



معلومات لك

نُشر في فبراير/ شباط ٢٠١٢

علاج أعراض انقطاع الطمث / سن الأيس

لمحة عن هذه المعلومة

قد تهتمك هذه المعلومات إذا كنتِ تفكرين بأخذ علاج لأعراض انقطاع الطمث، كما وستطلعك على مختلف العلاجات المتاحة، وقد تفيدكِ أيضا إذا كنتِ على صلة قرابة أو صداقة لشخص يرغب في الحصول على علاج لأعراض انقطاع الطمث.

لا تغطي هذه المعلومات كل ما قد ترغبين في معرفته عن هذا الموضوع. لكن إذا أردت الحصول على المزيد من المعلومات، يمكنك دوما زيارة مركز المعلومات الخاص بانقطاع الطمث وصحة المرأة في أواخر الحياة على موقع الكلية الملكية لأمراض النساء والتوليد (RCOG) على الرابط التالي:

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/menopause-and-later-life/>

قد نستخدم مصطلحي «امرأة» و«نساء»، إلا أنّ هذا المنشور لا يقتصر على النساء فحسب. ينبغي أن تكون الرعاية التي تحصلين عليها خاصة وشاملة وتناسب مع احتياجاتك بغض النظر عن هويتك الجنسية.

يمكنك الاطلاع على معجم المصطلحات الطبية على موقع:

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>

النقاط الأساسية

- سن انقطاع الطمث هو السن الذي تتوقف فيه الدورة الشهرية.
- إذا ما حدث هذا قبل سن الأربعين، فإنه يُسمى بانقطاع الطمث المبكر أو قصور المبايض المبكر.
- تشمل علاجات أعراض انقطاع الطمث تغييرات في نمط الحياة، والعلاج بالهرمونات البديلة (HRT) والتداوي بالطب البديل.
- إذا كنتِ ترغبين في أخذ العلاج، فيتوجب على أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك مناقشة
- فوائد جميع العلاجات المتاحة ومخاطرها.

ما هو سن انقطاع الطمث/ سن الأيس؟

سن انقطاع الطمث هو السن الذي تتوقف فيه دورتك الشهرية حيث ينقطع الطمث عند توقف المبيضان عن إنتاج البويضات أو نتيجة لإزالة المبيضين فتقل نسبة هرمون الأستروجين في الجسم. في المملكة المتحدة، تبدأ معاناة انقطاع الطمث بالنسبة لمعظم نساء بين سن الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين، مع متوسط عمر يقدر بواحد وخمسين عامًا.

قد يبدأ انقطاع الطمث في وقت أبكر لدى بعض النساء، فإن حدث قبل سن الأربعين، فهذا ما يُسمى بانقطاع الطمث المبكر أو قصور المبايض المبكر.

يُطلق على الفترة الزمنية التي تسبق آخر دورة شهرية لديك، والتي تقل فيها مستويات هرمون الأستروجين، بفترة ما قبل انقطاع الطمث، وقد تتراوح هذه الفترة من عدة شهور إلى عدة سنوات، وخلال هذه الفترة، يلاحظ حوالي نصف نساء العالم أعراضًا جسدية ونفسية أو كلاهما.

تعتبر الأعراض التالية أكثرها شيوعًا:

- الهبات الساخنة
- التعرق الليلي
- جفاف المهبل
- تعكر الحالة المزاجية والتعرض لنوبات قلق أو كلاهما.
- آلام المفاصل والعضلات
- فقدان الرغبة الجنسية.

تعاني كل امرأة من انقطاع الطمث بشكل مختلف. فمنهن من تعاني من أحد الأعراض أو بعضها كما وتختلف من حيث حدتها فمنها الخفيف، ومنها الخطير والمقلق. في حين تختار بعض النساء المرور بفترة انقطاع الطمث دون الخضوع للعلاج، تفضل أخريات الخضوع لأحد العلاجات التي تحدّ من الأعراض، إما عن طريق العلاج بالهرمونات البديلة (HRT) أو عن طريق اللجوء إلى بدائل طبية أخرى.

