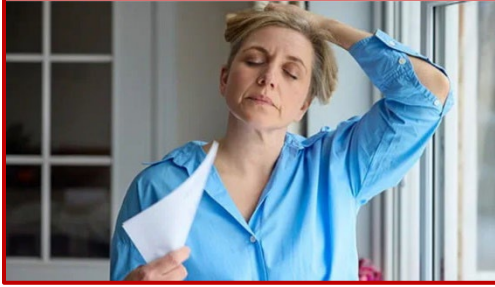


العلاج بالهرمونات البديلة وأعراض انقطاع الطمث التي يمكن أن يساعد في علاجها



إذا كنت تبحثين عن طريقة لتقليل الهبات الساخنة، أو التعرق الليلي، أو أعراض انقطاع الطمث الأخرى، فمن المحتمل أنك سمعت عن العلاج بالهرمونات البديلة.

توضح الدكتورة إيرين مانينغ، طبيبة أمراض النساء في هيوستن ميثوديست المتخصصة في طب انقطاع الطمث: "في الواقع، نطلق على هذا العلاج، مسمى "العلاج الهرموني"، بدلاً من العلاج بالهرمونات البديلة. فانخفاض مستويات الهرمون أثناء انقطاع الطمث، هو عملية فيزيولوجية طبيعية. ونستخدم العلاج الهرموني لعلاج أعراض انقطاع الطمث، وليس لتعويض فقدان الطبيعي للهرمونات".

يبلغ متوسط عمر النساء اللواتي يختبرن الدورة الشهرية الأخيرة، 51.5 عامًا، ولكن الدورة الشهرية الأخيرة يمكن أن تحدث في أي وقت بين سن 40 و 55 عامًا. وتقول د. مانينغ: "مع ذلك، يمكن أن تبدأ أعراض انقطاع الطمث في أي مكان قبل سنة إلى سبع سنوات من الدورة الشهرية الأخيرة للمرأة. ويمكن أن تستمر لعدة سنوات بعد الدورة الشهرية الأخيرة أيضًا".

وتذكر د. مانينغ أن متوسط عدد سنوات ظهور أعراض انقطاع الطمث، هو 7.4 سنة. لذا، استعدي!

إليك ما تحتاجين إلى معرفته حول العلاج الهرموني لأعراض انقطاع الطمث:

ما هو العلاج الهرموني؟

العلاج الهرموني عبارة عن جرعة منخفضة من هرمون الاستروجين والبروجستيرون، أو مجرد هرمون الاستروجين إذا كانت المرأة قد خضعت لعملية استئصال الرحم، تُعطى في وقت قريب من الفترة الانتقالية المحيطة بالإياس (سن اليأس) وانقطاع الطمث، للمساعدة في تخفيف أعراض انقطاع الطمث الكلاسيكية. ويمكن إعطاؤه عبر عدة تركيبات مختلفة، بدءًا من الحبوب الفموية وحتى اللاصقات، والبخاخات، والكريمات، والمواد الهلامية.

وتشرح د. مانينغ: "يساعد هرمون الاستروجين في علاج الأعراض، ولكن السبب الذي يجعلنا غالبًا ما نضيف البروجسترون أيضًا هو حماية بطانة الرحم والأنسجة المحيطة بها. إذا أعطيت امرأة لا يزال لديها رحم ولم تخضع لعملية استئصال الرحم هرمون الاستروجين فقط، فقد يتسبب ذلك في نمو بطانة الرحم بشكل خارج عن السيطرة، مما يؤدي إلى سرطان الرحم".

إذا كنت تعتقدين أن العلاج الهرموني يبدو مشابهًا إلى حد كبير حبوب منع الحمل، فأنت على حق.

وتوضح د. مانينغ أن حبوب منع الحمل تحتوي أيضًا على هرمون الاستروجين والبروجيستيرون، وإن كان بجرعة أعلى قليلاً. لهذا السبب، بالنسبة للمرأة في الأربعينيات من عمرها، التي تتناول حبوب منع الحمل بالفعل، توصي د. مانينغ عادةً بالاستمرار في تناولها، حتى لو لم تكن بحاجة إليها بالضرورة لمنع الحمل، لأنها طريقة جيدة لتجاوز مرحلة ما قبل انقطاع الطمث مع الدعم الهرموني للمساعدة في تخفيف الأعراض".

وتقول د. مانينغ أنه من الآمن لغير المدخنين تناول وسائل منع الحمل حتى سن 55 عامًا.

ما هي المؤشرات التي تشير إلى حاجتك للعلاج الهرموني؟

يعتمد تحديد ما إذا كان من المناسب بدء العلاج الهرموني على شدة أعراض انقطاع الطمث، وخاصة الهبات الساخنة والتعرق الليلي. وتقول د. مانينغ: "يتلخص السؤال حقًا في مدى سوء الأعراض لديك. لا أستطيع الإجابة عن ذلك نيابة عنك، غالباً ما أسأل، "هل تؤثر هذه الأعراض على قدرتك على العمل في حياتك اليومية؟".

