

حفظ سلامتی در دوران منوپوز (یائسگی)



این مقاله برای خانم هایی است که دوران منوپوز (یائسگی) را تجربه می کنند و یا می خواهند درباره منوپوز بیشتر بدانند.

موضوعاتی که در این مطلب می خوانید:

- منوپوز و مراحل آن
- علائم منوپوز
- چگونه منوپوز می تواند بر سلامت شما تأثیر بگذارد.
- راه های مدیریت دوران منوپوز (یائسگی)

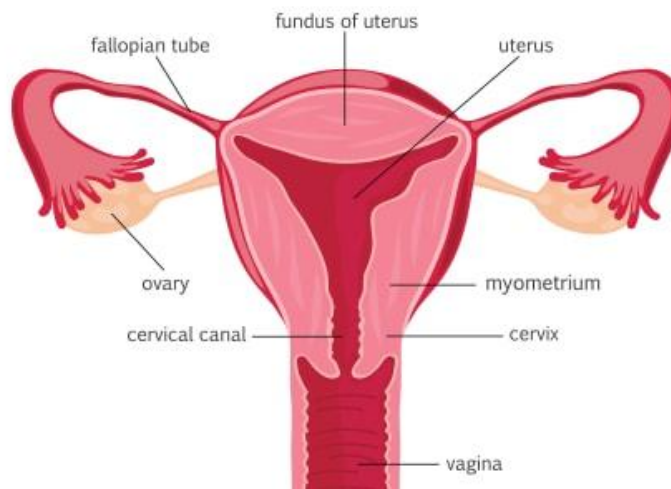
• سوالاتی که باید از پزشک خود بپرسید.

منوپوز (یائسگی) چیست؟

تخمدان ها دو غده کوچک بیضی شکل در دو طرف رحم هستند که تخمک ها را می سازند و ذخیره می کنند. تخمدان ها همچنین هورمون های استروژن و پروژسترون را تولید می کنند که آزاد شدن تخمک ها (تخمک گذاری) و دوره های پرئود ماهانه یا قاعدگی را کنترل می کنند.

منوپوز زمانی رخ می دهد که تخمدان ها دیگر هر ماه یک تخمک آزاد نمی کنند که این نشان دهنده پایان سال های باروری در یک خانم است. پری منوپوز یا دوران پیش یائسگی به سال های منتهی به آن نقطه اشاره دارد. در این مدت، ممکن است تغییراتی در سطوح استروژن و پروژسترون بدن و دوره های قاعدگی ایجاد شود.

Female Reproductive System



مراحل منوپوز (یائسگی)

مراحل منوپوز برای افراد مختلف می تواند متفاوت باشد. اکثر افراد منوپوز یا یائسگی را به عنوان بخشی طبیعی دوران زندگی خود طی می کنند. اما برخی از زنان ممکن است به دلیل جراحی، مشکل در تخمدان ها یا وضعیت سلامتی، یائسگی زودرس را تجربه کنند.

یائسگی طبیعی معمولاً 3 مرحله دارد:

- مرحله پری منوپوز یا پیش یائسگی که اغلب در دهه 40 و معمولاً 8 تا 10 سال قبل از یائسگی شروع می شود. با این حال، برای برخی از زنان، پری منوپوز می تواند در دهه 30 زندگی شروع شود. در طول 1 تا 2 سال آخر قبل از یائسگی، سطح استروژن سریعتر کاهش می یابد و ممکن است علائم آن شروع شود.
- مرحله منوپوز یا یائسگی اغلب در 40 یا 50 سالگی اتفاق می افتد، زمانی که تخمدانها کمتر استروژن تولید می کنند.
- مرحله پست منوپوز یا دوران بعد از یائسگی که برخی از علائم ممکن است بهتر شوند، اما به دلیل کاهش سطح استروژن و سایر تغییرات بدن ممکن است بعضی خطرات سلامتی با افزایش سن افزایش یابد.

علائمی که ممکن است در دوران منوپوز رخ دهد

علائم منوپوز می تواند هم از نظر جسمی و هم روانی بر سلامت فرد تأثیر بگذارد. این علائم ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشند. برخی از خانم ها ممکن است اصلاً علائم نداشته باشند و حتی از پرئود نشدن یا فکر کردن به باردار شدن احساس آرامش کنند. اما در برخی از خانم ها، علائم منوپوز می تواند آزاردهنده باشد و کیفیت زندگی آنها را به شدت تحت تاثیر قرار دهد.

