

# انقطاع الطمث في مكان العمل





هذا الكتيب هو لأغراض معلوماتية فقط. استشر مقدم  
الرعاية الصحية للحصول على مشورة متخصصة.

## ما هو انقطاع الطمث؟

يمثل انقطاع الطمث انتهاء الدورة الشهرية. عادةً ما يعتبر أن الشخص وصل إلى مرحلة انقطاع الطمث عندما تتوقف الدورة الشهرية بشكل طبيعي. في المتوسط في الولايات المتحدة، يحدث هذا في سن 51.<sup>1</sup> وعلى الرغم من أن انقطاع الطمث يحدث عادة بسبب الانخفاض الطبيعي في الهرمونات التناسلية، فهو يمكن أن يحدث أيضًا لأسباب أخرى مثل علاج السرطان أو استئصال المبيض.<sup>2</sup> يمكن أن تبدأ أعراض فترة ما قبل انقطاع الطمث من 4 إلى 10 سنوات قبل انقطاعه. خلال فترة ما قبل انقطاع الطمث، لا يزال من الممكن حدوث حمل، لكن الخصوبة تكون أقل، ولا يمكن التنبؤ بالدورة الشهرية.<sup>3</sup>

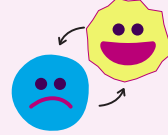
### الطرق المحتملة التي يمكن أن يؤثر بها انقطاع الطمث على الجسم



الهبات الساخنة



عدم التركيز



التقلبات المزاجية



جفاف البشرة



تغيرات الوزن



الأرق



الصداع



مشكلات الذاكرة

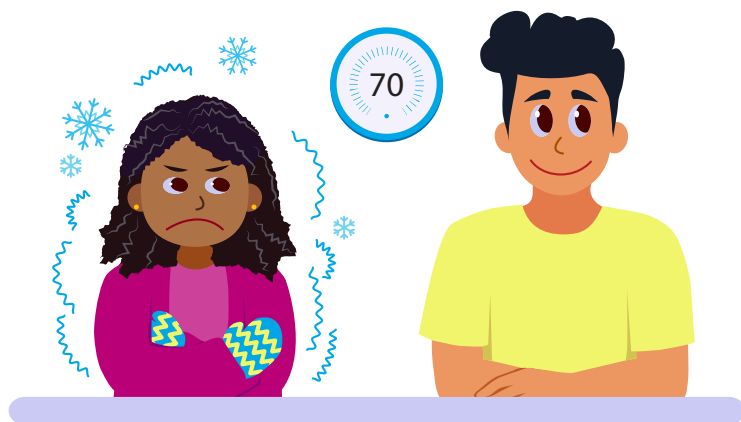


عدم انتظام الدورة الشهرية

لن تعاني كل من تمر بفترة انقطاع الطمث وفترة ما قبل انقطاع الطمث من الأعراض، وتشير الأبحاث إلى أنه قد يكون هناك العشرات من أعراض انقطاع الطمث. تشمل الأعراض المعروفة الهبات الساخنة والقشعريرة ومشكلات في النوم وتساقط الشعر وجفاف البشرة. يعاني واحد بالمائة من النساء من انقطاع الطمث قبل سن 40، وتشير بعض الأدلة إلى أن النساء ذوات البشرة الملونة في الولايات المتحدة قد يعانين من أعراض انقطاع الطمث في وقت مبكر عن متوسط الأعمار.<sup>4</sup> قد يشمل علاج أعراض انقطاع الطمث العلاج الهرموني بالتشاور مع الطبيب.<sup>5</sup> أولئك الذين يستخدمون العلاج بالهرمونات المؤكدة للجنس قد يتجنبون انقطاع الطمث تمامًا نتيجة لهذا العلاج.<sup>6</sup>