تقول د. مانينغ إن التعرض لـ 20 هبة ساخنة في اليوم هو عدد كبير. لكن الأمر لا يتعلق فقط بعدد الهبات الساخنة، بل يتعلق أيضًا بكيفية تأثيرها على يومك. وتضيف د. مانينغ: "إذا كنت تحاولين قيادة اجتماع وظهرت على ثيابك علامات التعرق، يجب علينا ببداية محادثة حول علاج ذلك. وإذا كنت تتحدثين إلى رئيسك، وفجأة احمر وجهك وبدأت تتعرقين، قد يعني أن الموضوع بات يؤثر على جودة حياتك".

التعرق الليلي هو أحد أعراض انقطاع الطمث الكلاسيكية الأخرى، التي يمكن أن تكون مزعجة بشكل خاص. وتقول د. مانينغ: "يمكن أن يؤثر التعرق ليلاً على نوم الشخص، لكن هذا ليس كل شيء. إذا كنت تستيقظين كل ليلة بملاءات مبللة وتضطرين إلى تغييرها كل صباح، مع مرور الوقت يمكن أن يؤثر ذلك على نمط نومك، وحياتك المهنية، ووظيفتك، ومسؤولياتك كمرربة وغيرها الكثير".

تعد هذه هي الحالات التي توصي د. مانينغ بالتفكير في العلاج الهرموني لها.

ما هي أعراض انقطاع الطمث التي يساعد العلاج الهرموني في علاجها بشكل أكبر/ أفضل؟

تتضمن القائمة الطويلة لأعراض انقطاع الطمث، ما يلي:

- الهبات الساخنة
- التعرق الليلي
- اضطرابات النوم
- التغيرات المعرفية، بما في ذلك ضباب الدماغ
- آلام المفاصل
- زيادة الوزن
- التعب
- الاكتئاب
- القلق
- تهيج البشرة

التهبات الساخنة والتعرق الليلي هما أكثر أعراض انقطاع الطمث شيوعاً وأكثرها إزعاجاً. ولحسن الحظ، فإن العلاج الهرموني هو الأنسب للحد منها وعلاجها..

تقول د. مانينغ: "يمكن للعلاج الهرموني أن يقلل بشكل كبير من التهبات الساخنة والتعرق الليلي. أما بالنسبة للأعراض الأخرى المرتبطة بانقطاع الطمث، فيمكن أن تتحسن أحياناً بالعلاج، ولكن ليس دائماً". على سبيل المثال، يمكن أحياناً أن تتحسن الأعراض المرتبطة بالحالة المزاجية، واضطرابات النوم، وآلام المفاصل بالعلاج الهرموني، ولكن التأثير ليس دائماً بنفس القوة على التهبات الساخنة والتعرق الليلي.

وتوضح د. مانينغ: "تحتاج الأعراض الأخرى كآلام المفاصل، إلى تقييم من قبل طبيب الرعاية الأولية أيضاً، حتى نتأكد أولاً من استبعاد الأسباب الأخرى. ولكن إذا لم يكن هناك سبب آخر، وما زلت تعاني من آلام المفاصل، فيمكننا معرفة ما إذا كان العلاج الهرموني قادر على تخفيفها".

وتعد زيادة الوزن إحدى أعراض انقطاع الطمث التي لم يثبت لعلاج الهرموني أي دور مساعد. وتشير د. مانينغ إلى أن العلاج الهرموني محايد للوزن، مما يعني أنه لن يجعلك تكتسبين وزناً إضافياً. وتوضح د. مانينغ: "نحن نعلم أن التحكم في الوزن يتأثر بأنماط النوم. لذا إذا كان العلاج يقلل من التعرق الليلي ويحسن النوم، فقد يساعد بشكل ثانوي في إنقاص الوزن. ولكن ليس تأثير مباشر للعلاج الهرموني على الوزن".

هل من مخاطر مصحوبة بالعلاج الهرموني؟

في الحديث عن سلامة العلاج الهرموني، يعتمد الأخصائيون، بما فيهم د. مانينغ، على دراسة نشرت في مجلة وومنز هيلث إينيشيأيف ((Women's Health Initiative (WHI)) عام 2002. وبحثت الدراسة التي تم تصميمها بطريقة محكمة وشملت مشاركات عشوائية، واستخدمت العلاج الوهمي (البلاسيبو (placebo))، أثار العلاج الهرموني.

وتقول د. مانينغ: "مانينغ: "من خلال هذه الدراسة، علمنا أن هنالك مخاطر مرتبطة بالعلاج الهرموني طويل الأمد، بما في ذلك زيادة طفيفة في خطر الإصابة بسرطان الثدي، وأمراض القلب، والنوبات القلبية، والسكتة الدماغية. وكان هناك تسع حالات إضافية من سرطان الثدي، لكل 10,000 امرأة في الدراسة. وعلى الرغم من انخفاض هذه النسبة، إلا أنها ذو دلالة إحصائية. بالإضافة إلى ذلك، كان هناك 11 حالة إضافية من مشاكل ومضاعفات في القلب والأوعية الدموية لكل 10,000 امرأة. مرة أخرى، عدد منخفض، لكنه ذو دلالة إحصائية".

