

# یائسگی: علائم و مدیریت این دوران

گروه بهداشت و درمان "مادران و دختران" یائسگی یکی از مراحل طبیعی زندگی زنان است که معمولاً در حدود سن ۴۵ تا ۵۵ سالگی آغاز میشود. در این زمان تخمدانها به میزان کمتری هورمونهای زنانه، به خصوص استروژن را ترشح کرده و سبب بروز علائم یائسگی میشوند. در ابتدا عادت ماهیانه نامرتب شده و سپس به طور کامل قطع میشود. زنانی که به مدت یک سال عادت ماهیانه نداشته باشند یائسه محسوب میشوند. یائسگی با یک سری تغییرات جسمی و روحی همراه است. برخی از علائمی که با یائسگی به وجود می‌آیند مانند گرگرفتگی (که اغلب به دنبال درمان گرگرفتگی زنان می‌باشند)، تپش قلب، تعریق، اضطراب و بی‌خوابی در ابتدای یائسگی شدت بیشتری داشته، ولی با گذشت زمان بهبود می‌یابد. بعد از یائسگی خطر ابتلا به مشکلاتی از قبیل پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی و عروقی، بی‌اختیاری ادرار، کم شدن ترشحات زنانه و افسردگی افزایش می‌یابد. بروز علائم قبل از این سنین موجب یائسگی زودرس می‌شود. علاوه بر این بانوان در این دوران میتوانند عمل تنگ کردن واژن، را انجام دهند که پیامد افزایش سن را کمتر میکند.

## عوامل موثر بر تغییرات دوران یائسگی

- ژنتیک و عوامل محیطی
- تنش‌ها و بحران‌های شدید عاطفی
- شیوه زندگی
- سیگار کشیدن
- کم‌وزنی‌های حاد
- پروژنی‌های حاد

## علائم و عوارض یائسگی

- شایع‌ترین عوارض دوره یائسگی عبارتند از:
- حالت گرگرفتگی زنان
- احساس خستگی
- افسردگی و تغییرات خلق و خو

- تغییرات جنسی
  - پوکی استخوان:
  - درد مزمن در قسمت پایین کمر
  - گرفتگی عضلات پا در هنگام شب
  - درد مفاصل
  - خمیدگی قوز پشت
  - بیماری های لته و دندان
  - کم خوابی
  - لرزش اندام ها
  - بیماری های قلبی- عروقی
- 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 و یا اینکه بهنگام سرفه، خنده و یا بلند کردن اجسام ایجاد شود.



## روش های کاستن از عوارض دوران یائسگی

به منظور کاستن از ناراحتی ها و مشکلات دوران یائسگی توجه به چند نکته زیر مفید است.

ورزش؛ ورزش منظم و نه چندان سنگین موجب افزایش فعالیت های غدد داخلی بدن و از جمله هیپوفیز برای تحریک تخمدان ها و ترشح هورمون می شود. مطالعات اخیر نشان می دهد زمانی که زنان طی دوران یائسه شدن هستند، اگر به طور منظم ورزش و تحرک بدنی داشته باشند، کمتر دچار تعریق و گرگرفتگی می شوند. زنان باید ورزش را در دوران یائسگی جزء اولویت های زندگی خود قرار دهند. شما می توانید در ابتدا ۲ تا ۳ بار در هفته و به مدت ۱۵ الی ۳۰ دقیقه ورزش را آغاز کنید. با این میزان ورزش، از ۴۰ درصد سرعت ضربان قلب خود استفاده

خواهید کرد. پس از یک ماه می توانید این میزان را به ۴ بار و مدت ۱۵ الی ۳۰ دقیقه در هفته افزایش دهید. با این میزان ورزش از ۹۰ درصد سرعت ضربان قلب خود استفاده خواهید کرد. چنانچه قصد دارید از طریق انجام حرکات ورزشی وزن خود را کاهش دهید، تعداد آن را به ۵ بار در هفته و مدت آن را به ۴۵ دقیقه افزایش دهید. ورزش های هوازی (اروبیک) نیز سوخت و ساز بدن را تقویت می کنند و موجب استحکام استخوان ها می شوند. همچنین می توانید از ورزش های قدرتی که موجب قوی شدن عضلات می شوند، استفاده کنید.