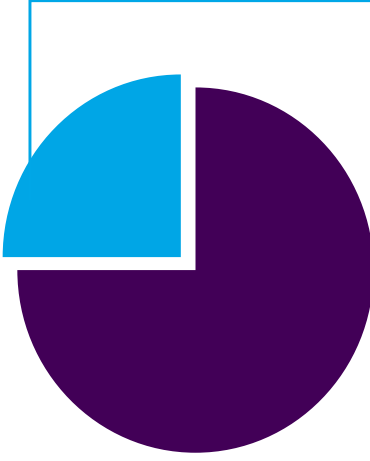
## الإنصاف الجنساني في العمل

غالبًا ما يُضطر الأشخاص الذين يمرون بـ "الحالات الثلاث" (الحيض والأمومة وانقطاع الطمث) إلى التنقل في أماكن العمل التي تعتبر تجربة الذكور المتوافقة مع الجنس هي التجربة المعيارية.<sup>7</sup> "متوافق مع الجنس" هو مصطلح يُستخدم لوصف الشخص الذي تتوافق هويته الجنسية مع جنسه المحدد عند الولادة.<sup>8</sup> يمكن أن يتمثل هذا في زي العمل أو الأثاث المكتبي المصمم لأجسام معينة فقط، أو منظمات حرارة المكتب المضبوطة على درجة حرارة يمكن أن تكون مريحة أكثر للرجال المتوافقين مع الجنس – الذين يميلون إلى امتلاك كتلة عضلية أكبر والذين توزع أجسامهم الحرارة بشكل مختلف – عن النساء المتوافقات مع الجنس. وبسبب انقطاع الطمث، يمكن أن يواجه الأشخاص تحديات وعوائق في العمل تتعلق بجنسهم وعمرهم وقدرتهم. قد يتعامل الأشخاص في فترة ما قبل انقطاع الطمث وانقطاع الطمث وما بعد انقطاع الطمث مع المشكلات أو الأحكام التي لا يعاني منها زملاؤهم الذين لا يمرون بفترة انقطاع الطمث. ووفقًا لإحدى الدراسات الاستقصائية، تعتقد نصف النساء اللاتي في فترة ما بعد انقطاع الطمث أن انقطاع الطمث موضوع محظور.<sup>9</sup>



## انقطاع الطمث في مكان العمل

تمثل النساء المتوافقات مع الجنس في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث ربع القوى العاملة الوطنية.



تمثل النساء المتوافقات مع الجنس اللاتي في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث، ربع القوى العاملة الوطنية، وهن مجموعة سريعة النمو. لكن كل سنة قد يكلف انقطاع الطمث نساء مدينة نيويورك ملايين الدولارات بسبب وقت العمل الضائع.<sup>10</sup> وكشفت دراسة في المملكة المتحدة أن واحدة من كل أربع نساء فكرت في ترك وظيفتها بسبب أعراض انقطاع الطمث، وأفادت حوالي 15 في المائة من العاملات أن أعراض انقطاع الطمث لديهن تسببت في تفويتهن العمل أو تقليل ساعات العمل.<sup>11</sup>

ولأصحاب العمل دور مهم يلعبونه في مساعدة العاملات في سن انقطاع الطمث وما بعد انقطاع الطمث على المرور بهذا التحول الطبيعي في حياتهن وتعزيز بيانات عمل أكثر إنصافاً للجنسين.<sup>12</sup>



يمكن للمرأة في مدينة نيويورك أن تخسر ملايين الدولارات مقابل وقت العمل الضائع بسبب انقطاع الطمث.

## ماذا يمكن لأصحاب العمل أن يفعلوا؟

فيما يلي بعض الأمثلة على الخطوات التي قد يتخذها أصحاب العمل لدعم الموظفين اللاتي يعانين من انقطاع الطمث بشكل أفضل، على الرغم من أن كل صاحب عمل قد يخضع لقيود أو شروط مختلفة:

التأكد من وضوح العملية الحالية للتقدم بطلب للحصول على تسهيلات معقولة أو إجازة.



جعل الأغراض مثل مراوح المكتب متاحة للموظفين الذين يعملون على أجهزة الكمبيوتر.



توفير منتجات الدورة الشهرية المجانية في جميع دورات المياه، والتأكد من أن دورات المياه قريبة من مساحات العمل ومتاحة للموظفين طوال اليوم.



تنفيذ تدريب إضافي لجميع الموظفين، وخاصة المديرين، لمعالجة الحقائق والأعراض الأساسية لانقطاع الطمث وأهمية مكافحة التمييز، بما في ذلك التمييز على أساس الجنس والتمييز على أساس السن والتمييز على أساس القدرة.



تحديث قواعد الملابس في المكتب، للتأكد من أن الموظفين يمكنهم ارتداء ملابس مريحة.



تقديم جدول زمني مرّن أو جدول يجمع بين العمل بالمكتب والعمل عن بُعد للموظفين.



تعزيز برامج الصحة والعافية، وكذلك المساحات التي يمكن فيها للموظفين مشاركة تجاربهم أو التعلم من بعضهم بعضاً (على سبيل المثال، التمشي في وقت الغداء وورش عمل الطهي ومجموعات موارد الموظفين).



