

English	العربية / Arabic
<p><b>After the menopause</b></p> <p>Postmenopause is the time after menopause, when a woman hasn't experienced a period for over a year.</p> <p>Postmenopause, you will no longer have periods but some women do continue to experience symptoms of menopause.</p>	<p><b>ما بعد انقطاع الطمث</b></p> <p>فترة ما بعد انقطاع الطمث هي الفترة التي تلي انقطاع الطمث، عندما تنقطع الدورة الشهرية عن المرأة لأكثر من سنة.</p> <p>في فترة ما بعد انقطاع الطمث، لن تعد الدورات الشهرية تأتي ولكن قد تستمر بعض النساء في المعاناة من أعراض انقطاع الطمث.</p>
<p><b>Postmenopause health</b></p> <p>In postmenopause, symptoms of menopause may have eased or stopped entirely, but some women continue to have symptoms for longer.</p> <p>The change in your body's hormones however is a sign to keep looking after your health and wellbeing, and be mindful to listen to your body.</p> <p>There can be an increased risk of some health conditions postmenopause, such as cardiovascular (heart) disease,</p>	<p><b>صحة ما بعد انقطاع الطمث</b></p> <p>قد تكون أعراض انقطاع الطمث خفّت أو توقفت بشكل كامل في فترة ما بعد انقطاع الطمث، إلا إن بعض النساء تستمر في المعاناة من أعراض لمدة أطول.</p> <p>ومع ذلك، فإنّ التغيير في هرمونات الجسم هو علامة لك للاعتناء بصحتك ورفاهيتك، واحرصي على الاستماع إلى جسمك.</p> <p>قد يكون هناك خطر متزايد للإصابة ببعض المشاكل الصحية بعد انقطاع الطمث، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية وهشاشة العظام (ضعف العظام) والتهابات المسالك البولية. لذا من المهم اتباع نظام غذائي وأسلوب حياة صحيين، والذهاب إلى فحوصات السرطان</p>

<p>osteoporosis (weak bones) and urinary tract infections (UTI's). So it is important to have a healthy diet and lifestyle, and to go for your regular cancer screenings such as cervical (smear test) and breast.</p>	<p>المنتظمة الخاصة بك مثل فحص سرطان عنق الرحم (اختبار عينة عنق الرحم) وسرطان الثدي.</p>
<p><b>Cardiovascular disease</b></p> <p>Your risk of cardiovascular disease increases when you have lower levels of oestrogen in your body, as a result of the menopause. This can cause the coronary arteries to narrow and increases your risk of developing <a href="#">coronary heart disease</a> or <a href="#">stroke</a>.</p> <p><a href="#">The British Heart Foundation (BHF)</a> offer support for women who experience problems with their heart health and who are going through the menopause.</p> <p>It's also important to exercise regularly, to eat a balanced diet and maintain a healthy weight.</p> <p><a href="#">Further information about the signs and symptoms of cardiovascular disease</a></p>	<p><b>أمراض القلب والأوعية الدموية</b></p> <p>يزداد خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية عندما تكون مستويات الأستروجين أقل في جسمك نتيجة انقطاع الطمث. ويمكن أن يتسبب هذا في تضيق الشرايين التاجية ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية أو <a href="#">السكتات الدماغية</a>.</p> <p>تقدم <a href="#">المؤسسة البريطانية لأمراض القلب</a> الدعم للنساء اللواتي يعانين من مشاكل في صحة قلوبهن واللواتي يمرن بفترة انقطاع الطمث.</p> <p>كما ومن المهم أيضاً ممارسة التمارين الرياضية بانتظام واتباع نظام غذائي متوازن والحفاظ على وزن صحي.</p> <p><a href="#">المزيد من المعلومات حول علامات وأعراض أمراض القلب والأوعية الدموية</a></p>
<p><b>Osteoporosis</b></p> <p>Women who have been through menopause are at an increased risk of developing weak bones that may break more easily</p>	<p><b>هشاشة العظام</b></p>

([osteoporosis](#)) as a result of the lower level of oestrogen in the body.

You can reduce your chances of developing osteoporosis by:

- taking HRT – HRT can help to prevent your bones getting weaker, and is more effective the longer it is taken
- exercising regularly – including [weight-bearing and resistance exercises](#)
- eating a healthy diet that includes plenty of fruit, vegetables and sources of calcium, such as low-fat milk and yoghurt
- stopping smoking and cutting down on alcohol
- taking [calcium](#) and/or [vitamin D](#) supplements – if you're concerned about this you can discuss this with your GP

You can find out more about exercising safely and choosing the right activity and movement for you if you have osteoporosis by [visiting the Royal Osteoporosis Society website](#).

