

داروی بی خوابی به کاهش تعریق شبانه ناشی از یائسگی کمک می کند

میلیون ها زن سال ها با علائم شایع یائسگی نظیر گرگرفتگی، تعریق شبانه، و بیدار شدن در طول شب، مبارزه می کنند.

نتایج یک مطالعه کوچک نشان می دهد دارویی که هم برای مردان و هم برای زنان مبتلا به اختلالات خواب استفاده می شود، ممکن است تسکین دهنده علائم یائسگی نیز باشد.

محققان دانشگاه هاروارد، زنانی را که داروی "سوورکسانت" (بلسومرا) مصرف کرده بودند با کسانی که دارونما مصرف کرده بودند مقایسه کردند و دریافتند که مزایای آن برای کسانی که از این دارو استفاده می کنند فراتر از درمان اختلالات خواب است.

زنان نه تنها بهتر می خوابیدند، بلکه آنهایی که از سوورکسانت استفاده می کردند نیز نسبت به آنهایی که دارونما مصرف می کردند، تعریق شبانه کمتری داشتند.

«شاداب رحمان»، محقق ارشد این مطالعه، گفت: «در مجموع، این یافته ها برای این جمعیت خاص فراتر از قوی بود، زیرا نه تنها خواب آنها را بهبود می بخشد، بلکه باعث بهبود دفعات تعریق شبانه آنها نیز می شود.»

رحمان در ادامه افزود: «حدود ۴۰ تا ۶۰ درصد زنان اختلال خواب قابل توجهی را در [دوران یائسگی](#) گزارش می کنند. انگیزه ما برای انجام این مطالعه این بود که این یک نگرانی عمده برای سلامتی و همچنین اختلال در کیفیت زندگی برای نیمی از جمعیت جهان است.»

خواب کافی بخش مهمی از تندرستی و سلامتی است. وی خاطر نشان کرد: «اختلال در خواب با مشکلات سلامتی مختلفی از افسردگی گرفته تا دیابت مرتبط است. خطر ابتلاء به این مشکل در [زنان در دوران یائسگی](#) به میزان قابل توجهی افزایش می یابد.»

محققان دریافتند در حالی که به نظر می رسد این کارآزمایی تعریق شبانه و بی خوابی را کاهش می دهد، به نظر نمی رسد بر سایر علائم

یائسگی، مانند گرگرفتگی در روز تأثیر بگذارد.

برای تأیید یافته‌های این کارآزمایی که شامل ۵۶ زن بین ۴۰ تا ۶۵ سال بود، به تحقیقات بیشتری نیاز است.