## الموارد

يمكن تخفيف أعراض فترة انقطاع الطمث وفترة ما قبل انقطاع الطمث عن طريق بعض الأدوية الموصوفة والعلاج بالهرمونات البديلة. قد يوصي مقدمو الخدمة أيضًا بتغييرات في نمط الحياة، مثل تقليل الكافيين والكحول أو تجنبهما وممارسة الرياضة، بما في ذلك تقوية عضلات قاع الحوض من خلال تمارين "كيجل"، وتناول طعام متوازن والامتناع عن التدخين.<sup>13</sup> استشيري أخصائي الرعاية الطبية المرخص للحصول على إرشادات حول جميع احتياجاتك الصحية.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة:

[womenshealth.gov/menopause](https://womenshealth.gov/menopause) 

[fda.gov/consumers/womens-health-topics/menopause](https://fda.gov/consumers/womens-health-topics/menopause) 

[nia.nih.gov/health/what-menopause](https://nia.nih.gov/health/what-menopause) 

[cdc.gov/reproductive-health/women-health](https://cdc.gov/reproductive-health/women-health) 

[acog.org/womens-health/faqs/the-menopause-years](https://acog.org/womens-health/faqs/the-menopause-years) 

[menopause.org](https://menopause.org) 



## الخاتمة

انقطاع الطمث هو جزء طبيعي من الحياة لكثير من الأشخاص في جميع أنحاء العالم. وفي بعض الثقافات، يُنظر إلى هذه المرحلة على أنها "ربيع ثانٍ" أو موسم تجديد وحياء جديدة.<sup>14</sup> يمكن أن يساعد إجراء محادثات أكثر شفافية وتقديم الدعم والتسهيلات للأشخاص الذين يعانون من الأعراض في إعادة صياغة الطريقة التي نفكر بها عن فترة انقطاع الطمث وتقليل وصمة العار والعزلة. ويمكن لأصحاب العمل المساعدة في جعل هذه المرحلة من الحياة طبيعية واستيعابها وتعزيز أماكن العمل حيث يشعر الأشخاص الذين يعانون من انقطاع الطمث بالتقدير والدعم.





- 1 Yale Medicine (n.d.) Menopause, Fact Sheets. <https://www.yalemedicine.org/conditions/menopause>
- 2 Mayo Clinic (n.d.) *Menopause* (n.d.). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/symptoms-causes/syc-20353397>
- 3 Cleveland Clinic (2021). *Perimenopause*. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21608-perimenopause>
- 4 Gupta. A. H. (2023, August 23). How menopause affects women of color. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2023/08/23/well/live/menopause-symptoms-women-of-color.html>
- 5 Cleveland Clinic (n.d.) *Hormone therapy for menopause symptoms*. <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/15245-hormone-therapy-for-menopause-symptoms>
- 6 Cheung, A. S., Nolan, B. J., & Zwickl, S. (2023). Transgender health and the impact of aging and menopause. *National Library of Medicine. Climacteric*, (26)3, 256-262. DOI: 10.1080/13697137.2023.2176217
- 7 Grandey, A. A., Gabriel, A. S., & King, E. B. (2019). Tackling taboo topics: A review of the three M s in working women's lives. *Journal of Management*, (46)1, 7–35. <https://doi.org/10.1177/0149206319857144>
- 8 NYC Commission on Human Rights, (n.d.) Gender Identity/Gender Expression: Legal Enforcement Guidance. <https://www.nyc.gov/site/cchr/law/legal-guidances-gender-identity-expression.page#:~:text=%E2%80%99CCisgender%E2%80%9D%20is%20a%20term%20used,their%20sex%20assigned%20at%20birth>
- 9 essity (n.d.) *The biggest international menopause study*. <https://www.essity.com/company/breaking-barriers-to-well-being/events/world-menopause-day/menopause-study/>

- 10 Gupta, A. H. (2023, May 8). Study shows staggering cost of menopause for women in the work force. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2023/04/28/well/live/menopause-symptoms-work-women.html?smid=url-share>
- 11 Garlick, D. (2020). Menopause and work: why it's important. *Henpicked*. <https://menopauseintheworkplace.co.uk/articles/menopause-and-work-its-important/>
- 12 Castrillon, C. (2023, March 22). Why it's time to address menopause in the workplace. *Forbes*. <https://www.forbes.com/sites/carolinecastrillon/2023/03/22/why-its-time-to-address-menopause-in-the-workplace/?sh=2164a52d1f72>
- 13 Mayo Clinic (2023) *Menopause*. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/diagnosis-treatment/drc-20353401>
- 14 Mayo Clinic (2023). *Menopause in different cultures*, Women's Health Network. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/diagnosis-treatment/drc-20353401>



