

## English

## العربية / Arabic

### Treating menopause symptoms

If you feel like you need help to manage your symptoms you can access support through your local GP practice. This will help you to make the decisions about your treatment that are best for you.

Sometimes, just knowing what to expect and how to manage specific menopausal symptoms can really help.

There are different ways to manage menopausal symptoms, including:

- eating a [healthy, balanced diet](#) and [exercising regularly](#) – maintaining a healthy weight and building more exercise into your daily routine can improve some menopausal symptoms
- cognitive behavioural therapy (CBT) – a type of talking therapy that can help with low mood and anxiety

### معالجة أعراض انقطاع الطمث

إذا كنت تشعرين أنك بحاجة إلى مساعدة لإدارة أعراضك، فيمكنك الوصول إلى الدعم من خلال ممارسة الـ GP المحلية الخاصة بك. سيساعدك هذا على اتخاذ القرارات حول العلاج الأكثر ملائمة لك.

أحياناً قد تساعد معرفة ما يمكن توقعه في كيفية إدارة أعراض معينة لانقطاع الطمث.

هناك طرق مختلفة لإدارة أعراض انقطاع الطمث، بما في ذلك:

- اتباع [نظام غذائي صحي ومتوازن](#) و [ممارسة التمارين الرياضية بانتظام](#) – يمكن أن يؤدي الحفاظ على وزن صحي وممارسة المزيد من التمارين الرياضية في روتينك اليومي إلى تحسين بعض أعراض انقطاع الطمث.
- العلاج السلوكي الإدراكي – هو نوع من العلاج بالتحدث يمكنه المساعدة في تحسين المزاج السيء والقلق
- [العلاج بالهرمونات البديلة](#) – عن طريق الأقراص والرقع الجلدية والجل والزراعة التي يمكنها تخفيف أعراض انقطاع الطمث من خلال تعويض الأستروجين.
- كريم مهبلي أو أقراص أو فرجة أو جل أو حلقة مهبلية أو مزقات أو مرطبات للجفاف المهبلي.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">hormone replacement therapy (HRT)</a> – tablets, skin patches, gels and implants that relieve menopausal symptoms by replacing oestrogen</li> <li>• vaginal cream, tablet, pessary, gel or ring, lubricants or moisturisers for vaginal dryness</li> </ul> <p>You may be referred to a specialist if:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• you experience difficulty controlling your symptoms</li> <li>• you experience side effects from treatment despite some changes</li> <li>• you have a medical history that may mean that you're unable to take HRT.</li> </ul> <p>Your GP may refer you to see a menopause specialist if they think it is necessary.</p> <p>Your decisions about treatment may change as you journey through your menopause. If a treatment isn't working for you, you can try something different. You can always seek a second opinion if you're not sure about the options offered to you.</p> <p>Before speaking to someone you could try:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• taking notes of your menopausal symptoms and how or when they are affecting you</li> </ul>	<p>قد يتم تحويلك إلى أحد الأخصائيين إذا:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• كنت تعانيين من صعوبة في التحكم في أعراضك</li> <li>• كنت تعانيين من آثار جانبية من العلاج على الرغم من بعض التغييرات</li> <li>• كان لديك تاريخاً طبياً يُعني أنك قد تكونين غير قادرة على أخذ العلاج بالهرمونات البديلة.</li> </ul> <p>قد تحويلك عيادة الـ GP الخاصة بك لرؤية أخصائي انقطاع طمث إذا كانوا يعتقدون أن الأمر ضروري.</p> <p>قد تتغير قراراتك حول العلاج أثناء رحلتك خلال مرحلة انقطاع الطمث. إذا كان أحد العلاجات لا يعمل معك، فيمكنك تجربة شيء آخر. ويمكنك أيضاً البحث دائماً عن خيار آخر إذا كنت غير متأكدة من الخيارات المقدمة لك.</p> <p>قبل التحدث إلى أحد فيمكنك تجربة التالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تدوين ملاحظات عن أعراض انقطاع الطمث لديك وكيف ومتى تؤثر عليك</li> </ul> <p>تحضير ما تخططين لمناقشته مع أحد الأصدقاء</p>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• preparing what you plan to discuss with a friend</li> </ul>	
