

چکاپ و مراقبت های دوران یائسگی

30 آذر 1401

یائسگی یکی از دوره‌های طبیعی زندگی اغلب زنان است که در آن **عادت ماهیانه** (قاعدگی) برای همیشه متوقف می‌گردد و تخمدان‌ها به میزان کمتری هورمون‌های زنانه، بخصوص استروژن را ترشح کرده و با توجه به عدم تخمک گذاری، دیگر قادر به بچه دار شدن نخواهند بود.

یائسگی معمولاً در حدود سن ۴۵ تا ۵۵ سالگی با بروز برخی علائم آغاز می‌شود؛ به نحوی که در ابتدا عادت ماهیانه نامرتب شده و سپس بطور کامل قطع می‌شود.

زنانی که به مدت یک سال عادت ماهیانه نداشته باشند، یائسه محسوب می‌شوند. با توجه به تغییرات هورمونی بانوان در این دوران، چکاپ و مراقبت‌های دوره‌ای از جمله انجام آزمایش‌های دوره‌ای شامل سونوگرافی، ماموگرافی و ...، اصلاح شیوه زندگی، ورزش، کنترل وزن، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و پیشگیری از انزوا، رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای و داشتن رژیم غذایی مناسب تحت نظر پزشک متخصص توصیه می‌گردد تا از بروز بیماری‌هایی چون تغییرات تناسلی ادراری، اختلال در خلق‌وخو، بیماری‌های قلبی عروقی، سکته، پوکی استخوان، سرطان و ... پیشگیری شود.



علائم قبل و دوران یائسگی

در دوران قبل از یائسگی بدلیل کاهش ترشح پروژسترون، طول پریودهای ماهیانه کوتاه می‌شود که موجب کم‌خونی، افزایش ضخامت آندومتر، رشد فیبروم‌های رحمی و پریودهای سنگین می‌گردد.

در خانم‌های بالای ۳۵ سال، مصرف قرص‌های پیشگیری از بارداری انواع ضعیف تا سن یائسگی در صورتیکه موارد منع مصرف مثل سابقه لخته در عروق، انفارکتوس قلبی و مغزی و یا سرطان پستان یا بیماری‌های شدید کبدی وجود نداشته باشد و علاوه بر این موارد ریسک‌های دیگر مثل اعتیاد به سیگار، **فشارخون**، بیماری قند، چاقی و مقادیر زیاد کلسترول خون همراه نباشد، بهترین روش کنترل قاعدگی‌های نامنظم می‌باشد.

از تغییرات هورمونی دیگر در این دوران که بعد از سن ۴۰ سالگی شایع است، افزایش هورمون‌های

گونا دوتروپین می باشد که بدلیل کاهش تخمک گذاری رخ می دهد و منجر به پرموئی خفیف در این دوران می شود.

در دوران یائسگی با توجه به عدم تخمک گذاری و کاهش ترشح هورمون استروژن، علائمی در بانوان ایجاد می شود که از جمله آنها می توان به موارد ذیل، اشاره داشت:

تغییرات تناسلی

بدلیل کاهش استروژن در دوران یائسگی مخاط واژن نازک می شود و این باعث خارش، درد موقع مقاربت و تنگی واژن می گردد. آتروفی دستگاه ادراری تناسلی باعث ایجاد علائمی می شود که روی کیفیت زندگی تاثیر می گذارد و برای مثال دچار عفونت مکرر در مثانه و مجرای ادرار می گردد.

لکه بینی

در دوران یائسگی ممکن است در ارتباط با خشکی واژن و نازک شدن مخاط تناسلی و رحم، لکه بینی هایی ایجاد شود که نیاز به بررسی جهت رد مشکلات ناشی از سرطان رحم و گردن رحم و یا تخمدان دارد بطوریکه ۲ درصد خونریزی های بعد از یائسگی می تواند دلیل بر بیماری های بدخیم باشد. به همین جهت باید گردن رحم مورد بررسی واقع شود.

گرگرفتگی

در ابتدای [دوران یائسگی](#) بروز گرگرفتگی بسیار متداول است. در این هنگام با افزایش میزان جریان خون در مناطقی از بدن مانند سر و گردن حالت گرگرفتگی ایجاد می شود که حدود ۳۰ ثانیه تا ۵ دقیقه ادامه خواهد یافت. استرس و فشارهای روحی می توانند سبب تشدید این مسئله گردند. علت اصلی بروز این مشکلات، کاهش میزان هورمون زنانه (استروژن) در بدن می باشد. دفعات گرگرفتگی از هر زنی تا زن دیگر متفاوت است

اختلالات خواب و تعریق شبانه

در هنگامی که گرگرفتگی و تعریق شبانه پدید می آید، خواب شبانه مختل شده و سبب بیدار شدن فرد از خواب می گردد. به هم خوردن میزان طبیعی خواب باعث می شود فرد در طی روز بعد احساس ضعف و خستگی نماید.

