

Alternatives to hormone replacement therapy in management of menopause

Samy Elsayed Abd Maksoud Elshaer

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 والتي يحدث خلالها توقف وظيفة المبيضين. ومع زيادة متوسط العمر المتوقع للإنسان ، تعيش المرأة ثلث عمرها بعد سن الإياس. وتتميز تلك الفترة كنقص هرمونات الإستروجين و البروجستيرون والتستوستيرون بسبب ندرة إفراز البيضة لتلك الهرمونات. تتم 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 والعرق ثم برودة ، وهذه الأعراض منتشرة ومعروفة لهذه السن كما يحدث للسيدات أعراضاً أخرى نتيجة ضهور الجهاز التناسلى والبولى وما ينتج عن ذلك من ألآم أثناء الجماع وحدوث سقوط مهبلى أمامى وخلفة أو سقوط رحمى وسلس بولى كما يحدث أيضاً كثيراً من التغيرات المزاجية أو السلوكية التى تؤثر على الحياة اليومية للسيدات. كما تعاني السيدات فى سن الإياس من زيادة فى نسبة حدوث الكسور خصوصاً بالعمود الفقرى و عظام الفخذين نتيجة لهشاشة العظام، كما تزداد نسبة حدوث أمراض القلب والجهاز الدورى نتيجة لأخفاء الحماية بهرمون الاستروجين تلك الفترة، و من المعروف أن هرمون الاستروجين يحمى المرأة من العديد من الأمراض أو يقلل نسبة وعلى الرغم من أن العلاج بالهرمونات التعويضية يعتبر واحد من أكثر أنواع علاج سن الإياس انتشاراً خاصة فى دول العالم المتقدمة إلا أنه ممكن ان توتدى هذه الهرمونات التعويضية ألى الكثير من المشاكل الصحية للسيدات ، مما دفع السيدات الى تجنب او الاقلال من استعمال الهرمونات التعويضية الى اقل حد ممكن و قد ظهرت الان بدائل علاجية أخرى لأعراض سن الإياس تجنباً لمشاكل العلاج بالهرمونات التعويضية وهذه 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 الثدي ، 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 له دور فعال فى تقليل ومنع النوبات الحرارية وكثير من المشاكل التى تحدث فى هذا السن. • أهم مجموعة دوائية لهل دور فى فى علاج أمراض سن الإياس مجموعة البايفوسفونات ، ومنها عقار اليزندرونات وعقار الأليندرونات وهذه الأدوية ذات دور فعال فى علاج هشاشة العظام و كما انها تقلل من حدوث النوبات الحرارية وليست لها آثار سلبية فيما عدا بعض الآثار التى يمكن تلافى حدوثها. • مجموعة منظمات مستقبلات الإستروجين المنتقاء ومنها عقار الالوكسيفين وهذه المجموعة لها دور فعال فى علاج معظم الأعراض المصاحبة لسن الإياس حتى فى وجود بعض الأورام السرطانية كأورام الثدي وبطانة الرحم. ومن الفيتامينات المستخدمة للعلاج يستعمل ، فيتامين د، هـ، ج، وخاصة فيتامين د الذى يستخدم مع الكالسيوم فى علاج هشاشة العظام فى هذه المرحلة كما ويكثر أيضاً استخدام بعض المعادن

الأخرى فى العلاج مثل أملاح الفلوريد والماغنسيوم.ومن الهرمونات المستخدمة للعلاج هرمون الكالسيوم ويكثر تواجده فى أسماك التونة والسلمون وله دور فعال فى علاج هشاشة العظام. كما يمكن أيضا استخدام هرمون الغدة الجار درقية وخاصة المنتج المعد بواسطة الهندسة الوراثية، ويعطى استخدام هذا الهرمون أفضل نتائج فى زيادة كثافة العظام وعلاج هشاشتها عندما يستخدم لمدة عام ويتبعه استخدام الاليندرونات (البافوسفونات). وتعطى بعض مضادات الإكتئاب الحديثة مثل (الباروكستين والفلوكستين) ، كذلك عقار الجابانتين المستخدم فى علاج التشنجات نتائج جيدة فى علاج النوبات الحرارية المصاحبة لسن الإياس ، خاصة فى وجود أورام الثدي فى تلك الفترة من العمر. ويستخدم العلاج بعض الأعشاب مثل نبات الجنسج وحب 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، الوخز بالإبر الصينية، التوقف عن التدخين، وكذلك تمرينات الاسترخاء مثل اليوجا. وبناء على ذلك فالعلاج غير الهرمونى يعد الآن 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 الثدي 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 الثدي لتقييم الحالة تقريبا 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.