رژیم غذایی؛ تغذیه مناسب موجب جذب عناصر مختلف غذاها و به دنبال آن افزایش سطح هورمون های بدن می شوند. برای مثال، خوردن شیرینی، شکلات، قهوه و دسرهای شیرین برای خانم هایی که تغییرات دوران یائسگی زنان را طی می کنند، مناسب نیست زیرا مواد قندی موجب افزایش هورمون های قشر آدرنال و کاهش سطح استروژن تخمدان ها می شوند. از آنجایی که با افزایش سن، میزان سوخت و ساز بدن نیز کاهش می یابد، در میانسالی میزان کالری مصرفی روزانه باید بین ۲۰۰ تا ۴۰۰ کالری کمتر از گذشته باشد. همان طور که ذکر شد، یکی از ناراحتی های شایع دوران یائسگی زنان، احساس خستگی مفرط است که می تواند ناشی از کاهش قند خون، کم خونی یا کم کاری غده تیروئید باشد. از دیگر روش ها برای کاستن از عوارض دوران یائسگی می توان به استفاده از لیزر مونا لیزاتاج، هورمون درمانی و ... اشاره کرد.

## مدیریت دوران یائسگی

رایج ترین مصرف دارویی در دوران یائسگی HRT (هورمون درمانی) است که امروزه معمولاً شامل ترکیبی از هورمون استروژن و پروژسترون می باشد. این روش درمانی می تواند در کاهش میزان گرگرفتگی، تعریق شبانه و پوکی استخوان موثر باشد، ولی در برخی از موارد عوارض درمان هورمونی یائسگی وجود دارد و خطر ابتلا به تومورهای سرطانی را افزایش می دهد بنابراین مصرف این داروها حتماً بایستی تحت نظر پزشک و با انجام آزمایشات دوره ای صورت بگیرد. داروهای دیگری مانند ویتاگنوس و ... نیز کاربرد دارند. [نیازمند منبع] انجام آزمایشات دوره ای شامل سونوگرافی - ماموگرافی ... تحت نظر پزشک اصلاح شیوه زندگی ورزش، کنترل وزن، شرکت در فعالیتهای اجتماعی و پیشگیری از انزوا، رعایت توصیه های تغذیه ای و داشتن رژیم غذایی مناسب را شامل می شود. که در این میان مساله تغذیه از اهمیتی خاص برخوردار است.

## توصیه‌های تغذیه‌ای

1. ترکیبات موجود در سویا و مکمل‌های آن مشابه هورمون استروژن عمل کرده و می‌توانند به کاهش عوارض یائسگی خصوصاً پوکی استخوان و بیماری‌های قلبی کمک کنند. بر خلاف داروهای هورمونی چنانچه سویا و مکمل‌های آن به درستی مصرف شوند، خطرات هورمون درمانی را به همراه نخواهند داشت. سویا دارای مواد مغذی با ارزشی مانند پروتئین است. هنگامی که سویا به همراه برنج مصرف می‌شود، پروتئین آن با پروتئین فراورده‌های حیوانی برابری می‌کند. 2. به دلیل افزایش نیاز به کلسیم در این دوران مصرف کافی شیر و لبنیات در رژیم غذایی روزانه توصیه می‌شود. 3. ویتامین دی برای جذب کلسیم ضروری است. این ویتامین از طریق منابع غذایی و هم از طریق تابش نور خورشید به پوست ساخته می‌شود. چنانچه فردی روزانه حدود ۲۰ دقیقه در معرض تابش نور مستقیم خورشید قرار بگیرد، جهت تولید ویتامین کفایت می‌کند.
4. ورزش منظم یکی از عوامل مهم برای افزایش جذب کلسیم و افزایش تراکم استخوان‌ها است.
5. نوشابه‌های گازدار (حتی انواع رژیمی) از جذب کلسیم غذا جلوگیری می‌کنند. پس بهتر است تا حد امکان از نوشابه‌های گازدار محدود شوند.
6. استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه افراد، درهرسنی و هرشرایطی ضرر دارد. از جمله عوارض استفاده از این مواد، تشدید پوکی استخوان است. بنابراین بایستی از مصرف آنها خودداری گردد.
7. غذاهای دریایی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که می‌توانند به سلامتی قلب و عروق کمک کنند. مصرف ماهی حداقل ۲ بار در هفته می‌تواند بسیار سودمند باشد.