<p><b>Hot flushes and night sweats</b></p> <p>We all wake naturally through the night. Ideally, we just roll over and go back to sleep. If you experience hot flushes and night sweats as a result of menopause, you are more likely to fully wake up and then struggle to get back to sleep. There are a few simple measures that may sometimes help, such as:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• keeping your bedroom cool at night – 16 to 18°C may seem cold but is ideal for sleeping (you can also keep your window and bedroom door open to let the air flow more easily)</li> <li>• wearing loose, cotton pyjamas or night clothes can help you feel cooler than other materials (or try using cotton sheets and a light blanket in layers rather than a heavy duvet)</li> <li>• wrapping an ice pack in a tea towel and slipping it under your sheets, like the opposite of a hot water bottle</li> <li>• exercising regularly - regular weight-bearing activities such as walking, running and dancing have been shown to reduce symptoms of hot flushes, improve sleep and reduce the risk of osteoporosis</li> <li>• taking a cool shower, using a fan or having a cold drink</li> </ul>	<p><b>نوبات الحرارة والتعرق الليلي</b></p> <p>من الطبيعي أن نستيقظ جميعاً خلال الليل. في أفضل الأحوال، ننتقل ونعود للنوم فقط. إذا كنت تعاني من نوبات الحرارة والتعرق الليلي نتيجة انقطاع الطمث، فمن الأرجح أن تستيقظي تماماً ثم تصارعين للعودة إلى النوم. هناك بضعة تدابير بسيطة قد تساعد في بعض الأحيان ، مثل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• إبقاء غرفة نومك باردة ليلاً – قد تبدو درجة 16 إلى 18 مئوية باردة ولكنها مثالية للنوم (يمكنك أيضاً أن تبقي نافذتك وباب غرفة نومك مفتوحان للسماح بتدفق الهواء بسهولة أكبر)</li> <li>• إن ارتداء بيجامات أو ملابس ليلية قطنية فضفاضة يمكنه مساعدتك في الشعور بالبرودة أكثر من الخامات الأخرى (أو تجربة استخدام ملايات قطنية وبطانية خفيفة بدلاً من استخدام لحاف ثقيل)</li> <li>• لف كيس ثلج بمنشفة شاي ووضعه تحت الملاءات، أي عكس قارورة الماء الساخن</li> <li>• ممارسة الرياضة بانتظام – ثبت أن ممارسة تمارين تحمّل الأوزان بشكل منتظم مثل المشي والجري والرقص يقلل من أعراض نوبات الحرارة ويحسن من النوم ويقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام</li> <li>• أخذ حمام بارد أو استخدام المروحة أو تناول مشروب بارد.</li> <li>• التقليل من الكافيين والكحول والأطعمة الحارة – فقد ثبت عنها جميعاً أنها تُحفز نوبات الحرارة</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• cut down on caffeine, alcohol and spicy food – as they have all been known to trigger hot flushes</li> <li>• <a href="#">giving up smoking</a> – if you smoke, giving up will help reduce hot flushes as well as your risk of developing serious health conditions, such as <a href="#">heart disease</a>, <a href="#">stroke</a> and <a href="#">cancer</a></li> </ul> <p>If you find you are lying awake for a long time, get up and do something else (read a chapter of a book in another room, for example) for around 15 minutes, then try again. <a href="#">A distraction technique</a>, once you are back in bed, can help avoid other thoughts coming into your head and keeping you awake for longer.</p> <p>If the flushes and sweats are frequent or severe, or you feel like you need more help, speak to your local GP practice. They may suggest taking HRT.</p> <p>If HRT isn't suitable for you, or you would prefer not to have it, your GP may recommend other medicines that can help.