

مقدمه:

همه زنان و مردان در یک دوره از زندگی خود بطور طبیعی دچار کاهش هورمون جنسی مردانه یا زنانه شده و دوره باروری آنها کاهش می یابد. به این دوره در زنان یائسگی و در مردان آندروپوز می گویند.

یائسگی چیست؟

یائسگی یکی از مراحل طبیعی و مهم زندگی است که مشخصه اصلی آن پایان باروری و قطع قاعدگی است. آشنایی با تغییرات جسمی، روحی و روانی به زنان کمک می کند که بدانند چه چیزی در انتظار آنها است و بتوانند با آمادگی بیشتری خود را با این تغییرات تطبیق دهند.

زمان وقوع یائسگی:

زمان شروع یائسگی در زنان متفاوت است ولی بطور کلی زنان این پدیده را بین ۴۸-۵۲ سالگی یا دیرتر تجربه می کنند.

چگونگی وقوع یائسگی:

تغییرات عمده در یائسگی ناشی از تغییراتی است که در عملکرد تخمدان ها و توقف ترشح هورمون ها و در نتیجه توقف تخمگذاری اتفاق می افتد، ترشح هورمون های استروژن و پروژسترون و آزاد سازی تخمک، توسط تخمدان ها انجام می گیرد.

هورمون های استروژن و پروژسترون سیکل قاعدگی را تنظیم می کنند و در لانه گزینی سلول تخم و استقرار حاملگی نقش

مهمی دارند.

هورمون استروژن علاوه بر نقش فوق در سالم نگهداشتن استخوان ها، تنظیم سطح کلسترول خون، حفظ قابلیت ارتجاعی پوست و عروق و احتمالا کمک به قدرت حافظه مؤثر است. ۳-۵ سال قبل از قطع کامل قاعدگی زنان وارد مرحله پیش یائسگی می شوند. گذشت یک سال از قطع کامل قاعدگی به این معنا است که یائسگی اتفاق افتاده است.

علائم یائسگی و چگونگی تطابق با آن:

شدت این علائم در افراد مختلف متفاوت است. به طور کلی علائم شامل موارد ذیل است:

۱- **بی نظمی در عادت ماهانه:** این بی نظمی بصورت کاهش زمان و حجم خونریزی است. در صورت وجود خونریزی بسیار سنگین یا قاعدگی طولانی مدت (بیش از ۱۰ روز)، فاصله کمتر از سه هفته بین قاعدگی ها لازم است با پزشک مشورت کنید.

۲- **گر گرفتگی و تعریق شبانه:** این یک علامت شایع است. در این حالت فرد بطور ناگهانی دچار احساس گرما در قسمت بالایی بدن خود شده، صورت و گردن قرمز و لکه های قرمز رنگ روی سینه، پشت و بازوها پیدا می شود. همزمان فرد دچار تعریق شده و پس از آن بدن وی سرد می شود. در بسیاری از موارد گر گرفتگی ۳۰ ثانیه تا ۵ دقیقه طول می کشد.

وقتی دچار گر گرفتگی هستید اقدامات زیر را انجام دهید:

به فضای خنک بروید و لباس خود را کم کنید. یک نوشیدنی مانند: آب یا آب میوه خنک بنوشید. باد بزن یا یک وسیله خنک کننده همراه داشته باشید. لباس با رنگ روشن و نخی بپوشید. شب ها در جای خنک با تهویه کافی بخوابید. از لباس خواب و ملافه نخی استفاده کنید.

۳- **تغییر تمایلات و فعالیت جنسی:** ممکن است در حوالی یائسگی احساس متفاوتی نسبت به فعالیت جنسی ایجاد شود. در بعضی ها ممکن است کاهش فعالیت جنسی و در برخی افزایش فعالیت جنسی ایجاد شود. در هر صورت تا وقتی یک سال از قطع قاعدگی نگذشته باشد، بایستی از روش پیشگیری از بارداری استفاده کرد.

۴- **خشکی واژن:** تغییرات هورمونی دوره یائسگی سبب نازکی، خشکی و کاهش خاصیت ارتجاعی واژن و در نتیجه احساس سوزش و خارش می شود و احتمال ایجاد عفونت افزایش می یابد. استفاده از ژل های نرم کننده مقاربت را آسان تر و لذت بخش تر می کند.

۵- **خشکی و مشکلات خواب:** احساس خستگی علامت شایعی در دوره یائسگی است. سخت به خواب رفتن، زود از خواب بیدار شدن و نیمه شب بیدار شدن به دلیل تعریق شبانه ممکن است وجود داشته باشد. اجتناب از مصرف

کافئین و مصرف یک لیوان شیر قبل از خواب به رفع مشکل خواب شبانه کمک می کند.