علائم می تواند شامل موارد زیر باشد:

- پرئودهای نامنظم یا متوقف شدن پرئود
- علائم وازوموتور مانند گرگرفتگی، احساس گرمای ناگهانی در بدن و تعریق شبانه
- خشکی واژن و درد یا خونریزی خفیف در حین رابطه جنسی
- نیاز به دفع بیشتر ادرار (ادرار کردن)
- لرز
- مشکلات خواب
- سینه های دردناک یا حساس
- ضربان قلب سریع یا نامنظم
- خشکی پوست، چشم یا دهان
- نازک شدن مو یا ریزش مو
- افزایش وزن و کاهش متابولیسم
- خستگی

- تغییرات در میل جنسی
- سردرد
- درد مفاصل و عضلات
- بدخلقی، تحریک پذیری یا افسردگی
- مشکلات حافظه یا تمرکز

چگونه یائسگی می تواند بر سلامت فرد تأثیر بگذارد

مراحل یائسگی می تواند هر فرد را متفاوت از دیگران تحت تاثیر قرار دهد. اما برخی از خطرات سلامتی به دلیل کاهش سطح استروژن و سایر تغییراتی که بدن با آن روبرو می شود ممکن است با افزایش سن افزایش یابد. اینها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- بیماری های قلبی و عروقی
- پوکی استخوان
- مشکلات مثانه و روده، از جمله بی اختیاری ادرار و عفونت های دستگاه ادراری
- پوست نازک تر و چین و چروک بیشتر
- کاهش تون عضلانی و کاهش قدرت بدنی
- مشکلات چشم و بینایی

راه های مدیریت علائم منوپوز

اگر علائمی دارید، با پزشک خود صحبت کنید. ممکن است بیان آنها ناراحت کننده یا گاهی خجالت آور باشد، اما راه هایی برای کمک به مدیریت علائم و بهبود کیفیت زندگی و همچنین کمک به سلامت و آسایش روانی شما وجود دارد. شما و پزشکتان با هم می توانید یک برنامه درمانی مناسب برای خودتان ایجاد کنید.

روش هایی مانند تغییر سبک زندگی، داروهای هورمونی یا غیر هورمونی، داروهای برای رفع سایر علائم مانند داروهای ضد افسردگی و درمان پوکی استخوان یا درمان بیماری های قلبی ممکن است توسط پزشک توصیه شوند.

توصیه هایی برای سبک زندگی سالم در دوران منوپوز

توصیه های ایجاد سبک زندگی سالم به مدیریت علائم کمک می کند و موجب کیفیت زندگی بهتری می شود:

- از نظر بدنی فعال بمانید و به اندازه کافی ورزش کنید.

- یک رژیم غذایی متعادل و وزنی مناسب داشته باشید.
- میزان مصرف الکل را محدود کنید.
- سیگار کشیدن را ترک کنید.
- آب سرد بنوشید.
- به صورت لایه ای لباس بپوشید که در صورت گرگرفتگی بتوانید لباس خود را کم کنید.
- برای کمک به رفع خشکی واژن از مرطوب کننده یا روان کننده هایی که برای این منظور ساخته شده اند، استفاده کنید.
- برای کمک به کنترل مثانه و روده، عضلات کف لگن خود را تقویت کنید. می توانید از پزشک خود در مورد تمرینات کگل پرسید.
- در مورد تمام داروهایی که مصرف می کنید، از جمله مکمل ها و داروهایی که بدون نسخه تهیه می کنید، پزشک خود را مطلع کنید.
- راه هایی برای کمک به مقابله با استرس پیدا کنید و از استرس دور بمانید.
- از نظر ذهنی و اجتماعی فعال بمانید.

سوالاتی که باید از پزشک خود پرسید

- چگونه بفهمم که در حال گذراندن کدام یک از مراحل یائسگی هستیم؟ آیا علائمی وجود دارد که باید از آنها آگاه باشم یا به دنبال آنها باشم؟
- منوپوز چه تاثیری بر کیفیت زندگی و سلامت من ایجاد می کند؟
- آیا نکته ای برای تغییر در سبک زندگی وجود دارد که باید ایجاد کنم؟
- چه درمان هایی برای کاهش عوارض دوران منوپوز در دسترس هستند و هر کدام چه عوارضی دارند؟
- اگر شروع به احساس استرس یا افسردگی کردم چه باید بکنم؟
- از کجا می توانم اطلاعات و منابع بیشتری در این مورد پیدا کنم؟
-

منبع این مطلب:

<https://education.webmd.com>