هل يجب عليا إجراء فحص هرموني لمباشرة العلاج؟

إذا ما تجاوز سنك الخامسة والأربعين من العمر وكنّ تعانين من أعراض انقطاع الطمث، فلن تحتاج غالباً لإجراء فحص هرمونات لتشخيص انقطاع الطمث. في الحقيقة، تُقدم البدائل العلاجية وفق الأعراض التي تشعرين بها فحسب.

ما هي العلاجات المتاحة للحدّ من أعراض انقطاع الطمث؟

تشمل العلاجات المتاحة للحدّ من أعراض انقطاع الطمث تغييرات في نمط الحياة، كما وتشمل تعاطي أدوية يصفها الطبيب وأدوية لا تستوجب وصفة طبية.

تغييرات في نمط الحياة

قد تساعد التمارين الرياضية المنتظمة مثل الجري والسباحة في الحدّ من أعراض انقطاع الطمث، وكذلك تمارين الاسترخاء مثل اليوغا. كما وقد يساعد الحد من تناول الكافيين والكحول في التخفيف من هبّات الحرارة والتعرق الليلي.

الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبيّ

لا تحبذ كل النساء علاج أعراض انقطاع الطمث عن طريق استخدام الهرمونات البديلة (HRT)، وقد يكون ذلك بسبب تاريخ شخصي أو عائلي، أو قد يكون بسبب مخاوف من الأعراض الجانبية التي قد تصاحب العلاج بالهرمونات البديلة (HRT). في هذا القسم سنستعرض العلاجات المتاحة التي لا تستلزم وصفة طبيّ.

التداوي بالأعشاب

قد تساعد النباتات أو المستخلصات النباتية مثل نبتة القديس يوحنا، والكوهوش الأسود، والأيسوفلافون (أحد منتجات فول الصويا) في التخفيف من الهبّات الساخنة والتعرق الليلي لدى بعض النساء، ومع ذلك، فإن استعمالها قد لا يكون آمنًا، إذا تفاعلت مع باقي الأدوية في حالات مثل سرطان الثدي أو الصرع أو أمراض القلب أو الربو. لهذا يجب عليك مراجعة أخصائي الرعاية الصحية خاصتك قبيل تناول أي دواء عشبي.

على خلاف الطب الحديث، فأنت لا يوجد أيّ بند قانوني يوجب ترخيص الأدوية العشبية، لهذا السبب، يمكن أن تتباين المستحضرات الغير مرخصة تباينًا كبيرًا من حيث حقيقة مكوناتها.

إذا كنتِ بشراء أيّ مستحضر عشبي، فتبتي من ترخيص المستحضر أو من رقم التسجيل الخاص بالأعشاب التقليدية (RHT) على الملصق (انظري إلى الصورة) للتأكد أن مشترياتك قد تم التحقق من خلوها من الشوائب. يُنصح بشراء الأدوية العشبية من مصادر موثوقة.

التداوي بالطب البديل.

قد يساعد التداوي بالطب البديل كالتداوي عن طريق الوخز بالإبر أو الضغط الإبري أو المعالجة المثلية (العلاج بالجرعات الدقيقة) بعض النساء في التخفيف من أعراض انقطاع الطمث. ومع ذلك، فإن هناك حاجة ماسة إلى المزيد من البحث حول نجاعة هذه العلاجات. فمن الضروري في حال استخدامها التقيد بتعليمات المتخصصين في هذا الشأن.

التداوي بالطب التكميلي

قد ترغبين في تجربة العلاجات التكميلية كالعلاج بالروائح العطرية، رغم أن تأثيرها على أعراض انقطاع الطمث بالتحديد ليس معلومًا بشكل واضح.

التداوي بالهرمونات المتطابقة بيولوجيًا

يُعدُّ الإبتجار بالهرمونات "المطابقة بيولوجيًا" نشاطا غير نظامي أو مرخص به في المملكة المتحدة بسبب غياب الدليل على فعاليتها أو درجة أمان استخدامها.

الأدوية التي تستلزم وصفة طبيب

العلاج بالهرمونات البديلة (HRT)

انظر المعلومات أدناه عن العلاج بالهرمونات البديلة.

العلاج الطبي غير الهرموني

تشمل العلاجات الطبية غير الهرمونية، والتي يجب أن يصفها طبيبك، الكلونيدين أو الجابانتين لعلاج هبّات الحرارة.