استئوپروز و پوکی استخوان

یکی از مهم ترین مشکلات دوران یائسگی، استئوپروز و پوکی استخوان است که از عوامل مهم در ایجاد آن، کاهش میزان هورمون استروژن بعد از یائسگی بوده که سبب کاهش جذب کلسیم می شود.

بر اساس مطالعات انجام شده مشخص گردیده است که در ۲۰ سال اول بعد از یائسگی حدود ۳۰ درصد کاهش توده استخوانی ایجاد می شود و این می تواند زمینه ساز شکستگی باشد. سابقه فامیلی پوکی استخوان، سابقه شکستگی، افزایش سن، مصرف سیگار، سفید پوست بودن و نژاد، کاهش استروژن و وزن پایین عوامل خطر ساز شکستگی می باشند. سابقه شکستگی لگنی در مادر بخصوص بعد از ۵۰ سالگی، مصرف داروهای ضد صرع، پرکاری تیروئید و کاهش توده استخوانی خطر شکستگی را بالا می برد.

اختلال در روابط زناشویی

پس از یائسگی، تمایلات جنسی مقداری کاهش پیدا می‌کنند. از طرفی به دلیل کاهش ترشحات زنانه، خشکی واژن پدید می‌آید و گاهی سبب ایجاد درد و ناراحتی به هنگام نزدیکی می‌شود و این موضوع می‌تواند بر روابط زناشویی تأثیر بگذارد.



بیماری‌های قلبی عروقی

در زنان یائسه میزان مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی سه برابر مرگ ناشی از سرطان پستان و ریه می‌باشد، به نحوی که از هر ۵ زن در سنین یائسگی یک نفر دچار بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

استروژن با کاهش کلسترول تام و کلسترول بد یا LDL و افزایش کلسترول خوب یا HDL در سلامت قلب نقش دارد. زمانی که سطح استروژن در طی یائسگی کاهش می‌یابد ممکن است سطح کلسترول تام بالا رفته و احتمال خطر بیماری قلبی، سکته و سایر بیماری‌های قلب و عروق افزایش یابند. سابقه فامیلی بیماری‌های قلب و عروق، فشارخون بالا، مصرف سیگار، بیماری قند، کلسترول و چربی بالای خون و چاقی نیز از عوامل تشدید این اتفاق در این دوران می‌باشند.

بی‌اختیاری ادراری

ممکن است با از دست رفتن کشش پذیری پیشابراه و واژن، فرد دچار بی‌اختیاری ادرار شود. بی‌اختیاری ادرار ممکن است همراه با نیاز به سریع‌تر رفتن به دستشویی باشد یا اینکه به هنگام سرفه، خنده یا بلند کردن اجسام ایجاد شود.

یائسگی زودرس

وقتی یائسگی به دلایلی از جمله نارسایی زودرس تخمدان، آسیب‌دیدگی تخمدان‌ها به‌خاطر شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی، برداشتن تخمدان‌ها با جراحی، مواد مخدر، بیماری‌های مزمن، تومورهایی در هیپوفیز و هیپوتالاموس، اختلالات روانی و سایر بیماری‌های نادر و ناشناخته، قبل از سن ۴۰ سالگی اتفاق می‌افتد؛ به آن یائسگی زودرس می‌گویند.

از جمله علائم یائسگی زودرس:

اختلالات خلق، خشکی واژن، تغییراتی در هوش، گرگرفتگی، کاهش میل جنسی و اختلالات خواب می‌باشد که با انجام آزمایشاتی که می‌توانند سطح بالای هورمون محرک فولیکول (FSH) و سطح استرادیول پایین را نشان دهند؛ می‌توان آنرا تشخیص و از بیماری‌های ناشی از آن، از جمله سرطان، ناباروری و پوکی استخوان پیشگیری نمود. شایان ذکر است که هیچ درمانی وجود ندارد که بتواند یائسگی زودرس را بصورت قطعی متوقف یا از آن جلوگیری کند ولی هورمون درمانی و سایر درمان‌ها می‌توانند علائم یائسگی زودرس را کاهش دهند.

**** دکتر رقیه پورعلی**