



INTERNATIONAL MENOPAUSE SOCIETY

THE SOCIETY FOR THE STUDY OF ALL ASPECTS OF THE CLIMACTERIC IN MEN AND WOMEN

الضمور المهبلي

تغير يحدث مع انقطاع الطمث

٠ مع تقدم النساء في العمر تحدث بعض التغيرات في المهبل والجهاز البولي بسبب نقصان في مستوى الهرمون الأنثوي المسمى استروجين.

٠ التغيرات التي قد تسبب الحكة والحرقان والألم أثناء الجماع تعرف بالضمور المهبلي وهي تحدث لحوالي 40% من السيدات بعض انقطاع الطمث.

لا تخلي من مناقشه تلك الأعراض مع طبيبك

٠ تلك التغيرات الناتجة عن الضمور المهبلي ليست وقتيه وتختبو وتنتهي مثل النوبات الحرارية التي تحدث أثناء فتره انقطاع الطمث ولكنها تبقي وربما تسوء مع مرور الوقت.
٠ الضمور المهبلي يحدث بعد انقطاع الطمث الطبيعي أو بعد انقطاع الطمث الناتج عن ازالة المبيضين جراحياً أو بعد العلاج الدوائي وخاصة الإشعاعي أو الكيميائي والذى قد ينتج عنه تدمير المبيضين.

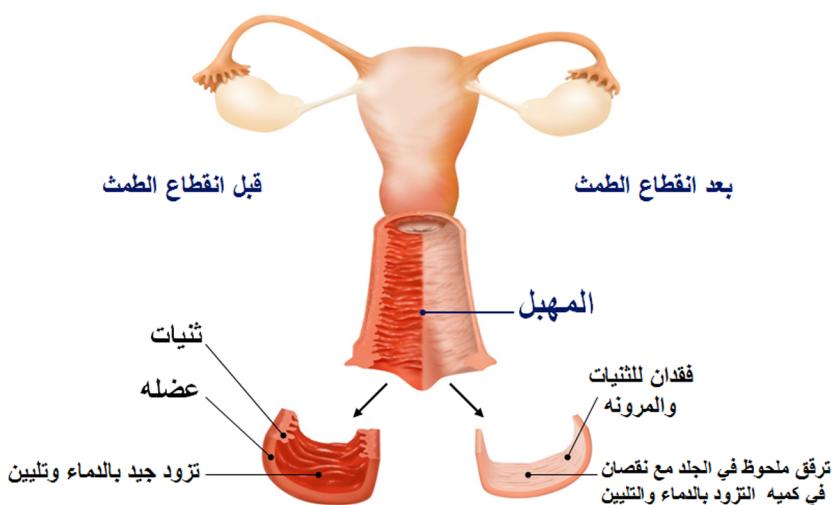
٠ هذا الكتيب سيعطيك بعض النصائح التي تساعدك في المحافظة على صحة المهبل والأعضاء التناسلية الخارجية وقناة مجرى البول

لماذا يعتبر هرمون الإستروجين مهمًا لصحة المهبل؟

- يحتاج المهبل إلى كمية كافية من هرمون الإستروجين للحفاظ على سلامه الأنسجة.
- يحتوى الغشاء المبطن للمهبل على مستقبلات لهرمون الإستروجين ، إتحاد الهرمون بهذه المستقبلات يجعل جدار المهبل لينا وسميكا.
- انخفاض مستوى هرمون الإستروجين في الدم ، يجعل الغشاء المبطن للمهبل رقيقا وأكثر جفافا.
- المهبل عادة حمضي و لكن مع سن إنقطاع الطمث ، تغير حموضية المهبل إلى القلوية مما يجعل المرأة أكثر عرضة لعدوى مجرى البول .
- منطقة الشفرة أيضا تتغير مع السن حيث تقل نسبة الدهون مما ينتج عنه بعض التقلص والأنكماش و خاصة للشفرة الخارجية تاركا البظر أكثر تعرضا للمؤثرات الخارجية والإحتكاكات مما قد يسبب بعض التقرح لتلك المنطقة الحساسة .
- عضلات قاع الحوض تصبح أكثر ضعفا و ربما تزداد عدد مرات التبول مع صعوبة في التحكم فيه .

ما هي الأعراض التي تحدث في حال الضمور المهبلي؟

- تهيج ، حرقان ، حكة أو تقرح
- جفاف بسبب نقص إفرازات المهبل مما يعني ألم أو عدم راحة أثناء الممارسة الجنسية
- قد يحدث بعض النزف البسيط حيث أن المهبل قد يجرح بسهولة
- التهاب يعرف باسم التهاب المهبل الضموري مما قد يؤدي إلى حدوث بعض الآلام أثناء التبول و زيادة العدوى
- زيادة قلوية المهبل قد تؤدي إلى إفرازات ذات رائحة و التي قد تشخيص خطأ على أنها عدوى فطرية