العلاجات النفسية

يُعدُّ العلاج السلوكي المعرفي (CBT) نوعا من العلاج النفسي. قد تحتاجين إلى العلاج المعرفي السلوكي عند تعكر الحالة المزاجية أو الإصابة بالقلق المتعلق بانقطاع الطمث.

العلاج بالهرمونات البديلة (HRT)

يعتبر العلاج بالهرمونات البديلة (HRT) الشكل الأكثر شيوعًا للوصفات العلاجية الخاصة بأعراض انقطاع الطمث. يساعد على تعويض هرمون الإستروجين في جسمك، والذي يقل مع اقتراب انقطاع الطمث. قد تحتاجين كذلك أحيانًا إلى هرمونات أخرى لم يعد جسمك يفرزها (مثل البروجستوجين والتستوستيرون).

إذا كنت مهتمة بتناول العلاج بالهرمونات البديلة (HRT)، فعلى أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك على وجه الخصوص مصارحتك بالفوائد والمخاطر قبل مباشرة العلاج. يجب أن تغطي هذه المناقشة الفوائد والمخاطر على المدى القصير (على مدى السنوات الخمس القادمة) والمدى الأطول (بعد السنوات الخمس المقبلة).

يجب كذلك أن تكوني على علم بالبدائل المتاحة للعلاج بالهرمونات التعويضية (HRT) جنبًا إلى جنب مع فوائدها ومخاطرها.

ما هي الأنواع المختلفة من العلاج بالهرمونات البديلة (HRT) ؟

يعتمد نوع العلاج بالهرمونات البديلة الموصوف لك على حالتك الخاصة. في حالة وجود رحم (الرحم)، فسيتم التوصية بمزيج من هرمون الاستروجين والبروجستوجين (العلاج بالهرمونات البديلة المركبة).

يمكن أن يسبب هرمون الاستروجين وحده سماكة غير طبيعية لبطانة الرحم، مما قد يؤدي إلى النزيف غير أن إضافة البروجيستوجين ستمنع ذلك. يمكن إعطاء البروجسترون على شكل أقراص أو لصقات أو لولب يحتوي على الهرمون البديل.

في حال مباشرة العلاج بالهرمونات التعويضية قبل انقطاع الطمث أو في غضون اثني عشر شهرًا من الدورة الشهرية الأخيرة، فستحصلين على مركب العلاج بالهرمونات البديلة بشكل دوري والذي سيحفز بدوره طمث شهري منتظم.

إذا بدأت في العلاج بمركب الهرمونات البديلة بعد أكثر من اثني عشر شهرًا من الدورة الأخيرة، فيمكن اللجوء إلى العلاج المستمر بمركب الهرمونات البديلة (العلاج بالهرمونات البديلة بدون استدرار للنزيف). قد تعاني من بعض النزيف المهبلي في الأشهر الثلاث الأولى، ولكن يجب أن يتوقف بعدها.

إذا كنت قد أجريت عملية استئصال الرحم، فسيتم إعطاؤك العلاج بالهرمونات البديلة الذي يحتوي على هرمون الاستروجين فقط.

قد يتم وصف هرمون آخر يسمى هرمون التستوستيرون للنساء اللواتي يلحظن تراجع الدافع الجنسي بعد انقطاع الطمث. يرتبط هذا الهرمون بالدافع الجنسي لدى كل من الرجال والنساء.

يتوفر العلاج بالهرمونات البديلة على شكل أقراص تؤخذ عن طريق الفم أو لاصقات جلدية أو حقن أو جل الجسم أو رذاذ أو حلقة مهبلية أو مرطب أو فرزجة.

هل أثبت العلاج بالهرمونات التعويضية نجاعته وهل يعتبر بديلا آمنا؟

تظهر الأبحاث القائمة على دراسة آثار العلاج بالهرمونات البديلة في جميع أنحاء العالم نجاعة العلاج لمعظم النساء وأمانه.

ما هي فوائد العلاج بالهرمونات البديلة ؟

- يعتبر علاجًا فعالًا لهبّات الحرارة وتعكر الحالة المزاجية المرتبطة بانقطاع الطمث.
- كما يمكن له أن يحسن الرغبة الجنسية ويخفف من جفاف المهبل.
- يساعد ، بالإضافة إلى ذلك، في الحفاظ على قوة عظامك عن طريق منع هشاشة العظام.

