

## English

## العربية / Arabic

### Early and premature menopause

Menopause before the age of 45 is called early menopause.

Menopause before the age of 40 is called premature menopause.

A spontaneous (natural) early menopause affects approximately 5% of the population before the age of 45.

Premature menopause, or premature ovarian insufficiency (POI), is defined as being menopause that happens before the age of 40.

Premature menopause is estimated to affect 1% of women under the age of 40 years and 0.1% of women under the age of 30 years.

Premature menopause is different to menopause which occurs at around the average age (45-55 years), as premature menopause

انقطاع الطمث المبكر والسابق لأوانه

يُطلق على انقطاع الطمث قبل عمر الـ45 عامًا انقطاع الطمث المبكر. ويُطلق على انقطاع الطمث قبل عمر الـ40 عامًا انقطاع الطمث السابق لأوانه.

يصيب انقطاع الطمث المبكر التلقائي (الطبيعي) ما يقرب من 5% من السكان تحت عمر 45 عامًا.

يُعرف انقطاع الطمث السابق لأوانه أو قصور المبايض السابق لأوانه بأنه انقطاع الطمث الذي يحدث قبل عمر الـ40 عامًا.

وتشير التقديرات إلى أن انقطاع الطمث السابق لأوانه يصيب 1% من النساء دون سن الـ40 عامًا وعلى 0.1% من النساء دون سن الـ30 عامًا.

ويختلف انقطاع الطمث السابق لأوانه عن انقطاع الطمث الذي يحدث عند الاقتراب من متوسط العمر (45-55 عامًا)، لأن انقطاع الطمث السابق لأوانه يعني أن المبايض لا تعمل جيداً. كما أنها تتوقف عن إنتاج البويضات قبل سنوات من توقفها الطبيعي.

<p>means that the ovaries aren't working properly. They stop producing eggs years before they normally would.</p>	
<p><b>Causes of early and premature menopause</b></p> <p>Women can experience early or premature menopause for lots of different reasons including certain surgeries or cancer treatments.</p> <p>In 90% of women who experience premature menopause, the reason will be unknown.</p> <p><a href="#">More about the causes of premature menopause</a></p>	<p>أسباب انقطاع الطمث المبكر والسابق لأوانه</p> <p>يمكن أن تعاني النساء من انقطاع الطمث المبكر أو السابق لأوانه لأسباب كثيرة مختلفة، والتي تشمل بعض العمليات الجراحية أو علاجات السرطان.</p> <p>سيكون السبب غير معروفاً عند 90% من النساء اللاتي يعانين من انقطاع الطمث السابق لأوانه.</p> <p><a href="#">المزيد حول أسباب انقطاع الطمث السابق لأوانه</a></p>
<p><b>Signs and symptoms of early and premature menopause</b></p> <p>The symptoms of premature menopause are the same as perimenopause.</p> <p>If you are taking hormonal contraception, you might not notice a change in your periods but you may have other symptoms.</p> <p>It's more unusual in younger women, so these symptoms can be missed or thought to be due to other conditions.</p> <p><a href="#">Further information about signs and symptoms of menopause</a></p>	<p>علامات وأعراض انقطاع الطمث المبكر والسابق لأوانه</p> <p>تتشابه أعراض انقطاع الطمث المبكر بأعراض فترة ما حول انقطاع الطمث.</p> <p>إذا كنت تأخذين وسائل منع الحمل الهرمونية، قد لا تلاحظين أي تغيير في الدورات الشهرية ولكن قد يكون لديك أعراض أخرى.</p> <p>إن أعراض انقطاع الطمث المبكر هي أكثر غرابة عند النساء الأصغر سناً، لذا يمكن ألا تُلاحظ هذه الأعراض أو قد يُعتقد أنها بسبب مشاكل أخرى.</p> <p><a href="#">المزيد من المعلومات حول علامات وأعراض انقطاع الطمث</a></p>
<p><b>Diagnosing early and premature menopause</b></p>	<p>تشخيص انقطاع الطمث المبكر والسابق لأوانه</p>