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">الإقلاع عن التدخين</a> – إذا كنت تدخنين، فإن الإقلاع عنه سيساعد في تقليل نوبات الحرارة وكذلك خطر ظهور مشاكل صحية خطيرة، مثل <a href="#">أمراض القلب والسكتات الدماغية والسرطان</a></li> </ul> <p>إذا وجدت نفسك ظللت مستيقظة لفترة طويلة، فانفضي وافعلي شيئاً آخر (اقرأ فصلاً من أحد الكتب في غرفة أخرى، على سبيل المثال) لحوالي 15 دقيقة، ثم حاولي مرة أخرى. <a href="#">أسلوب صرف الانتباه</a> بمجرد عودتك إلى السرير يمكن أن يساعد في تجنب الأفكار الأخرى التي تأتي إلى رأسك وتبقيك مستيقظة لمدة أطول.</p> <p>إذا كانت النوبات والتعرق متكررة أو شديدة أو كنت تشعرين بحاجة إلى مزيد من المساعدة، فتحدثي إلى عيادة الـ GP المحلية الخاصة بك. فقد يقترحون أخذ العلاج بالهرمونات البديلة.</p> <p>قد يوصي الـ GP خاصتك بأدوية أخرى يمكنها المساعدة إذا كان العلاج بالهرمونات البديلة غير مناسباً لك أو إذا كنت تفضلين عدم الحصول عليه.</p>
<p><b>Mood changes</b></p> <p>Some women experience changes such as low mood and anxiety during the menopause.</p> <p>Self-help measures to improve your mood may help, such as:</p>	<p><b>تغيرات الحالة المزاجية</b></p> <p>تعاني بعض النساء من بعض التغيرات مثل المزاج السيء والقلق خلال مرحلة انقطاع الطمث.</p> <p>قد تساعد تدابير المساعدة الذاتية في تحسين حالتك المزاجية، مثل:</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• getting plenty of sleep</li> <li>• exercising regularly</li> <li>• relaxing activities such as <a href="#">yoga and tai chi</a></li> <li>• <a href="#">practicing mindfulness</a></li> <li>• <a href="#">counselling</a></li> </ul> <p>If you've been diagnosed with <a href="#">depression</a>, medicine is also available, including HRT and antidepressants.</p> <p>Other treatments such as <a href="#">cognitive behavioural therapy (CBT)</a> can help with low mood and anxiety. CBT is a type of talking therapy and your GP may be able to refer you, or you can use our <a href="#">online mental health self-help guides</a>.</p> <p><a href="#">Further information about menopause and your mental wellbeing</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الحصول على الكثير من النوم</li> <li>• ممارسة الرياضة بانتظام</li> <li>• ممارسة تمارين الاسترخاء مثل <a href="#">تمارين اليوغا والتاي تشي</a></li> <li>• <a href="#">تمارين اليقظة الذهنية التامة</a></li> <li>• <a href="#">الإرشاد النفسي</a></li> </ul> <p>إذا تم تشخيصك بالإصابة <a href="#">بالاكتئاب</a>، فالأدوية متوفرة أيضاً بما في ذلك العلاج بالهرمونات البديلة ومضادات الاكتئاب.</p> <p>ويمكن أن تساعد العلاجات الأخرى مثل <a href="#">العلاج السلوكي الإدراكي</a> في المزاج السيء والقلق. يعتبر العلاج السلوكي الإدراكي أحد أنواع العلاج بالتحدث ويمكن أن يكون الـ GP خاصتك قادراً على تحويلك إليه أو يمكنك استخدام <a href="#">دليل المساعدة الذاتية للصحة النفسية الإلكتروني الخاص بنا</a>.</p> <p><a href="#">المزيد من المعلومات حول مرحلة انقطاع الطمث وصحتك النفسية</a></p>
<h2>Vaginal dryness and discomfort</h2> <p>If your vagina becomes dry, painful or itchy as a result of the menopause, your GP can prescribe oestrogen treatment that's put directly into your vagina as a pessary, cream, gel or vaginal ring. This can safely be used alongside HRT.</p> <p>The oestrogen cream will increase moisture and lubrication in the lining of your vagina and improve vaginal tissues making walking, exercise and penetrative sex more comfortable again.</p>	<h2>الجفاف والانزعاج المهبلية</h2> <p>إذا أصبح مهبلك جافاً أو مؤلماً أو مصاباً بالحكة نتيجة انقطاع الطمث، فيمكن أن يصف الـ GP خاصتك علاج الأستروجين الذي يوضع مباشرة في مهبلك كقرص أو كريم أو جل أو حلقة مهبلية. يمكن استخدام هذا بأمان إلى جانب العلاج بالهرمونات البديلة.</p> <p>سيزيد كريم الأستروجين من الرطوبة والانزلاق في بطانة مهبلك ويحسن الأنسجة المهبلية مما يجعل المشي وممارسة التمارين الرياضية والإيلاج الجنسي أكثر راحة مرة أخرى.</p>