تكون النساء اللواتي قد مررن بمرحلة انقطاع الطمث أكثر عرضة لخطر الإصابة بضعف العظام التي قد تكسر بسهولة أكبر ([هشاشة العظام](#)) كنتيجة لانخفاض مستويات الأستروجين في الجسم.

يمكنك التقليل من فرص الإصابة بهشاشة العظام من خلال:

- أخذ العلاج بالهرمونات البديلة – فيمكن أن يساعد العلاج بالهرمونات البديلة في وقاية عظامك من أن تصبح أضعف، وتزداد فعاليته كلما أخذته لمدة أطول.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام – بما في ذلك [تمارين تحمل الوزن والمقاومة](#)
- اتباع نظام غذائي صحي يحتوي على الكثير من الفواكه والخضروات ومصادر الكالسيوم مثل: حليب قليل الدسم والزيادي
- الإقلاع عن التدخين والتقليل من الكحول
- تناول مكملات غذائية مثل [الكالسيوم](#) و/ أو فيتامين د – يمكنك مناقشة ذلك مع الـ GP الخاص بك إذا كنت قلقة من ذلك.

يمكنك إيجاد المزيد حول ممارسة التمارين الرياضية بأمان واختيار الأنشطة والحركات المناسبة لك إذا كنت تعاني من هشاشة العظام من خلال [زيارة الموقع الإلكتروني الخاص بـ Royal Osteoporosis Society](#).

## Urinary tract infections (UTI's)

Urinary tract infections (UTI's) can be common for women going through menopause. With lower levels of oestrogen in your body,

## التهابات المسالك البولية

يمكن أن تصبح التهابات المسالك البولية أمراً شائعاً عند النساء اللاتي يَمرن بانقطاع الطمث. قد تتغير أنسجة المثانة والمهبل لديك مع انخفاض مستويات الأستروجين في جسمك ، مما يسبب مجموعة من الأعراض ويزيد من خطر الإصابة بالالتهابات البولية.

your bladder and vaginal tissue may change, causing a range of symptoms and increased risk of urinary infections.

You can prevent UTI's occurring by:

- drinking plenty of water to help flush bacteria out of your urinary tract
- going to the toilet whenever you get the urge and allowing your bladder to empty as fully as possible

Speak to your GP if:

- you are experiencing recurring or chronic UTI's

They'll be able to prescribe vaginal oestrogen to help reduce the chances of these recurring and will give you a prescription of antibiotics if required.

## Urinary incontinence

When you go through the menopause, the tissues of your vagina and urethra lose elasticity and you may experience sudden, strong urges to pee, followed by an involuntary loss of urine (urge incontinence). You can also experience the loss of urine with coughing, laughing or lifting (stress incontinence). This can also cause urinary tract infections to occur more often.

يمكنك الوقاية من حدوث التهابات المسالك البولية من خلال:

- شرب الكثير من الماء للمساعدة في التخلص من البكتيريا الموجودة في المسالك البولية
- الذهاب إلى الحمام كلما شعرت بالحاجة لذلك والسماح بإفراغ مثانتك على أكمل وجه ممكن

تحدثني إلى الـ GP الخاص بك إذا:

- كنت تعاني من التهابات المسالك البولية المتكررة أو المزمنة

سيقوم بوصف الأستروجين المهبل للمساعدة في تقليل فرص التكرار وسيعطيك وصفة من المضادات الحيوية إذا لزم الأمر.

## سلس البول

تفقد أنسجة المهبل والإحليل (مجرى البول) مرونتها عندما تَمَرِّين بمرحلة انقطاع الطمث، وقد تعاني من رغبة مفاجئة وقوية للتبول متبوعة بفقدان البول غير الاختياري (تبول لاإرادي). وقد تعاني أيضاً من تسرب البول عند السعال أو الضحك أو حمل شيء ما (سلس البول التوتري أو سلس الإجهاد). ويمكن أن يتسبب ذلك أيضاً في حدوث التهابات المسالك البولية بشكل أكبر.

