الملخص العربى

سن الإياس هو تغير طبيعى يحدث لجميع السيدات خلال العقدين الرابع أو الخامس من حياة المرأة. ويعرف الإياس بحدوث إنقطاع للطمث لمدة سنة متواصلة نتيجة توقف عمل المبيضين . ويعرف الطور الإياسى بأنه مرحلة انتقالية من قدرة المرأة على الإنجاب إلى مرحلة فقدان الخصوبة والتى يحدث خلالها توقف وظيفة المبيضين.

ومع زيادة متوسط العمر المتوقع للانسان ، تعيش المرأة ثلث عمرها بعد سن الإياس. وتتميز تلك الفترة كنقص هرمونات الإستروجين و البروجستيرون والتستوستيرون بسبب ندرة إفراز البيضة لتلك الهرمونات.

تمر معظم السيدات بسن الإياس بصورة تلقائية ولكن قد تبدأ هذه المرحلة فى سن مبكرة نتيجة الفشل المبكر فى وظيفة المبيضين نتيجة استخدام العلاج الإشعاعى أو الكيماوى لعلاج بعض الأمراض السرطانية فى الحوض، أو قد يحدث نتيجة استئصال كلا المبيضين أثناء إجراء بعض العمليات الجراحية فى الحوض.

قد تمر هذه المرحلة عند بعض السيدات بدون متاعب، أما البعض الآخر فيعانين من عدة أعراض على رأسها الإحساس المفاجئ بازدياد حرارة الجسم فى منطقة الوجه والرقبة و العرق ثم برودة ، وهذه الأعراض منتشرة ومعروفة لهذه السن كما يحدوث للسيدات أعراضآ أخرى نتيجة ضمور الجهاز التناسلى والبولى وما ينتج عن ذلك من ألام أثناء الجماع وحدوث

سقوط مهبلى أمامى وخلفة أو سقوط رحمى وسلس بولى كما يحدث أيضآ كثيرآ من التغيرات المزاجية أو السلوكية التى تؤثر على الحياة اليومية للسيدات.

كما تعانى السيدات فى سن اليأس من زيادة فى نسبة حدوث الكسورخصوصا بالعمود الفقرى و عظام الفخذين نتيجة لهشاشة العظام، كما تزداد نسبة حدوث أمراض القلب والجهاز الدورى نتيجة لأختفاء الحماية بهرمون الاستروجين تلك الفترة، و من المعروف أن هرمون الاستروجين يحمى المرأة من العديد من الأمراض أويقلل نسبة وعلى الرغم من أن العلاج بالهرمونات التعويضية يعتبر واحد من أكثر أنواع علاج سن اليأس انتشارا خاصة فى دول العالم المتقدمة إلا أنه ممكن ان توئدى هذه الهرمونات التعويضيه ألى الكثير من المشاكل الصحية للسيدات , مما دفع السيدات الى تجنب او الاقلال من استعمال الهرمونات التعويضيه الى اقل حد ممكن و قد ظهرت الان بدائل علاجية أخرى لاعراض سن الياس تجنبآ لمشاكل العلاج بالهرمونات التعويضية وهذة البدائل:

- الفيتواستروجين: وهو مستخرج الإستروجين النباتى ويمكن أن يستخدم فى علاج ترقق العظام أو منع حدوثه , وكذلك فى علاج مشاكل سن الإياس الأخرى وذلك دون التعرض للآثار السلبية من إجراء استخدام العلاج بالهرمونات التعويضية وخاصة التغيرات السرطانية فى البطانة الرحمية وسرطان الثدى , التغيرات التى تحدث فى عوامل تجلط الدم والفيتواستروجين له قليل من الأعراض الجانبية وليس له موانع للاستخدام.
- ومن العقارات المهمة عقار التيبولون فله دور فعال فى منع وعلاج هشاشة العظام حيث انه يزيد من كثافة العظام من خلال تقليل معدل فقد الكالسيوم من العظام كما انه

لـه دور فعال فـى تقليل ومنـع النوبـات الحراريـة وكثير من المشاكل التـى تحدث فـى هذا السن.

