

# قد يكون انقطاع الطمث

قائمة التحقق لأعراض فترة ما قبل انقطاع الطمث وانقطاع الطمث

تختلف أعراض ما قبل انقطاع الطمث وانقطاع الطمث من شخص لآخر. ضع علامة في  المربعات لإظهار الأعراض التي تزعجك. اصطحبي قائمة التحقق معك إلى موعدك الطبي التالي.

العَرَض	إطلاقاً	قليلاً	كثيراً	لأقصى حد
الهبات الساخنة (الشعور بموجات من الحرارة)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
التعرق الليلي	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
صعوبة في النوم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آلام العضلات والمفاصل	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ضربات القلب بسرعة أو بقوة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ضبابية الدماغ (صعوبة التركيز)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
النسيان	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
رغبة جنسية أقل	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
جفاف المهبل (يسبب ألم عند ممارسة الجنس)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
القلق	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
حكة في الجلد	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
التعب	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
مشاكل التبول (المسالك البولية)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
دورة حيض غير منتظمة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
تغيرات المزاج (الشعور بالتعاسة أو سرعة الانفعال)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
أي مشاكل أخرى تزعجك؟ على سبيل المثال تغيرات الوزن				

\* استناداً إلى مقياس جرين للفترات الحرجة

## ما هو انقطاع الطمث؟

انقطاع الطمث هو دورتك الشهرية الأخيرة. تصل معظم النساء في أستراليا إلى انقطاع الطمث ما بين سن 45 إلى 55 سنة.

## ما هي فترة ما قبل انقطاع الطمث؟

فترة ما قبل انقطاع الطمث هي الفترة التي تسبق انقطاع الطمث، عندما تصبح الدورة الشهرية غير منتظمة وتتقلب مستويات الهرمون.

إذا كانت الأعراض تؤثر على نوعية حياتك، فتحدثي إلى طبيبك.



لمزيد من المعلومات، تفضلي زيارة مجموعة أدوات انقطاع الطمث في نيو ساوث ويلز [nsw.gov.au/menopause](http://nsw.gov.au/menopause)

تم تطوير هذه القائمة المرجعية بالشراكة مع جان هايلز لصحة المرأة