP practice.</p> <p>Your healthcare professional can talk to you about treatments and work with you to explore lifestyle changes if you have menopausal symptoms that you feel are interfering with your day-to-day life. These include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hormone replacement therapy (HRT) • vaginal oestrogen preparations, lubricants or moisturisers for vaginal dryness • cognitive behavioural therapy (CBT) • eating a healthy, balanced diet and exercising regularly • taking supplements such as vitamin B6 and vitamin D <p>Further information about treating the symptoms of menopause</p>	<p>من المهم الحصول على المشورة من الرعاية الصحية حول علاجات انقطاع الطمث لتتمكني من اتخاذ القرارات الأفضل لك.</p> <p>يمكن الوصول إلى الدعم من خلال عيادة الـ GP الخاصة بك إذا كنت تحتاجين أنت أو أي شخص تعرفينه إلى مساعدة في التعامل مع الأعراض.</p> <p>يمكن أن يتحدث معك أخصائي الرعاية الصحية عن العلاجات وأن يعمل معك لاستكشاف تعبيرات نمط الحياة إذا كنت تعانين من أعراض انقطاع الطمث التي تشعرين أنها تتداخل مع حياتك اليومية. وتتضمن هذه ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • العلاج بالهرمونات البديلة • مستحضرات الاستروجين المهبلي أو مزلاقات أو مرطبات لجفاف المهبل • (العلاج السلوكي الإدراكي) • إتباع نظام غذائي صحي متوازن و ممارسة التمارين الرياضية بانتظام • تناول مكملات غذائية مثل فيتامين ب 6 وفيتامين د <p>المزيد من المعلومات حول معالجة أعراض انقطاع الطمث</p>
<p>Menopause and day-to-day life</p> <p>Menopausal symptoms can sometimes be severe and they could impact day-to-day life. There is help available if you need it.</p>	<p>انقطاع الطمث والحياة اليومية</p> <p>يمكن أن تكون أعراض انقطاع الطمث شديدة وقد تؤثر على الحياة اليومية. تتوفر المساعدة إذا كنت بحاجة لها.</p>

<p>Sometimes it can feel hard to talk about menopause and the symptoms you're experiencing.</p> <p>Hear from other women in Scotland, discussing their experiences with menopause</p> <p>Speaking to other women about menopause online or in real life can really help. There might be Menopause Cafes near you or other local groups where you can hear other women's stories, and share your own.</p>	<p>يمكن أن تشعر في بعض الأحيان أنه من الصعب التحدث عن انقطاع الطمث والأعراض التي تعاني منها.</p> <p>اسمعي من نساء أخريات في اسكتلندا يتحدثن عن تجاربهن مع انقطاع الطمث</p> <p>إنّ التحدث مع نساء أخريات حول انقطاع الطمث عبر الإنترنت أو في الحياة الواقعية يمكنه أن يساعد فعلاً. قد يكون هناك مقاهي لانقطاع الطمث بالقرب منك أو غيرهم من الجماعات المحلية حيث يمكنك الاستماع إلى قصص النساء الأخريات ومشاركة خاصتك.</p>
<p>Mental wellbeing</p> <p>Menopause can have an effect on your mental health and wellbeing. Some of the symptoms might include irritability, depression and anxiety. Lack of sleep caused by menopause can also have an impact on a person's mood and how they feel.</p> <p>If you or someone you know is suffering from any of these symptoms and it's having an impact on day-to-day life, discuss it with someone from your local GP practice and they can help you get the support you need.</p> <p>Further information about mental wellbeing during the menopause</p>	<p>الصحة النفسية</p> <p>قد يؤثر انقطاع الطمث على صحتك النفسية. وقد تشمل بعض الأعراض الانفعال والاكتئاب والقلق. يمكن أن يؤثر قلة النوم الناجم عن انقطاع الطمث أيضاً على الحالة المزاجية للشخص ومشاعره.</p> <p>إذا كنت تعاني أنت أو أحد ما تعرفينه من أي من هذه الأعراض والتي تؤثر على الحياة اليومية، ناقشي ذلك مع أحد من عيادة الـ GP المحلية الخاصة بك فيمكنهم مساعدتك في الحصول على الدعم الذي تحتاجينه.</p> <p>المزيد من المعلومات حول الصحة النفسية خلال مرحلة انقطاع الطمث</p>
<p>Workplace</p>	<p>مكان العمل</p>

<p>Some people find it hard to manage menopause symptoms at work. It's important to remember that the menopause is a normal time in women's lives and that support should be available to help you feel comfortable at work.</p> <p>Further information about menopause in the workplace</p>	<p>تجد بعض النساء صعوبة في إدارة أعراض انقطاع الطمث في العمل. من المهم التذكر أن انقطاع الطمث هي مرحلة طبيعية في حياة النساء وينبغي أن يتوفر الدعم لمساعدتك على الشعور بالراحة في العمل.</p> <p>المزيد من المعلومات حول انقطاع الطمث في مكان العمل</p>
<p>Sex and relationships</p> <p>Menopause symptoms such as vaginal dryness or pain, reduced sex drive or discomfort during penetrative sex might have an impact on your sex life and relationships.</p> <p>There are treatment options available that might help ease or manage some of these symptoms. It might also be helpful to discuss how menopause is affecting you with your partner. By helping them have an understanding of what you're experiencing, they'll be more aware of how they can support you.</p> <p>Further information about sex and intimacy during menopause</p>	<p>الجنس والعلاقات</p> <p>قد يكون لأعراض انقطاع الطمث مثل الجفاف أو الألم المهلي أو انخفاض الرغبة الجنسية أو عدم الراحة أثناء الإيلاج الجنسي تأثيراً على حياتك الجنسية وعلاقاتك.</p> <p>تتوفر خيارات علاجية يمكن أن تساعد في تخفيف أو إدارة بعض من هذه الأعراض. وقد يكون من المفيد أيضاً أن تتناقشي مع شريكك حول كيفية تأثير انقطاع الطمث عليك.</p> <p>بمساعتهم على فهم ما تواجهينه، سيكونون أكثر وعياً حول كيفية دعمهم لك.</p> <p>المزيد من المعلومات حول الجنس و العلاقة الحميمة في مرحلة انقطاع الطمث</p>
<p>Supporting someone through menopause</p> <p>If you know someone around you is going through menopause, you can let them know that you're there to support them. Ask them what you can do to help, or just ask them how they're feeling. People might not always feel comfortable discussing all of</p>	<p>تقديم الدعم خلال مرحلة انقطاع الطمث</p> <p>إذا كنت تعرفين شخصاً من حولك يقترب من مرحلة انقطاع الطمث، فيمكنك أن تعلمينه أنك هنا لدعمه. اسأليه عما يمكنك القيام به لمساعدته أو اسأليه فقط عما يشعر به. قد لا يشعر الأشخاص بالراحة دائماً لمناقشة كل أعراضهم، ولكن لا يزال من المهم أن تعلمهم أنك هنا من أجلهم.</p>

<p>their symptoms, but it's still important to let them know you're there for them.</p> <p>Further information about how to support someone through menopause</p>	<p>المزيد من المعلومات حول كيفية دعم شخصاً ما خلال مرحلة انقطاع الطمث</p>
<p>For more information in Arabic go to www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic</p>	<p>للمزيد من المعلومات باللغة العربية يُرجى الانتقال إلى www.nhsinform.scot/translations/languages/Arabic</p>
<p>November 2021</p>	<p>نوفمبر 2021</p>