إنّ سنَّ اليأسِ هي مرحلةٌ من حياةِ المرأة تتوقفُ فيها دورتُها الشهرية، وتبدأُ المرحلةُ طبيعياً عند غالبِ النساﺀ بعد سنّ الخامسة والأربعين. تصلُ المرأةُ إلى سنِّ اليأس بسببِ توقفِ المبيضين عن إنتاجِ هرموني الإستروجين والبراجسترون.

تدخلُ المرأةُ في سنِّ اليأس عندما لا تدخلُ في دورتها الشهرية لمدة عامٍ كامل، وقد تبدأُ التغيراتُ والأعراضُ قبلِ ذلك بعدةِ سنواتٍ. تتضمنُ هذه الأعراضُ:

تغيرات في الدورة الشهرية- تصبح الدورات أطول أو أقصر، شحيحة أو غزيرة، وقد تطول الفترة بين الدورتين أو تقصر عن المعتاد.

\* نوبات حارة و/أو تعرّق ليلي

\* نوم قلق

\* جفاف المهبل

\* تقلبات المزاج

\* مشكلة في التركيز

\* تناقص شعر الرأس وزيادة ظهوره على الوجه

**أعراض سن اليأس**

يمكن أن يؤدي تغير مستويات الاستروجين والبروجسترون إلى العديد من الأعراض. قد تعاني المرأة معاناة قليلة من الهبات الساخنة أو غيرها من علامات سن اليأس وقد لا تعاني من أي من ذلك. ولكن بعض النساء لا يشعرن بأكثر من انزعاج طفيف.

العلامات الشائعة لسن اليأس هي:

* عدم انتظام الدورات الشهرية
* الهبات الساخنة
* مشاكل صحية في المهبل والمثانة
* تعب واضطراب في النوم
* تغيرات في المزاج
* تغيرات جسدية

**التعامل مع سن اليأس**

يتناول القسم التالي علامات سن اليأس وكيفية التعامل معها.

عدم انتظام الدورات الشهرية إن اضطراب الدورة الشهرية هو من أول علامات سن اليأس . فقد تصبح الدورات أقل انتظاماً أو قد تصبح خفيفة. كما يمكن أن تشاهد دورات شهرية غزيرة النزف في هذه الفترة أيضاً.

يمكن أيضاً أن يحدث نزف غزير جداً لعدة أيام؛ أو دورات شهرية يفصل بينها أقل من ثلاثة أسابيع؛ أو فترة نزف تستمر أكثر من عشرة أيام، أو نزوف صغيرة بشكل البقع الدموية بين الدورات الشهرية. وعلى المرأة أن تراجع الطبيب إذا شعرت بالانزعاج من هذه العلامات.