التغيرات التي تحدث في بطانة المهبل بعد انقطاع الطمث

كيف استطيع التقليل من تهيج المهبل و الشفرة ؟

- ٠ مراعاه إرتداء الملابس الداخلية المصنوعه من القطن مع مراعاه تغييرها بصفة مستمرة .
- ٠ حاولى قدر الإمكان التقليل من فترات إرتداء الملابس الداخلية الضيقه ، أو البنطلونات الضيقه حيث أنها تزيد من التعرق ، و أيضا حاولى ألا تبقى طويلا بملابس الاستحمام أو الرياضة المبتهلة .
- ٠ إغسلى الملابس بصابون لا يحتوى على روائح و تجنبي إستعمال منعم الملابس ، إذا لاحظتى إستمرار الأعراض حاولى شطف الملابس الداخلية مرتين .
- ٠ تجنبي إستعمال الدش النسائى المهبلي ، و تجنبي إستعمال ورق التواليت أو الفوط الصحية المعطرة .
- ٠ تجنبي إزالة الشعر فى منطقة العانة أثناء حدوث أي إلتهابات .
- ٠ إستعملى المياه فقط فى غسل منطقة العانة بلطف وحاولى تجنب استعمال الصابون او صابون الاستحمام السائل .
- ٠ العلاقة الحميمه و الممارسة الزوجية قد تخفف من الأعراض حيث أنها تزيد من إمداد تلك المنطقة بالدماء مما يحافظ على صحة الأنسجة . تستطيعين استعمال بعض المرطبات او المشحمات المهبليه (انظرى العلاج) .
- ٠ توقفى عن التدخين حيث أنه يزيد من ضمور المهبل بتقليل كمية الدماء المغذيه لتلك المنطقة كما إنه يؤثر تأثيرا مباشرا على صحة خلايا المهبل وعلى الصحة العامة عامته .

ما هي العلاجات المفتوحة؟

- ٠ الإغتسال بالماء البارد أو الكمامات الباردة تقلل الحكة أذيبى ملعقة شاي من بيكربونات الصوديوم فى لتر مياه واستعمليها ككمادات عدّة مرات أثناء اليوم.
- ٠ تجنّب الهرش.
- ٠ حافظ على بقاء منطقة المهبل جافة وجيدة التهوية.
- ٠ استشيري طبيبك إذا لم يحدث تحسن بعد إتباع ما سبق.
- ٠ مرطبات المهبل قد تساعد في زيادة سمك خلايا المهبل.
- ٠ إستعمال مزيّتات أو مشمعات المهبل تقلل الإحتكاك وتجعل العلاقة الحميمية أكثر راحة، مع ملاحظة أن إستعمال كي وای جيل عند بعض السيدات قد يسبب بعض اللسع إذا كان يحتوى على مواد حافظة أو كحول.
- ٠ إستعمال مشمعات المهبل المائية آمن مع الواقي الذكري مع مراعاة عدم إستعمال المشمعات الزيتية مع إستعمال الواقي الذكري
- ٠ من الممكن إستعمال بعض الزيوت الطبيعية مثل زيت اللوز والحلو أو الأفوكادو مع مراعاة أن بعض الزيوت قد تسبب حساسية الملامسة والحكمة الجلدية مثل زيت شجرة الشاي وغيرها.
- ٠ إستعمال فيتامين ه الموضعي أو عن طريق الفم قد يقلل من تلك الأعراض.
- ٠ بعض السيدات قد يستعملن الأستروجين النباتي ولكن ليس هناك أي بحث مؤكدة لفاعليته

العلاج بالوصفات الدوائية

٠ إذا استمرت الأعراض إستشيري طبيبك فقد تحتاجين إلى تشخيص دقيق ووصفة دوائية

٠ أعراض أو كريمات الأستروجين الموضعية توصل هرمون الإستروجين للمهبل وليس لها مخاطر صحية من ناحية سلطان الثدي أو السكتة الدماغية كالتى تؤخذ بالفم ولكنها قد تسبب بعض الاحتقان والآلام بالثدي أو بعض النزف المهبلى .

٠ إذا كنت تستعملين الأستروجين الموضعى يجب مراعاة إستخدامه بصفة منتظمة بصرف النظر عن توقيت العلاقة الحميمه حيث ان الأستروجين المهبلى مفيد في المحافظه على استعماله.

٠ إذا كنت تستعملين الهرمونات التعويضية لأعراض إنقطاع الطمث ومن بينها الضمور المهبلى فيفضل إستعمال هرمون الأستروجين مع البروجيسترون لتقليل مخاطر سلطان الرحم أما إذا كنت إستأصلتى الرحم من قبل فإن إستعمال هرمون الأستروجين فقط عن طريق الفم كافى جدا

٠ إذا كنت تستعملين إستروجين موضعي للمهبل ولكنك لا تستعملين هرمونات تعويضيه فلا حاجة لإستعماله مع هرمون البروجيسترون حيث أن الكمية التي تمتص فى الدم تكون قليلة .



الجمعية العالمية لإنقطاع الطمث شاكرة للإذن بإستخدام كتاب المعلومات والذى أعدته سلفاً جمعية إنقطاع الطمث الأسترالية ربما تكون بعض المعلومات الطبية أو العلمية الموجودة غير متناسقة مع ظروف بعض السيدات لذا يجب عליهن مناقشتها مع الطبيب أو مقدم الخدمة الطبية .

تقدّم الجمعيّة العالميّة لإنقطاع الطمث بخالص الشكر والتقدير للأستاذة الدكتورة راندا محمد مصطفى رئيس جمعيّة سن الأمل الاماراتيّة والأستاذة بكلية الطب جامعة الشارقة على تفضيلها بترجمة تلك المعلومات الملخصة .