- أهم مجموعة دوائية لهل دور فى فى علاج أمراض سن اليأس مجموعة البايفوسفونات , ومنهـا عقـار الريزيندرونات وعقار الأليندرونات وهذه الأدويـة ذات دور فعال فـى عـلاج هشاشـة العظام و كما انها تقلل من حدوث النوبات الحرارية وليست لها آثار سلبية فيما عدا بعض الآثار التى يمكن تلافى حدوثها.
- مجموعـة منظمـات مسـتقبلات الإسـتروجين المنتقـاه ومنهـا عقـار الرالوكسـيفين وهـذه المجموعـة لها دور فعال فـى عـلاج معظم الأعراض المصـاحبة لسن الإياس حتـى فـى وجود بعض الأورام السرطانية كأورام الثدى وبطانة الرحم.

ومـن الفيتامينـات المسـتخدمة للعـلاج يسـتعمل ، فيتـامين ب،د،هـ،ج، وخاصـة فيتـامين د الذى يستخدم مع الكالسيوم فى علاج هشاشة العظام فى هذه المرحلة كما ويكثر أيضا استخدام بعض المعادن الأخرى فى العلاج مثل أملاح الفلوريد والماغنسيوم.

ومن الهرمونات المستخدمة للعلاج هرمون الكالسيتونين ويكثر تواجده فى أسماك التونه والسلمون وله دور فعال فى علاج هشاشة العظام0 كما يمكن أيضا استخدام هرمون الغدة الجار درقيـة وخاصـة المنـتج المعد بواسطة الهندسـة الـو راثيـة، ويعطـى اسـتخدام هذا الهرمـون أفضـل نتائجـه فـى زيـادة كثافـة العظـام وعـلاج هشاشـتها عنـدما يسـتخدم لمـدة عـام ويتبعـه اسـتخدام الاليندرونات (البايفوسفونات).

وتعطى بعض مضادات الإكتئاب الحديثة مثل (الباروكستين والفلوكستين) , كذلك عقار الجابابنتين المستخدم فى علاج التشنجات نتائج جيدة فى علاج النوبات الحرارية المصاحبة لسن الإياس , خاصة فى وجود أورام الثدى فى تلك الفترة من العمر.

ويستخدم العلاج بعض الأعشاب مثل نبات الجنسنج وحبة البركة والبرسيم الأحمر فى بعض الدول مثل الصين فى علاج الأعراض التى تحدث نتيجة سن الإياس وخاصة النوبات الحرارية وهشاشة العظام. وكذلك يستعمل فى العلاج الأساليب الحياتية مثل التمرينات الرياضية، الوخذ بالإبر الصينية، التوقف عن التدخين، وكذلك تمرينات الاسترخاء مثل اليوجا.

وبنأ على ذلك فالعلاج غير الهرمونى يعد الان من الأساسيات التى يجب الأخذ بها فى علاج أعراض ما بعد سن الإياس نظرا لفاعليته فى علاج الكثير هذه الأعراض والتى يتم إثباتها يوميا من خلال الأبحاث العلمية، وكذلك عدم وجود السلبيات المصاحبة للعلاج الهرمونى وقلة آثاره الجانبية.

ويجب على الطبيب المعالج عند مناظرة حالات مشاكل ما بعد سن الإياس معرفة كل البيانات الخاصة بمريضته من حيث السن، وفترة سن الإياس، وعدد مرات الحمل ، والتاريخ المرضى من حيث التعرض لبعض الأورام السرطانية فى الثدى والبطانة الرحمية، وكذلك وجود المشاكل التى تحدث خلال مرحلة ما بعد سن الإياس مثل هشاشة العظام والنوبات الحرارية، وكذلك إن كانت المريضة قد سبق لها العلاج بواسطة الهرمونات التقليدية كالإستروجين أو إن كانت قد إستعملت أى وسيلة من وسائل العلاج غير الهرمونى، كما يجب عمل فحص شامل

للجسم عمل الأبحاث اللازمة مثل قياس كثافة العظام وأشعة الثدى لتقييم الحالة تقيما سليما، وبعد ذلك يتم إيضاح كافة الاختيارات التى تناسب المريضة من حيث العلاج. كما يجب الإشارة إلى أنه يجب عمل تقيما للثدى وبطانة الرحم والمبيضين كل ستة أشهر بعد ذلك.