<p>Wearing cotton underwear and only washing your vagina with water will help to keep your vagina healthy.</p> <p>You'll usually need to keep using vaginal oestrogen, as your symptoms are likely to return when treatment stops. However, side effects are very rare.</p> <p>You can also use over-the-counter vaginal moisturisers or lubricants in addition to, or instead of, vaginal oestrogen.</p>	<p>وسيساعد ارتداء الملابس الداخلية القطنية وغسل المهبل بالماء فقط على الحفاظ على صحة مهبلك.</p> <p>سوف تحتاجين عادةً إلى الاستمرار في استخدام الأستروجين المهبلية لأنه من المرجح أن تعود أعراضك مرة أخرى عند توقف العلاج. ومع ذلك، فإنّ الأعراض الجانبية نادرة جداً.</p> <p>ويمكنك استخدام المرطبات أو المزقات المهبلية بدون وصفة طبية بالإضافة إلى الأستروجين المهبلية أو بدلاً منه.</p>
<p><b>Reduced sexual desire</b></p> <p>All women experience menopause differently, many women experience changes in their sex life as they go through the menopause. You may have heard about menopause impacting women's 'libido' or sexual desire.</p> <p>There are lots of reasons why you might not want to have sex during menopause. This might include:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vaginal dryness and discomfort that makes penetrative sex uncomfortable or painful</li> <li>• reduced sex drive due to decreased hormones</li> <li>• night sweats that affect your sleep and energy for sex</li> <li>• emotional changes that can make you feel too stressed or upset for sex</li> </ul>	<p><b>انخفاض الرغبة الجنسية</b></p> <p>تعاني جميع النساء من انقطاع الطمث بصورة مختلفة، فالعديد من النساء يعانين من تغيرات في حياتهن الجنسية خلال مرورهن بمرحلة انقطاع الطمث. ربما قد سمعتِ عن تأثير انقطاع الطمث على الغريزة أو الرغبة الجنسية عند النساء.</p> <p>هناك الكثير من الأسباب لعدم رغبتك في ممارسة الجنس في مرحلة انقطاع الطمث. وقد تشمل هذه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الجفاف أو الانزعاج المهبلية الذي يجعل الإيلاج الجنسي غير مريح أو مؤلم</li> <li>• انخفاض الدافع الجنسي بسبب تناقص الهرمونات</li> <li>• التعرق الليلي الذي يؤثر على نومك وطاقتك لممارسة الجنس.</li> <li>• التغيرات العاطفية التي يمكن أن تجعلك تشعرين بالتوتر أو الانزعاج الشديد لممارسة الجنس</li> </ul> <p>كما هو الحال مع جميع الأعراض الأخرى لانقطاع الطمث من المهم أن تطلبي المشورة عندما تحتاجينها حيث أن هناك الكثير الذي يمكن القيام به للمساعدة. لا تخشي الحديث إلى</p>