هذا هو السبب في عدم استخدام العلاج الهرموني لعلاج أعراض انقطاع الطمث على المدى الطويل، وهو شيء نادراً ما تحتاج إليه غالبية النساء على أية حال. ويمكن أن يزيد العلاج الهرموني، الذي يحتوي على هرمون الاستروجين فقط، من خطر إصابة المرأة بسرطان الرحم إذا كان الرحم لا يزال سليماً، على الرغم من أن إضافة البروجسترون لهؤلاء النساء، يخفف من هذا الخطر، كما ذكرنا.

وقد تكوني قد سمعت أيضاً ادعاءات بأن العلاج الهرموني يزيد من خطر الخرف، لكن د. مانينغ توضح أنه في حين أن بعض الدراسات تظهر أنه قد يكون هناك زيادة طفيفة في المخاطر، إلا أن دراسات أخرى تظهر انخفاضاً طفيفاً في المخاطر. مما يعني أن الرابط بين العلاج الهرموني والخرف غير واضح، ومن غير المرجح أن يكون قوياً إذا كان موجوداً.

تحذر د. مانينغ: "هناك رسالة مهمة أخرى تتعلق بالاستخدام غير المسموح به للتركيبات الممزوجة القابلة للحقن من العلاج الهرموني. هذه التركيبات غير معتمدة من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، وهناك مخاوف عدة حول سلامة استخدامها، كأبي من التركيبات المصنعة والغير مختبرة".

غالبًا ما تستلزم هذه الوصفات الطبية غير المصرح بها، فحوصات دم باهظة الثمن، ولا تغطيها التأمينات، ولا تتوفر إلا في الصيدليات المتخصصة في تركيب الأدوية. لذا يجب على النساء التفكير مرتين قبل اعتبار هذا النوع من العلاج الهرموني. وعلى العكس من ذلك، لا تتطلب خيارات العلاج الهرموني المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية فحوصات دم، وتغطيها التأمينات، ويمكن الحصول على الوصفات الطبية من أي صيدلية محلية معروفة ومعتمدة.

ما هي مدة العلاج الهرموني؟

تقول د. مانينغ: "الأمر الذي يميز مرحلة ما قبل انقطاع الطمث، هو أن كل امرأة تمر بها بشكل مختلف. فنسبة صغيرة من النساء، حوالي 10% إلى 20%، لا يلاحظن أي أعراض على الإطلاق. وهناك مجموعة صغيرة أخرى من النساء، تعاني من الأعراض حتى سن السبعين والثمانين. ولكن متوسط عدد السنوات التي تعاني فيها النساء من الأعراض، هو 7.4".

وانقطاع الطمث ليس مرضًا، بل هو عملية طبيعية. والغرض من العلاج الهرموني هو ببساطة، علاج أعراض انقطاع الطمث. وهذا يعني أنه لا يعود هناك حاجة إليه، بمجرد اختفاء هذه الأعراض. وسيطلب طبيبك إجراء فحص سنوي لمراجعة الأعراض، وتحديد ما إذا كان العلاج الهرموني لا يزال ضروريًا.

وتشرح د. مانينغ: "بشكل عام، أحاول عادةً أن أجعل المريضات اللواتي تعانين من الأعراض، الاستمرار في تلقي العلاج الهرموني حتى سن الخمسين، ثم أبدأ بالحديث في وقت لاحق في أوائل الستينيات عن خفض الجرعة، مع وضع خطة نهائية لإيقاف العلاج تمامًا. وهذا يرجع في الواقع إلى المخاطر القلبية المرتبطة بالاستخدام الطويل الأمد لهذا العلاج".

ويزداد خطر الإصابة بالنوبات القلبية مع تقدم العمر، بغض النظر عن العلاج الهرموني. على سبيل المثال، يكون خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية أعلى في سن 68، مقارنة بسن 58. وتوضح د. مانينغ أن هناك سنًا حيث يكون الخطر الإضافي للعلاج الهرموني، على الرغم من انخفاضه، مبررًا للتوقف عن تناول العلاج.

وتقول د. مانينغ: "بحلول هذا السن، تكون العديد من النساء قد تجاوزن أعراض انقطاع الطمث على أي حال. وبالنسبة للنساء اللواتي لا زلن يعانين من الأعراض، فهناك خيارات غير هرمونية يمكننا تجربتها. وهناك دائمًا عوامل نمط حياة، التي يمكن أن تساعد في تخفيف الأعراض".

ومن المعروف أن تناول الكحول يزيد من فرصة التعرق الليلي، لذا فمن المفيد تجنبه، خاصة قبل النوم. كما أظهرت بعض الدراسات الصغيرة أن التمارين الرياضية - اليوجا على وجه الخصوص - يمكن أن تساعد في تخفيف أعراض انقطاع الطمث.