توصیه‌هایی به زنان در آستانه سن یائسگی

19 اردیبهشت 1403

یک کارشناس سلامت روان گفت: زنان برای کاهش علائم دوران یائسگی باید به سلامت روان و سبک سالم تغذیه‌ای خود اهمیت بیشتری بدهند.

مریم میرمبیگی اظهار کرد: یائسگی در زنان یک اختلال یا بیماری نیست، بلکه یک روند طبیعی بدن است که همه زنان با آن مواجه هستند، اما تجربه و شدت علایم آن در همه زنان یکسان نیست و ممکن است برخی با علائم جسمانی سخت یا تغییرات هورمونی مواجه شوند و برخی خیلی از علایم آن را تجربه نکنند.

وی افزود: معمولا ممکن است این تغییرات جسمانی، تغییرات روحی روانی هم به دنبال داشته باشد. طبق تحقیقاتی که انجام شده حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد خانم‌ها در این دوران دچار اختلال‌های روانی خواهند شد. مثلا خانم‌ها ممکن است این پیام را دریافت کنند که با شروع به یائسگی وارد پیری شده‌ام، دیگر زیبا نیستم و دچار احساس پوچی شوند.

شایع‌ترین عوارض روحی یائسگی

وی ادامه داد: اما گذشته از علائم جسمانی مثل گُرگرفتگی که بیشتر مطرح است، اختلال در حافظه، احساس سردی و گرمی شدید، مشکل در کارکردهای جسمانی و جنسی هم دیده می‌شود. همچنین به دنبال بروز یکسری علائم مثل افسردگی و اضطراب ناشی از این تفکر که وارد پروسه پیری شده‌ام، حساسیت افراطی به ظاهر خود پیدا می‌کنند. شایع‌ترین عوارض روحی و روانی دوران یائسگی کم کاری اجتماعی است و برخی از زنان خیلی تمایل ندارند که در جمع‌ها و فضای اجتماعی حاضر شوند.

این کارشناس سلامت افزود: محققان حوزه روان و بهداشت بر این باور هستند که بسیاری از بیماری‌های جسمانی که در طول این دوره تجربه می‌شود، می‌تواند فرد را مستعد یکسری اختلالات روانی کند و در این بین برخی از زنان بیشتر مستعد این علائم هستند. طبق آخرین نسخه مرجع روان‌شناسی انجمن روان پزشکی آمریکا و تحقیقات انجام شده، زنانی که در دوره نوجوانی، جوانی و یا در دوره pms اختلالات خلقی بیشتری را نسبت به سایرین تجربه می‌کنند، مستعد این اختلال‌ها و علایم با شدت بیشتری در دوران یائسگی هستند.

میرمبیگی ادامه داد: طبق تحقیقات ۶۵ تا ۷۰ درصد خانم‌ها بعد از زایمان به خاطر تغییرات هورمونی و چون به خاطر نقش جدیدی که به آنها داده استراحت آنها کم می‌شود، دچار افسردگی پس از زایمان می‌شوند. زنانی که افسردگی پس از زایمان را تجربه می‌کنند چون تغییرات هورمونی شدیدی دارند، ممکن است در دوران یائسگی هم علائم بیشتری را نشان دهند. همچنین زنانی که اختلال شخصیتی مرزی دارند به خاطر این تغییرات هورمونی که اتفاق می‌افتد، بیشتر مستعد افسردگی دوران یائسگی هستند.

علایم افسردگی در این دوره از عمر به چه شکل است؟

این کارشناس سلامت در ادامه اظهار کرد: علائم کاملا تیپیک است و بر اولین چیزی که تاثیر می‌گذارد تغییر وزن و اشتهاست. در یائسگی به خاطر تغییرات هورمونی چربی زیر پوست زیاد می‌شود، وقتی سن خانم‌ها بالا می‌رود اگر ورزش نکنند و سبک تغذیه‌ی سالم را رعایت نکنند اکثرا مستعد چاقی‌های شکمی و پایین تنه هستند و اغلب شکایت می‌کنند که با رژیم وزن کم نمی‌کنند.

وی ادامه داد: مشکل در خواب که بسیار در زنان شایع است و اکثرا خواب‌های کوتاه مدت دارند و یا اگر به خواب می روند خوابشان کیفیت چندانی ندارد. ممکن است به خاطر تغییرات هورمونی مشکل در تمرکز داشته باشند و حافظه‌شان کمی مختل می‌شود. متاسفانه بسیاری از زنان در این دوره خیلی به سلامت جسمانی‌شان اهمیت نمی‌دهند. در صورتی که این دوره‌ای است که باید خیلی بیشتر به سلامت خود اهمیت دهند.

میرمبیگی گفت: در حالی که به خاطر اینکه سطح استروژن بدن کاهش پیدا کرده و کلسیم بدن کم می‌شود زنان در این دوره باید کلسیم مصرف کنند، چرا که اکثرا مستعد پوکی استخوان هستند. از طرفی به تدریج متوجه می‌شوند که نسبت به گذشته کند شده‌اند و این باعث می‌شود که از انجام دادن فعالیت‌هایی که قبلاً دوست داشتند، لذت نبرند.

وی یادآور شد: در خصوص علائم و تغییرات روحی و جسمی یائسگی متاسفانه زنان چون تصور می کنند این یک پروسه طبیعی است، پس هیچ اقدامی درباره آن نباید داشته باشند و نیازی به مراجعه به متخصص نمی‌بینند. در حالی که توصیه می‌کنیم، در این دوران حتما به روانشناس و روانپزشک مراجعه کنند. چون اکثرا به خاطر اختلال خوابی که دارند، پرخاشگر و بی‌حوصله می‌شوند و نیاز است که حتما دارو مصرف کنند.

گُر گرفتگی درمان دارویی ندارد اما علائم آن را می‌توان کاهش داد

این کارشناس سلامت در خصوص گر گرفتگی که مشکل شایع این دوران است، گفت: گر گرفتگی درمان قطعی و دارویی ندارد. معمولا این گر گرفتگی از گردن به بالاست و سر و صورت اکثرا برافروخته است. این یک پروسه تدریجی است و فقط تنها کاری که می‌توان انجام داد این است که با داروهایی که پایه گیاهی دارد، علائم گُرگرفتگی را کاهش داد. معمولا خانم‌ها وقتی یائسه می‌شوند، بسته به شرایط فردی ممکن است این علایم را از شش ماه تا دو سال داشته باشند و ممکن است هیچ کدام از این علایم را تجربه نکنند.

وی تاکید کرد: بهترین کار برای کنار آمدن با یک پروسه طبیعی بدن و زندگی، پذیرفتن آن است. اینکه بپذیریم وارد یک مرحله جدیدی از زندگی شده‌ایم و برای اینکه بخواهیم این مرحله را سپری کنیم، باید اقداماتی که موثر هستند را انجام دهیم.