

شش حقیقت درباره یائسگی

اغلب زنانی که به سن یائسگی می‌رسند، دچار شدن به علائمی مانند گرگرفتگی و تغییرات خلقی را گزارش می‌کنند، اما روند یائسگی برای هر زنی متفاوت است.

سن میانگین یائسگی - شروع آن ۱۲ ماه پس از آخرین خونریزی قاعدگی زن است - ۵۱ سال است و اغلب زنان علائم یائسگی را بین ۴۵ و ۵۵ سالگی تجربه می‌کنند. اما این عدد تنها یک میانگین است. گاهی زنان در سنین پایین‌تری حد در دهه ۳۰ زندگی به دوران یائسگی وارد می‌شوند.

کارشناسان می‌گویند این حقایق مهم درباره یائسگی را باید بدانید:

یک - سابقه خانوادگی شما اهمیت دارد

دانستن اینکه مادرتان در چه سنی یائسه شده است، می‌تواند راهنمای خوبی درباره زمان احتمالی یائسه شدن شما باشد.

اگر در سابقه خانوادگی شما زنان معمولاً در سنین پایین‌تر یائسه شده‌اند و مثلاً در ابتدای دهه ۴۰ زندگی آخرین خونریزی قاعدگی‌شان را داشته‌اند، احتمالاً شما هم این گذر به یائسگی در سنین پایین‌تری تجربه می‌کنید.

البته باید توجه داشته باشید که سابقه خانوادگی شما فقط تخمینی از زمان یائسگی به دست می‌دهد، بنابراین ممکن است شما زودتر یا دیرتر از این زمان تخمینی یائسه شوید. شما فقط ۵۰ درصد ژن‌هایتان را از مادرتان می‌گیرید

دو- یائسگی و اضافه وزن

زنان به طور میانگین در جریان یائسگی ۲/۵ کیلوگرم وزن اضافه می‌کنند و ترکیبی از تغییرات هورمونی و افزایش سن باعث این اضافه وزن می‌شود. زنان هر سال به علت کاهش تدریجی سرعت سوخت‌وساز با افزایش سن نیم کیلوگرم وزن اضافه می‌کنند. اما در دوران گذار به یائسگی، میزان پایین هورمون جنسی استروژن باعث می‌شود این افزایش وزن در بخش میانی بدن ایجاد شود.

تجمع چربی شکمی نسبت به تجمع در سایر نقاط بدن بیشتر خطر بیماری

قلبی-عروقی و **دیابت** نوع ۲ را افزایش می‌دهد، چرا که اثر زیانبار بیشتری بر سوخت‌وساز می‌گذارد. در واقع تجمع چربی در قسمت میانی بدن باعث تغییرات التهابی فراوانی می‌شود که زمینه‌ساز بیماری‌های گوناگون است.

زنانی که دوران گذر به یائسگی را می‌گذرانند، در خوابیدن هم دچار اشکال می‌شوند و اختلال خواب می‌تواند در افزایش وزن دخیل باشد.

مرکز مشاوره
حال خوب
پلمچوز سازمان نظام روانشناسی ایران
ازدواج، خانواده
دکتر کبری درویش پیشه
تلفنی و حضوری
۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

مرکز مشاوره حال خوب - دکتر رویا درویش پیشه

سه - یائسگی و بینایی

مشکلات بینایی در دوران یائسگی به اثرات خود سالمندی بر بینایی اضافه می‌شود. سالمندی به خودی خود با مشکلات چشمی مانند آب سیاه (گلوکوم) و سایر مشکلات شبکیه همراهی دارد. شکل چشم در حدود دوران یائسگی می‌تواند اندکی تغییر کند و بر بینایی تاثیر بگذارد و به چشم زدن لنزهای تماسی برای افرادی که به این ابزارهای کمک‌بینایی نیاز دارند، مشکل‌تر می‌شود.