يمكنك تحسن أعراض سلس البول من خلال:

<p>You can improve symptoms of urinary incontinence by:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• doing <a href="#">pelvic floor exercises</a></li> <li>• using a vaginal oestrogen preparation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ممارسة <a href="#">تمارين قاع الحوض</a></li> <li>• استخدام مستحضرات الأستروجين المهبلية</li> </ul>
<h2>Sexual wellbeing and intimacy</h2> <p>All women experience menopause differently, and 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>Some women may experience problems during sex due to vaginal dryness and loss of elasticity. This can cause discomfort and slight <a href="#">bleeding during or after penetrative sex</a>.</p> <p>Speak to your GP if:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• you're concerned about bleeding after sex</li> </ul> <p>It can also be a sign of a health condition</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 you. 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>	<h2>الصحة الجنسية والعلاقة الحميمة</h2> <p>تعاني جميع النساء من انقطاع الطمث بـصـورٍ مختلفة، وتعاني العديد من النساء من تغيرات في حياتهن الجنسية أثناء مرورهن بمرحلة انقطاع الطمث. وربما قد سمعتِ عن تأثير انقطاع الطمث على الغريزة أو الرغبة الجنسية عند النساء.</p> <p>قد تعاني بعض النساء من مشاكل خلال العلاقة الجنسية بسبب جفاف المهبل أو فقدان المرونة. ويمكن أن يسبب هذا عدم الراحة والنزيف <a href="#">الطفيف خلال أو بعد الإيلاج الجنسي</a>.</p> <p>تحدثي إلى الـ GP الخاص بك إذا:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• كنت قلقة بشأن النزيف بعد العلاقة الجنسية</li> </ul> <p>ويمكن أن يكون الأمر أيضاً علامة لمشكلة صحية</p> <p>وكما هو الحال مع كافة أعراض انقطاع الطمث الأخرى، من المهم أن تطلبي المشورة عندما تحتاجينها حيث أن هناك الكثير الذي يمكن القيام به لمساعدتك. لا تخشي الحديث إلى 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 الصحة الجنسية والعلاقة الحميمة</a></p>

## Weight gain

Some women will experience weight gain during or after menopause.

During the menopause, the change in hormones can mean the body stores more fat and burns calories less efficiently. HRT can help with this but activity and exercise are the best way to increase your body's ability to burn calories. Reducing stress can help too. Exercise, stress reduction, cutting down on caffeine and alcohol, stopping smoking and a healthy diet all help with excess weight gain and other menopausal symptoms.

It is important however to ensure that weight gain isn't caused by something else, such as an underactive thyroid, particularly if you have a family history of the condition. If this is the case, you should speak to your GP.

## HRT and weight gain

There's no scientific evidence that HRT causes weight gain. However, a small percentage of women may develop fluid retention with HRT - often it is mild and will settle in 4 to 6 weeks.

## زيادة الوزن

ستعاني بعض النساء من زيادة في الوزن خلال مرحلة انقطاع الطمث أو بعدها

يمكن أن يعني التغيير في الهرمونات في مرحلة انقطاع الطمث أن الجسم يخزن المزيد من الدهون ويحرق السعرات الحرارية بكفاءة أقل. ويمكن أن يساعد العلاج بالهرمونات البديلة بذلك، إلا أن النشاط وممارسة التمارين الرياضية يُعدان أفضل طريقتين لزيادة قدرة جسمك على حرق السعرات الحرارية. و التقليل من التوتر و التقليل من التوتر يمكن أن يساعد أيضاً. كما أن ممارسة الرياضة والتقليل من التوتر والتقليل من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين والكحول والإقلاع عن التدخين واتباع نظام غذائي صحي جميعها تساعد في خسارة الوزن وأعراض انقطاع الطمث الأخرى.

ومن المهم أيضاً التأكد من أن زيادة الوزن ليست بسبب أي شيء آخر، مثل انخفاض نشاط الغدة الدرقية خاصة إذا كان لديك تاريخاً عائلياً لهذه المشكلة. إذا كانت الحالة هكذا، فينبغي عليك التحدث مع الـ GP خاصتك.

## العلاج بالهرمونات البديلة وزيادة الوزن

لا يوجد دليلاً علمياً أن العلاج بالهرمونات البديلة يسبب زيادة في الوزن. ومع ذلك، قد تعاني نسبة قليلة من النساء من احتباس السوائل بسبب العلاج بالهرمونات البديلة – وغالباً ما تكون خفيفة وتستقر في غضون 4 إلى 6 شهور.

For more information in Arabic go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic">www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic</a>	للمزيد من المعلومات باللغة العربية يُرجى الانتقال إلى <a href="http://arabica/www.nhsinform.scot/translations/languages">arabica/www.nhsinform.scot/translations/languages</a>
November 2021	نوفمبر 2021