۶- **تغییرات خلقی:** به نظر می رسد که زنان در دوره یائسگی تحریک پذیرتر و غمگین ترند و تغییرات خلقی آنها بیشتر است. این مسئله علاوه بر تغییرات سطح استروژن می تواند ناشی از عکس العمل افراد و همسرانشان به این دوره یا استرس های خانوادگی و دور شدن فرزندان باشد. تمرینات ورزشی به کاستن این استرس ها کمک می کند.

۷- سایر تغییرات جسمانی:

سایر تغییرات عبارتند از: افزایش وزن و چاقی شکمی، کاهش توده عضلانی و افزایش و تجمع بافت چربی، کوچک شدن اندازه پستانها، نازکی و کاهش قابلیت ارتجاع پوست، سردرد، مشکلات حافظه، سفتی و درد عضلات و مفاصل

عوارض یائسگی

برخی از اثرات یائسگی در طولانی مدت ظاهر می شود که این علائم ناشی از اثرات استروژن روی استخوان ها، قلب، مثانه، واژن و پوست می باشد:

🌸 **استئوپروزیس:** در اثر کاهش استروژن، از دست رفتن بافت استخوانی تسریع شده و منجر به شکستگی لگن، مهره، مچ، ساکروم و سایر استخوان های بدن می شود.

پیشگیری:

تغذیه: دریافت میزان کافی کلسیم و ویتامین D

تمرینات ورزشی: تقویت عضلات از طریق پیاده روی و

کاهش احتمال سقوط

داروهای مؤثر بر استئوپروزیس

بیماری های قلبی و عروقی: بعد از یائسگی اثر حفاظتی

استروژن روی قلب و عروق کاهش یافته و خطر کلسترول بالا،

بیماری قلبی و حمله مغزی در زنان بتدریج افزایش می یابد.

پیشگیری:



تغذیه: چربی کمتر و میوه و سبزی بیشتر مصرف کنید.

بطور منظم ورزش کنید.

وزن مناسب را برای خود حفظ کنید.



سیگار نکشید.

اختلالات ادراری تناسلی: خشکی و نازکی ناحیه تناسلی

موجب مقاربت دردناک می شود. برای درمان از ژل های نرم

کننده یا از داروهای هورمونی موضعی استفاده کنید.

بی اختیاری ادراری یا دفع بی اختیار ادرار موقع عطسه، سرفه،

خنده، دویدن و پایین رفتن از پله از جمله عوارض کاهش

استروژن در دوره بعد از یائسگی است. این عوارض با مداخله

درمانی بهبود می یابند.

اثر بر روی پوست و مو: خشکی و چروک پوست، نازک

شدن موها و رشد سریع موی صورت در بالای لب و زیر چانه

از عوارض کاهش استروژن است. بهتر است سیگار را کنار بگذارید

و کمتر در معرض آفتاب قرار بگیرید.

داروهای مصرفی در دوره یائسگی:

مصرف قرصهای پیشگیری از بارداری: در سالهای

حوالی یائسگی، اگر منع مصرف پزشکی وجود ندارد، روش

خوبی است، زیرا علاوه بر پیشگیری از بارداری سبب منظم

شدن عادت ماهانه، کاهش احتمال سرطان تخمدان و کاهش

علائم یائسگی از جمله گر گرفتگی می شود.

هورمون درمانی جایگزین: وقتی سن یائسگی فرا رسیده، می توان

با مشورت پزشک ترکیبی از قرصهای استروژن و پروژسترون

را جایگزین هورمون های طبیعی مترشحه از تخمدان نمود،

این درمان ترکیبی ممکن است، بیماری قلبی، سکته مغزی،

ایجاد لخته در ریه و ساق پا و سرطان پستان را افزایش می دهد

اما اثر خوبی بر پیشگیری از شکستگی ناشی از استئوپروز و

سرطان کولون دارد. در مورد مصرف هورمون بایستی حتما با

پزشک مشورت کرد.

فیتواستروژن ها: مواد شبیه استروژن هستند که در

غلات و حبوبات و سبزیجات و برخی از گیاهان مثل سویا و

ریشه سنبل الطیب یافت می شود. این اثرات هنوز اثبات

شده نیست.

درمان های غیر هورمونی: از جمله رالوکسیفن داروهایی

هستند که برای پیشگیری و درمان استئوپروزیس استفاده

می شوند. برای مصرف این داروها بایستی با پزشک مشورت

نمود.



تطابق با یائسگی
دوره پلائی زندگی زنان