<p>Speak to your GP if:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• you know you are not pregnant and your periods have stopped or have been coming less often (for around 4-6 months).</li> </ul> <p>Your GP can carry out a blood test to measure your hormone levels.</p> <p>It can take a long time for a diagnosis of premature menopause to be made as symptoms could be due to other conditions. Your blood test can rule out diabetes and thyroid problems.</p>	<p>تحدثني إلى الـ GP الخاص بك إذا:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• كنت تعلمين أنك لست حاملاً وقد انقطعت دورتك الشهرية أو قد أصبحت تأتي بشكل أقل (لمدة حوالي 4-6 شهور)</li> </ul> <p>يمكن أن يقوم الـ GP الخاص بك بإجراء فحص دم لقياس مستويات الهرمون لديك.</p> <p>قد يستغرق تشخيص انقطاع الطمث المبكر وقتاً طويلاً حيث يمكن أن تكون الأعراض بسبب حالات طبية أخرى. حيث يمكن أن يستتني فحص الدم الخاص بك مرض السكري ومشاكل الغدة الدرقية.</p>
<p><b>Management of early and premature menopause</b></p> <p>Having an early or premature menopause can increase the risk of osteoporosis (weak bones) and cardiovascular (heart) disease. It is believed that HRT can reduce these risks, as well as controlling menopausal symptoms.</p> <p>The current recommendation is that women experiencing an early or premature menopause should be offered hormonal therapy, unless there is a medical reason not to take it, and should continue until at least the average age of the menopause. By doing this, the hormones that would usually have been produced are being replaced.</p>	<p>إدارة انقطاع الطمث المبكر أو السابق لأوانه</p> <p>يمكن أن يزيد انقطاع الطمث المبكر أو السابق لأوانه من خطر الإصابة بهشاشة العظام (ضعف العظام) وأمراض القلب والأوعية الدموية. ويُعتقد أن العلاج بالهرمونات البديلة يمكن أن يقلل من هذه المخاطر، كما ويمكنه السيطرة على أعراض انقطاع الطمث.</p> <p>ووفقاً للتوصية الحالية، ينبغي تقديم العلاج الهرموني للنساء اللاتي تعانين من انقطاع الطمث المبكر أو السابق لأوانه، ما لم يكن هناك أي سبب طبي لعدم أخذه، وينبغي الاستمرار به حتى متوسط عمر انقطاع الطمث على الأقل. ومن خلال ذلك، يُجرى تعويض الهرمونات التي عادة ما يتم انتاجها.</p>

## Early and premature menopause and fertility

Early and premature menopause can affect your ability to have children naturally.

Women experiencing early or premature menopause do not ovulate (release an egg) every month. This makes it difficult to get pregnant.

If you want to have children, you might choose to use IVF and donated eggs from another woman, or using your own eggs if you had some stored. Surrogacy and adoption may also be options for you.

Studies have shown that a small percentage of women (5-10%) experiencing premature menopause (where the cause is unknown) do sometimes ovulate and become pregnant.

If you don't wish to become pregnant you should continue to use [contraception](#).

[Further information about early and premature menopause and fertility](#)

## Support for early and premature menopause

There is support available for women who experience early or premature menopause. You can visit [Menopause Cafes](#), online

## انقطاع الطمث المبكر والسابق لأوانه والخصوبة

يمكن أن يؤثر انقطاع الطمث المبكر والسابق لأوانه على قدرتك على الإنجاب بشكل طبيعي.

إن النساء اللاتي يعانين من انقطاع الطمث المبكر أو السابق لأوانه لا تقوم أجسادهن بالتبويض (إطلاق بويضة) كل شهر. مما يجعل حدوث الحمل أمراً صعباً.

إذا كنت تريدين الإنجاب، فقد تختارين استخدام التلقيح الاصطناعي والاستعانة ببويضات متبرع بها من امرأة أخرى، أو استخدام بويضاتك الخاصة إذا كنت تخزنين بعضها. كما وقد يكون تأجير الرحم والتبني خياران متاحان لك.

وقد أظهرت الدراسات أن نسبة قليلة من النساء (5-10%) اللاتي يمرن بانقطاع الطمث السابق لأوانه (حيث أن السبب غير معروف) يقوم مبيضها بالتبويض في بعض الأحيان ويصبحن حوامل.

إذا كنت لا ترغبين في أن تصبحي حاملاً، ينبغي عليك الاستمرار باستخدام [مانع الحمل](#).

[المزيد من المعلومات حول انقطاع الطمث المبكر والسابق لأوانه والخصوبة](#)

## دعم انقطاع الطمث المبكر والسابق لأوانه

<p>forums, social media groups or support websites to hear from women with similar experiences.</p> <p>Some websites you may find useful are:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">The Daisy Network</a></li> <li>• <a href="#">Health Talk</a></li> <li>• <a href="#">The Fertility Network</a></li> <li>• <a href="#">Menopause Matters</a></li> </ul>	<p>يتوفر الدعم للنساء اللاتي يعانين من انقطاع الطمث المبكر أو السابق لأوانه. يمكنك زيارة <a href="#">مقاهي انقطاع الطمث</a> والمنتديات الإلكترونية ومجموعات التواصل الاجتماعي أو مواقع الدعم الإلكترونية للاستماع إلى نساء لهن تجارب مماثلة.</p> <p>بعض المواقع التي قد تجدونها مفيدة هي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">The Daisy Network</a></li> <li>• <a href="#">Health Talk</a></li> <li>• <a href="#">The Fertility Network</a></li> <li>• <a href="#">Menopause Matters</a></li> </ul>
<p>For more information in Arabic go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic">www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic</a></p>	<p>للمزيد من المعلومات باللغة العربية يُرجى الانتقال إلى <a href="http://arabica/www.nhsinform.scot/translations/languages">arabica/www.nhsinform.scot/translations/languages</a></p>
<p>November 2021</p>	<p>نوفمبر 2021</p>