<p>As with all other symptoms of menopause it's important that you seek advice when you need it as there is a lot that can be done to help. Don't be afraid to speak to someone at your local GP practice as there are treatments that can help you get your sex life back on track.</p> <p><a href="#">Further information about sex, intimacy and the menopause</a></p>	<p>أحد ما في ممارسة الـ GP خاصتك حيث أن هناك علاجات يمكنها مساعدتك في إعادة حياتك الجنسية إلى مسارها الصحيح.</p> <p><a href="#">المزيد من المعلومات عن الجنس والعلاقة الحميمة وانقطاع الطمث</a></p>
<p><b>Hormone Replacement Therapy (HRT)</b></p> <p>HRT replaces the hormones that are missing. Most symptoms are caused by low oestrogen levels, so this is the most important hormone to replace. If you have a womb you also need a progestogen to protect the lining of the womb.</p> <p>HRT is extremely effective at relieving menopausal symptoms. It is available as tablets, skin patches, a gel or spray or, less often, implants.</p> <p>In most cases, the benefits of taking HRT outweigh the risks. You may not be able to take HRT if you are undergoing certain types of cancer treatments or you may prefer not to take HRT.</p> <p><a href="#">Further information about HRT</a></p>	<p><b>العلاج بالهرمونات البديلة</b></p> <p>يقوم العلاج بالهرمونات البديلة بتعويض الهرمونات التي يتم فقدانها. تحدث معظم الأعراض بسبب انخفاض مستويات الأستروجين لذلك فهو يعتبر الهرمون الأكثر أهمية ليتم تعويضه. إذا كنت تمتلكين رحمًا فأنت تحتاجين أيضاً إلى هرمون بروجستين لحماية بطانة الرحم.</p> <p>يُعد العلاج بالهرمونات البديلة علاجاً فعالاً جداً في تخفيف أعراض انقطاع الطمث. وهو متوفر على شكل أقراص أو رقع جلدية أو جل أو بخاخ وبدرجة أقل بالزرع.</p> <p>وفي معظم الحالات، تفوق فوائد العلاج بالهرمونات البديلة المخاطر. قد لا تكوني قادرة على أخذ العلاج بالهرمونات البديلة إذا كنت تخضعين لأنواع معينة من علاجات السرطان أو قد تفضلين عدم أخذ العلاج بالهرمونات البديلة.</p> <p><a href="#">المزيد من المعلومات عن العلاج بالهرمونات البديلة</a></p>
<p><b>Complementary therapies</b></p>	<p><b>العلاجات التكميلية</b></p>

<p>Some products are sold in health shops for treating menopausal symptoms. These herbal remedies include evening primrose oil, black cohosh, angelica and ginseng.</p> <p>If you are thinking of trying herbal remedies, speak to your pharmacist or GP for advice. Natural doesn't always mean the treatment is safe or effective.</p> <p><a href="#">Further information about natural menopause relief</a></p>	<p>تباع بعض المنتجات في المحلات الصحية لعلاج أعراض انقطاع الطمث. وتشمل هذه العلاجات العشبية زيت زهرة الربيع المسائية وعشبة قاتل البق، وعشبة الملائكة والجنسج.</p> <p>تحدثي إلى الصيدلي الخاص بك أو الـ GP إذا كنت تفكرين في تجربة العلاجات العشبية للحصول على المشورة. لا تعني العلاجات الطبيعية دائماً أن العلاج آمن أو فعال.</p> <p><a href="#">المزيد من المعلومات حول تخفيف انقطاع الطمث الطبيعي</a></p>
<p>For more information in Arabic go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic">www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic</a></p>	<p>للمزيد من المعلومات باللغة العربية يُرجى الانتقال إلى <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/rm">www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/rm</a></p>
<p>November 2021</p>	<p>نوفمبر 2021</p>