چندگام برای ارتقای سلامت در دوران یائسگی

20 شهریور 1402

در زمان یائسگی تخمدان‌ها میزان کمتری استروژن و پروژسترون تولید می‌کنند که این روند معمولا در اواخر دهه ۳۰ یا اوایل دهه ۴۰ شروع می‌شود و عوارضی هم برای زنان در پی دارد.

در حالت طبیعی یائسگی در ۴۵ تا ۵۲ سالگی در زنان اتفاق می‌افتد؛ نشانه‌های یائسگی در زنان متفاوت است ضمن این که واکنش آنها نیز با هم تفاوت دارد.

بنابر گزارش دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت به هر حال برای حفظ سلامت در دوران یائسگی، برداشتن شش قدم ضروری است:

_ **مراقبت از موها:** تغییرات هورمونی دوران یائسگی همراه با نازک شدن موها و ریزش مو است. خبر خوب این است که یک رژیم غذایی مغذی همراه با مصرف مولتی ویتامین‌ها برای جلوگیری از شکنندگی و خشکی مو می‌تواند مفید باشد.

_ **مراقبت از دندان‌ها:** یائسگی همراه با تغییراتی در سلامت دهان و دندان از جمله عقب نشینی لثه‌ها و افزایش حساسیت‌های دندانی است. مسواک زدن و استفاده روزانه از نخ دندان همراه با مراجعات منظم به دندان پزشک، استفاده از مقادیر کافی ویتامین D و کلسیم برای کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان و صحبت با پزشک درباره استفاده از مکمل های ویتامین D برای پیشگیری از مشکلات دهان و دندان ضروری است.

_ **مدیریت وزن:** تغییرات هورمونی دوران یائسگی همراه با کاهش توده عضلانی و افزایش وزن است. کاهش استروژن در واقع منجر به ایجاد چربی در اطراف شکم و باسن می شود. در عین حال انجام حداقل ۳ بار در هفته ورزش های هوازی متوسط و اضافه کردن غذاهای کم کالری به رژیم غذایی، منجر به مدیریت موثرتر وزن در دوران یائسگی خواهد شد.

_ **بازسازی پوست:** خشکی پوست و به دنبال آن افزایش چین و چروک های پوستی به دلیل کاهش سطح استروژن در دوران یائسگی شایع است. برای مقابله با این تغییرات پوستی استفاده از مرطوب کننده های حاوی پروتئین سویا و یا کرم های رتینوئید کم قدرت توصیه می شود. ترکیبات ضد پیری رتینوئیدها ثابت شده است. ضمن اینکه نوشیدن مقادیر زیادی آب به آبرسانی پوست کمک می‌کند.

_ **محو کردن لکه‌های پوست:** در شروع یائسگی یا به‌طور جزئی‌تر، هنگامی که بدن برای یائسگی آماده است، سطح هورمون‌های زنانه از جمله استروژن، به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای افت می‌کند و اما سطح آندورژن که هورمون مردانه است؛ به همان مقدار همیشگی در بدن باقی می‌ماند. در این شرایط بدن شما تجربه افزایش هورمون‌های مردانه را خواهد داشت. بروز آکنه به طور معمول در یائسگی موقتی است و پس از به ثبات رسیدن هورمون‌ها با گذشت زمان از میان می‌رود. با این حال انتخاب رژیم غذایی کم کربوهیدرات و کم قند، و سرشار از خوراکی‌های ضد التهاب به منظور کاهش علائم آکنه ضروری است.

_ **بهبود روند خواب:** مشکلات مربوط به خواب در زنان بالای ۴۰ سال بیشتر است. با افزایش سن، بروز تغییرات فیزیکی و هورمونی در بدن زنان، خواب آنان را سبک‌تر می‌کند.

اختلالات خواب در دوران یائسگی به مراتب شایع‌تر است. زنان اغلب در طول شب بیدار و در طول روز خسته ترند. گرگرفتگی و تعریق شبانه ناشی از پایین بودن سطح استروژن نیز ممکن است این مشکلات را تشدید کنند. خرناس کشیدن در زنان یائسه شایع‌تر است و می‌تواند خوابشان را مختل کند. در نظر گرفتن برنامه منظم خواب و بیداری، اجتناب از مصرف سیگار و الکل، اجتناب از کافئین چند ساعت قبل از خواب و انتخاب محیط تاریک با دمای مناسب، تا حد زیادی از مشکلات خواب مرتبط با سن جلوگیری می‌کند.