ما هي مخاطر العلاج بالهرمونات البديلة؟

- بينما يرتبط العلاج بالهرمونات البديلة المُطعَّم بالإستروجين وحده (يُستخدم للنساء اللواتي ليس لديهن رحم) بخطر ضئيل أو مباشر للإصابة بسرطان الثدي،
 - يمكن أن يزيد العلاج بالهرمونات البديلة المُطعَّم بالاستروجين والبروجستوجين من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي. ويزداد هذا الخطر كلما طال مدة تناوله ويقل عند التوقف عن العلاج بالهرمونات البديلة.
 - يعتمد خطر إصابتك بسرطان الثدي على عوامل خطر ضمنية، مثل وزن الجسم وعادات الشرب والتدخين.
 - يزيد العلاج بالهرمونات البديلة المأخوذ على شكل أقراص من مخاطر الإصابة بجلطة دموية، وهذا لا ينطبق على تناول العلاج بالهرمونات البديلة على هيئة لاصقة أو جل.
 - كما يمكن أن يزيد العلاج بالهرمونات البديلة على شكل أقراص، بشكل طفيف، من خطر الإصابة بسكتة دماغية، على الرغم من أن الخطر الإجمالي للإصابة بالسكتة الدماغية منخفض جدًا إذا كان عمرك أقل من ستين عامًا.
- يجب أن يناقش أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك المخاطر المتعلقة بحالتك وذلك بناءً على أدلة البحث في استشارتك.

هل يمكنني الحصول على العلاج بالهرمونات البديلة إذا كنت مصابة بسرطان الثدي أو جلطات في ساقي أو رتتي؟

قد يظل العلاج بالهرمونات البديلة خيارًا متاحًا ويجب عليك مناقشة هذا الأمر مع أخصائي الرعاية الصحية الموكل بحالتك، والذي قد يطلب المشورة أو يحيلك إلى أخصائي انقطاع الطمث.

هل يمكنني تناول العلاج بالهرمونات البديلة إذا كنت أعاني من مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم؟

يجب ألا يؤثر العلاج بالهرمونات البديلة/التعويضية على التحكم في نسبة السكر في الدم. إذا كنت مصابًا بمرض السكري أو لديك ارتفاع شديد في ضغط الدم، فقد يتشاور أخصائي الرعاية الصحية مع مختص آخر قبل وصف العلاج بالهرمونات البديلة.

هل يمنع تناول العلاج بالهرمونات البديلة الخرف؟

من غير المعروف ما إذا كان العلاج بالهرمونات البديلة يؤثر على تطور الخرف.

هل ما زلت بحاجة إلى استخدام وسائل منع الحمل عند تناول العلاج بالهرمونات البديلة؟

لا يشمل علاج الهرمونات البديلة على موانع الحمل. إذا ما تجاوزت الخمسين من العمر، فستحتاجين إلى الاستمرار في استخدام وسائل منع الحمل لمدة عام واحد بعد آخر دورة شهرية لك. أما إذا حدثت دورتك الشهرية الأخيرة قبل أن تبلغ الخمسين، فأنت بحاجة إلى الاستمرار في استخدام وسائل منع الحمل لمدة عامين.

متى يجب عليا أن أطلب المشورة بعد الشروع في العلاج بالهرمونات البديلة؟

يجب أن يكون لديك موعد مراجعة مع أخصائي الرعاية الصحية المنوط بحالتك بعد ثلاثة أشهر من بدء العلاج بالهرمونات البديلة أو تغييره، ثم سنويًا بعد ذلك إذا ظل كل شيء على ما يرام.

قد تلحظين بعض النزيف المهبلي في الثلاثة الأشهر الأولى من مباشرة العلاج بالهرمونات البديلة أو تغييره، ولكن إذا بقيت تعانين من أي نزيف بعد الشهر الثالث، فيجب عليك مراجعة أخصائي الرعاية الصحية على الفور.

إلى متى يمكنني تناول العلاج بالهرمونات البديلة (HRT)؟

لا توجد حدود زمنية معينة للمدة التي يمكنك أن تخضعي فيها للعلاج بالهرمونات البديلة (HRT). عادة ما تعتمد فوائد تناول العلاج بالهرمونات البديلة ومخاطره على وضعك الصحي الخاص ويجب على أخصائي الرعاية الذي يتابع حالتك مناقشة هذه الأمور معك.

