

# آیا می‌توان یائسگی را به تعویق انداخت؟

14 آبان 1404

**برای بسیاری از زنان، یائسگی دوره‌ای دشوار است، چون با علائمی آزاردهنده همراه است.**

چه بخواهیم و چه نخواهیم، یائسگی که روندی طبیعی در بدن زنان است، بالاخره از راه می‌رسد و باید از آن عبور کرد؛ مرحله‌ای که با توقف ترشح هورمون‌هایی مثل استروژن، چرخه قاعدگی و امکان بارداری زن برای همیشه پایان می‌یابد.

اما این همه ماجرا نیست؛ برای بسیاری از زنان، یائسگی دوره‌ای دشوار است، چون با علائمی آزاردهنده همراه است.

متخصصان می‌گویند هورمون‌تراپی، روشی مؤثر برای کاهش علائم یائسگی و پیشگیری از عوارضی مثل پوکی استخوان است.

## هورمون‌تراپی عوارض ندارد؟

دکتر اعظم‌سادات موسوی، جراح و متخصص زنان درباره هورمون‌درمانی یا هورمون‌تراپی با هدف کاهش علائم یائسگی به نکات بسیار مهم و قابل توجهی اشاره می‌کند.

او می‌گوید: هورمون‌تراپی اگر به‌مدت کوتاه - یعنی زیر ۵ سال - و با دوز پایین انجام شود، عارضه‌ای نخواهد داشت و حتی در افزایش احتمال ابتلا به سرطان پستان هم تأثیری ندارد، اما شروع درمان بعد از ۶۰ سالگی یا درمان طولانی‌مدت (بیش از ۵ سال) و با دوز بالا می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش دهد.

## علائم شایع یائسگی

با قطع ترشح هورمون استروژن در تخمدان‌ها و کاهش سطح پروژسترون، بدن زنان دچار علائمی می‌شود که شاخص‌ترین آن گرگرفتگی است. این حالت باعث افزایش ضربان قلب، برافروختگی صورت و سینه و احساس گرمای شدید در بدن می‌شود.

اگر این اتفاق هنگام خواب رخ دهد، باعث اختلال خواب و مشکلات خلقی در زن می‌شود.

دکتر موسوی می‌گوید: یائسگی پیامدهای مهم دیگری هم دارد که یکی از آنها کاهش تدریجی تراکم استخوان و افزایش خطر پوکی استخوان است. این تغییرات بر سیستم قلب و عروق هم اثر می‌گذارد و احتمال بروز بیماری‌های کرونری و حوادث قلبی را بالا می‌برد.

اختلالات حافظه، تغییرات خلق‌وخو، تحریک‌پذیری، اضطراب و حتی در مواردی افسردگی هم از عوارض شایع یائسگی هستند. بنابراین در زنانی که این علائم را دارند، هورمون‌تراپی، مطمئن‌ترین راه

برای رفع این علائم است.

**مشاوره تلفنی**

مرکز تخصصی مشاوره ازدواج و تحکیم خانواده

**حال خوب**

دکتر رویا درویش پیشه

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

ازدواج و زوج درمانی

### شرایط هورمون تراپی

موسوی می گوید: این درمان با آنکه حدود 5 سال طول می کشد و بیمار باید هر 6 ماه یکبار چکاپ شود، درمان گرانی محسوب نمی شود. قبل از آغاز هورمون تراپی لازم است که بیمار تحت نظر متخصص زنان باشد و باید مورد بررسی کامل قرار گیرد.

### جایگزین های هورمون تراپی

اما در مواردی که امکان یا تمایل به درمان سیستمیک وجود ندارد، چه باید کرد؟ به گفته دکتر موسوی در موارد این چنینی می توان از روش های موضعی مثل کرم های یا قرص های واژینال استفاده کرد. این جراح زنان تأکید می کند: گاهی نمی توانیم از هورمون درمانی استفاده کنیم و در عوض قرص های آرام بخش و همچنین داروهای گیاهی مثل روغن گل مغربی که خوب و مفید است را جایگزین می کنیم. بعضی ها هم از چای های مخصوص، دمنوش ها، فرآورده های سویا و... استفاده می کنند اما تأثیر اینها معمولاً محدود و مختصر است و جایگزین هورمون تراپی نمی شوند.

### شرایط هورمون تراپی

دکتر موسوی به عنوان متخصص زنان به نکته مهمی اشاره می کند: هورمون تراپی کل ماجرا نیست؛ در دوران یائسگی آنچه اهمیت بسیار زیادی دارد، اصلاح سبک زندگی است. ورزش منظم، تغذیه سالم و مناسب و کنترل وزن نقش بسیار مهمی در عبور بی دردسر از عوارض یائسگی و کاهش شدت علائم آن دارد.