اما شایع‌ترین مشکل چشمی در دوران یائسگی خشکی چشم و تاری بینایی است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند تغییرات بینایی که در هنگام یائسگی رخ می‌دهد می‌تواند به بیماری خشکی چشم منجر شود که در آن لغزندگی کافی در چشم وجود ندارد. بیماری خشکی چشم در بالای ۵۰ سال زنان را دو برابر بیشتر از مردان مبتلا می‌کند.

چهار- یائسگی و بچه‌دار شدن

هنگامی که وارد دوران یائسگی می‌شوید، خونریزی قاعدگی متوقف می‌شود. اما یک زن حتی در این هنگام می‌تواند از طریق باروری آزمایشگاهی با استفاده از تخمک اهدایی یا با استفاده از تخمک‌هایی که در دهه ۳۰ و ابتدای دهه ۴۰ زندگی در بانک تخمک به صورت فریز شده ذخیره کرده است، بچه‌دار شود.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که زنانی که دوران یائسگی به این ترتیب بچه‌دار می‌شود، نسبت به زنان باردار شده در دوران پیش از یائسگی عوارض بیشتری را تجربه می‌کنند، بنابراین برای بچه‌دار شدن در این دوران حتما باید زیر نظر یک متخصص باروری باشید.

پنج- یائسگی و فراموشکاری

کاهش میزان هورمون جنسی استروژن با نزدیک شدن به دوران یائسگی باعث می‌شود برخی از زنان دچار افت سریعی در توانایی شناختی شوند که آن را «گیجی مغزی» می‌نامند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که این زنان ممکن است در دوران گذار به یائسگی دچار افزایش فراموشکاری شوند.

البته علل بسیار دیگری نیز ممکن است باعث گیجی ذهنی در دوران یائسگی شوند و زنان در این دوران در طول روز فراموشکارتر هستند. گرگرفتگی، بیخوابی یا سایر اختلالات خواب ناشی از یائسگی به محرومیت از خواب یا کاهش کیفیت خواب می‌انجامد و می‌توانند توانایی شما را برای تمرکز و حفظ اطلاعات کاهش دهند.

افزایش احساس اضطراب و افسردگی که زن با وارد شدن به دوران یائسگی احساس می‌کند، نیز می‌تواند در ایجاد گیجی ذهنی نقش داشته باشد.

این گیجی ذهنی می‌تواند برای زنانی که در این سن در اوج دوران کاری‌شان هستند یا دارند بچه‌هایشان را بزرگ می‌کنند، می‌تواند بسیار آزارنده باشد.

این زنان به انجام کار در یک زمان عادت داشته‌اند و به ناگهان نمی‌توانند کلمه‌ای را که داشتند به زبان می‌آورند، به خاطر بیاورند یا نام کسی را که تلفن زده است، از یاد می‌برند.

شش - یائسگی و زوال عقل

ممکن است رابطه‌ای میان یائسگی زودرس و خطر دچار شدن به [زوال عقل](#) در سنین بالاتر وجود داشته باشد. یک بررسی در سال ۲۰۲۲ نشان داد زنانی که پیش از ۴۵ سالگی یائسه می‌شوند، در معرض ۳۵ درصد افزایش خطر دچار شدن به زوال عقل هستند. این زنان همچنین با احتمال ۱/۳ برابر بیشتر پیش از ۶۵ سالگی علائم زوال عقل را بروز داده بودند.

پژوهش‌ها همچنین نشان می‌دهند که «یائسگی ناشی از جراحی» - یعنی یائسگی به دنبال خارج کردن تخمدان‌ها به دلایل پزشکی و پایان یافتن چرخه‌های قاعدگی- پیش از ۴۵ سالگی با افزایش خطر دچار شدن زن به زوال عقل همراهی دارند. و

البته این خبر خوب را هم باید داد که درمان جایگزینی هورمونی (با استروژن) می‌تواند سرعت پیشرفت زوال عقل را در برخی از گروه‌های بیماران کاهش دهد، چرا که استروژن در بیماران مبتلا به زوال عقل اثر محافظتی دارد.