كيف يمكنني إيقاف العلاج بالهرمونات البديلة (HRT)؟

يمكنك إيقاف العلاج بالهرمونات البديلة (HRT) بشكل مفاجئ أو تقليله تدريجيًا قبل إيقافه. فرص عودة الأعراض لديك هي نفسها في كلتا الحالتين.

هل أحتاج إلى إحالة لأتمكن من مراجعة أخصائي انقطاع الطمث؟

إذا كانت أعراض انقطاع الطمث لديك لا تستجيب للعلاج بالهرمونات البديلة أو كانت هناك أسباب تحول دون اعتبار العلاج بالهرمونات البديلة خيارًا آمنًا بالنسبة لك، فقد يطلب أخصائي الرعاية الصحية المهتم بحالتك المشورة من أخصائي انقطاع الطمث أو يحيلك إليه.

ما هو العلاج الأفضل لتهبات الحرارة والتعرق الليلي الذي ينتابني؟

إذا كنت تعانين من هبات الحرارة والتعرق الليلي، فيجب أن يُعرض عليك العلاج بالهرمونات البديلة بعد مناقشة فوائده ومخاطره. قد ترغبين في مناقشة الخيارات البديلة المذكورة أعلاه مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك.

ما هو العلاج الأفضل لمزاجي السيئ؟

العلاج بالهرمونات البديلة هو علاج فعال للمزاج السيئ. العلاج المعرفي السلوكي مفيد أيضًا في علاج الحالة المزاجية السيئة والقلق المرتبط بانقطاع الطمث. يجب التنويه أن التقلبات المزاجية الناتجة عن انقطاع الطمث تختلف عن تلك التي يسببها الاكتئاب ولا تعتبر مضادات الاكتئاب مفيدة إلا إذا تم تشخيص إصابتك بالاكتئاب. إذا كنت تتناولين مضادات الاكتئاب، فمن الآمن تناول العلاج بالهرمونات البديلة وكذلك استخدام العلاج المعرفي السلوكي.

ماهو أنجع علاج لانخفاض الرغبة الجنسية لدي؟

قد يكون العلاج بالهرمونات البديلة التي تحتوي على هرمون الاستروجين أو البروجستوجين أو كليهما مفيدًا لتحفيز الرغبة الجنسية المنخفضة أثناء انقطاع الطمث. إذا لم ينجح ذلك، فيجب عليك التحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية الخاصتك حول جدوى التفكير في هرمون بديل يسمى هرمون التستوستيرون، والذي يرتبط بالدافع الجنسي لدى كل من الرجال والنساء.

ما هو أفضل علاج لجفاف المهبل؟

تجد العديد من النساء أن استخدام المرطبات والمزلاقات المهبلية مفيد لجفاف المهبل. احرصى على أن تستشير أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك عن الطريقة الأمثل بالنسبة لك.

إن الإستروجين الذي يؤخذ مهبلًا عن طريق الأقراص أو كمرطب أو على شكل حلقة فعال في علاج جفاف المهبل. يمكن استخدام الجرعات المنخفضة من هرمون الإستروجين المهبلي على حسب احتياجك وهي آمنة إلى جانب العلاج بالهرمونات البديلة. من شأنها أن تقلل من التهابات المثانة وتساعد مع أعراض الجهاز البولي. في حال واجهت أي نزيه مهبلي غير متوقع، يجب عليك إعلام أخصائي الرعاية الصحية المنوط بحالتك. تتوفر أشكال أخرى من العلاج بالهرمونات البديلة يمكن لها أن تساعد أيضًا في حل مشكلة الجفاف المهبلي.

ما هو انقطاع الطمث المبكر(قصور المبيض المبكر) وما هي أسبابه ؟

تحدث هذه الحالة عندما تمرين بفترة انقطاع الطمث قبل سن الأربعين. عادة، لا يوجد سبب معين لذلك. يمكن أن يكون السبب الجراحة في المبايض أو العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي للحوض. يمكن أن يكون ناتجًا عن عوامل وراثية كذلك. تشمل الأسباب الأخرى الأقل شيوعًا مشاكل الكروموسومات، مثل متلازمة تيرنر، وأمراض المناعة الذاتية في حالة مهاجمة الجهاز المناعي في الجسم البويضات النامية.

