



Joint Commission International
Quality Approval



Joint Commission International
Quality Approval

سنوات منتصف العمر



Middle Years



مستشفى زليخة
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ ٤
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ ٦
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital
Your Health Matters LLC

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

ما هو التعريف السليم لسن منتصف العمر؟

What are the middle years?

The middle years are the ones in which changes occur in a woman's body leading to cessation of menses. These changes commonly occur in the age group of 40 to 50 years, though it may be early or even later in a few cases.

هو الزمن من عمر المرأة الذي يحدث فيه بعض التغيرات في جسم المرأة تؤدي إلى إنقطاع الدورة الشهرية. وغالباً ما يكون بين عمر ٤٠ - ٥٠ سنة، وقد يحدث قبل ذلك أو حتى بعده في حالات قليلة.

لما يحدث إنقطاع للدورة الشهرية؟

Why cessation of menses occurs?

Estrogen and Progesterone are the two hormones produced by the ovaries during the reproductive years of a woman's life. These hormones help to regulate menstrual cycle. The ovarian function starts declining in the middle years, so these hormones also decline. This leads to cessation of menses.

خلال سنوات عمر المرأة قبل سن اليأس، يفرز المبيضين هرموني الإستروجين والبروجستيرون اللذان يعملان بدورهما على تنظيم حدوث الدورة الشهرية للمرأة. وبالوصول إلى هذا العمر، تبدأ وظائف المبيضين بالتراجع وبالتالي ينقص إفراز هذه الهرمونات ، وهو يؤدي بدوره إلى إنقطاع الدورة الشهرية.

ماذا يحدث عند نقص إفراز هذه الهرمونات؟

What happens when there is deficiency of these hormones?

The deficiency of these hormones causes a number of physical symptoms like hot flushes, night sweats, vaginal dryness, urinary symptoms, anxiety and depression. Their deficiency also causes increased risk of fractures and heart disease.

يؤدي نقص إفراز معدل هرمون الإستروجين والبروجستيرون إلى عدة أعراض جسدية كالهبات الساخنة، التعرق الليلي، الجفاف المهلي، وبعض الأعراض البولية، القلق و الإكتئاب. وقد يؤدي نقصهما كذلك إلى زيادة خطر التعرض للكسور وأمراض القلب.

ما هي الهبات الساخنة؟

What are hot flushes?

These are common symptoms in this age group. The woman suddenly feels hot and uncomfortable. Blood vessels mainly of the face, neck and upper part of body constrict and dilate causing hot flushes and sweating.

الهبات الساخنة تحديداً هي عرض شائع في هذه السن، حيث تشعر المرأة فجأة بالحرارة وينتابها شعور بعدم الارتياح. وذلك نتيجة لحركة إنقباض وتوسع الأوعية الدموية الموجودة في الوجه والرقبة والجزء الأعلى من الجسم مما يؤدي بدوره إلى حدوث الهبات الساخنة والتعرق.

لماذا تشعر المرأة بالقلق و/ أو الإكتئاب؟

Why does one feel anxious and/or depressed?

The hormonal deficiency causes hot flushes and night sweats. This causes sleep disturbances and disruption of the daily activities of women. It may lead to difficulty in concentration and forgetfulness. All these factors lead to anxiety and depression.

يؤدي نقص الهرمونات إلى حدوث الهبات الساخنة والتعرق الليلي. مما يؤدي إلى الإنزعاج أثناء النوم وأثناء ممارسة المرأة لأنشطتها اليومية. كما وقد تؤدي إلى قلة التركيز وبعض النسيان، وكل هذه العوامل مجتمعة تؤدي إلى الشعور بالقلق والتوتر والإكتئاب.