كيف يتم تشخيص انقطاع الطمث المبكر؟

يجب مراجعة أخصائي الرعاية الصحية في حالة أصبحت الدورة الشهرية غير منتظمة أو توقفت قبل سن الأربعين أو في حالة المعاناة من أعراض انقطاع الطمث أو كليهما. ستقومين باختبارات الدم لقياس مستويات الهرمون لديك للمساعدة في تشخيص انقطاع الطمث المبكر. يتم التشخيص بعد إجراء اختبارين للدم بفارق أربعة إلى ست أسابيع.

هل هناك أي مخاطر صحية مرتبطة بانقطاع الطمث المبكر؟

من المحتمل أن تلاحظي أعراض انقطاع الطمث، مثل هبات الحرارة وتغيرات المزاج. هناك أيضًا خطر متزايد للإصابة بهشاشة العظام وأمراض القلب في وقت لاحق من الحياة. يمكن أن تؤدي هشاشة العظام إلى إلحاق كسور بها إذا لم تباشري في علاجها. سيؤثر انقطاع الطمث المبكر على خصوبتك، وستقل فرصتك في الحمل بشكل كبير.

ما هو علاج انقطاع الطمث المبكر؟

يشمل علاج انقطاع الطمث المبكر استبدال الهرمونات إما في شكل علاج هرموني تعويضي أو حبوب منع الحمل المركبة والتي تؤخذ عن طريق الفم. كلاهما فعال في علاج هبات الحرارة والحفاظ على صلابة عظامك.

بينما تتميز حبوب منع الحمل المركبة التي تستخدم فمويا بخاصية منع الحمل كذلك، فإن العلاج بالهرمونات البديلة يعد خيارًا أكثر أمانًا إذا كنت تعانين من ارتفاع ضغط الدم.

من المهم الاستمرار في العلاج بالنسبة لك على الأقل حتى بلوغ متوسط سن انقطاع الطمث الطبيعي. ببساطة، أنت تستبدلين الهرمونات التي يفتقر إليها جسمك بالهرمونات البديلة، وبذلك تتلافين المخاطر المضافة.

إذا كنت تفكرين في الحمل، فستحتاجين إلى إحالة إلى أخصائي الخصوبة. قد يقترح أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك أيضًا الإحالة إلى أخصائي انقطاع الطمث.

معلومات إضافية

RCOG Menopause Hub: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/menopause-and-later-life/>.

Menopause Matters: <https://menopausematters.co.uk>

Women's Health Concern: www.womens-health-concern.org/

الاختيار

قم بطرح 3 أسئلة



إذا طلب منك اتخاذ قرار، فقد يكون لديك الكثير من الأسئلة التي تريد طرحها. قد ترغب أيضاً في التحدث عن خياراتك مع عائلتك أو أصدقائك. ربما يكون مفيداً كتابة قائمة بالاستفسارات التي تود الحصول على إجابات عليها عند الذهاب إلى موعدك الطبي.

ما هي اختياري؟

كيف أحصل على الدعم لمساعدتي في اتخاذ القرار المناسب لي؟

ما هي إيجابيات وسلبيات كل خيار بالنسبة لي؟

*تستند تقنية أسأل 3 أسئلة إلى أبحاث Shepherd HL وآخرين. 3 أسئلة يمكن للمرضى طرحها لتحسين جودة المعلومات التي يقدمها الأطباء حول اختيارات العلاج: تجزئة تعابرية تعليم وتقديم المشورة للمريض، 85-379:84;2011

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

المصادر والتقدير

تم إعداد هذا التقرير من قبل لجنة معلومات المرضى لدى الكلية الملكية لأمراض النساء والتوليد (RCOG). إرشادات المعهد الوطني للصحة وجودة الرعاية (NICE) رقم 132 انقطاع الطمث: التشخيص والإدارة، نُشر في نوفمبر 2012. تتضمن الإرشادات على قائمة كاملة بمصادر الأدلة التي استخدمناها. يمكنك العثور عليه عبر الإنترنت على الرابط الآتي:

www.nice.org.uk/guidance/ng23