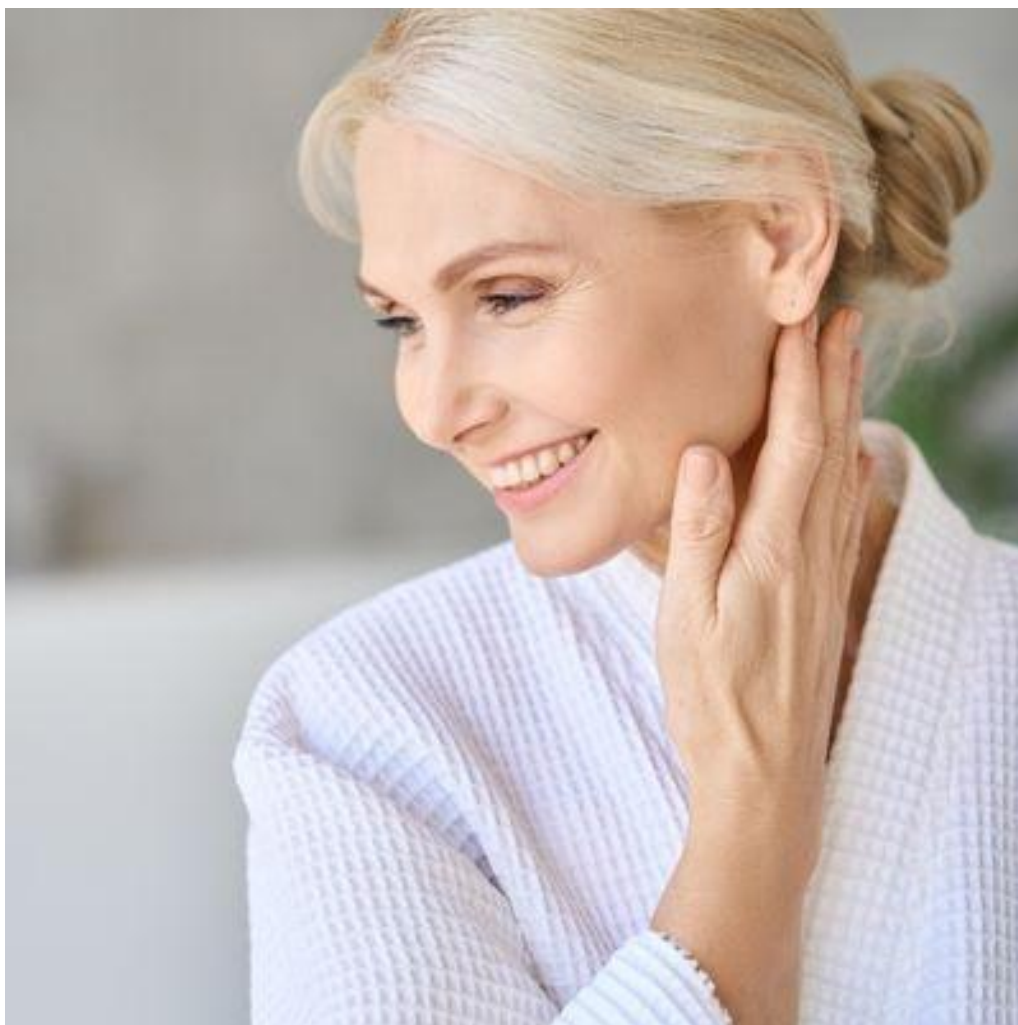


یائسگی، پیش یائسگی، علائم، روش های تسکین علائم و درمان



دوره منوپوز یا یائسگی زمانی اتفاق می افتد که دوره های پرئود به دلیل کاهش سطوح هورمون متوقف می شود و معمولاً بین 45 تا 55 سالگی اتفاق می افتد. گاهی اوقات ممکن است منوپوز یا یائسگی به طور طبیعی یا به دلایلی مانند جراحی برای برداشتن تخمدان ها (اوپوفورکتومی) یا رحم (هیسترکتومی)، درمان های سرطان مانند شیمی درمانی یا دلایل ژنتیکی و یا به دلایل ناشناخته زودتر اتفاق بیفتد.

دوره قبل از یائسگی (پری منوپوز) زمانی است که هنوز دوره یائسگی شروع نشده، اما علائمی وجود دارد. وقتی 12 ماه پرئود اتفاق نیفتد، یائسگی شروع شده است.

یائسگی و پیش یائسگی می توانند علائمی مانند اضطراب، نوسانات خلقی، مشکلات تمرکز و حافظه، گرگرفتگی و پریودهای نامنظم را ایجاد کند. این علائم می توانند سال ها قبل از قطع قاعدگی شروع شوند و پس از آن نیز ادامه پیدا کنند.

علائم یائسگی و پیش یائسگی می تواند تأثیر زیادی بر زندگی از جمله روابط و کار داشته باشد.

کارهایی وجود دارد که می توان برای کمک به تسکین علائم انجام داد. همچنین داروهایی وجود دارند که می توانند جایگزین هورمون های از دست رفته شوند و به تسکین علائم کمک کنند.

علائم شایع یائسگی (منوپوز) و پیش یائسگی (پری منوپوز)

علائم یائسگی و پیش یائسگی می تواند تأثیر زیادی بر زندگی روزمره از جمله روابط، زندگی اجتماعی، زندگی خانوادگی و کار داشته باشد. بروز علائم ممکن است برای هرکسی احساس متفاوتی داشته باشد. ممکن است تعدادی از علائم وجود داشته باشد یا هیچ کدام از علائم وجود نداشته باشد.

علائم معمولاً ماه ها یا سال ها قبل از پایان قاعدگی شروع می شوند. به این حالت پیش یائسگی می گویند.

تغییرات در دوره های پریود

معمولاً اولین علامت پیش یائسگی (پری منوپوز)، اما نه همیشه، تغییر در الگوی طبیعی پریودهای شما است، مثلاً آنها نامنظم می شوند و در نهایت به طور کلی پریود شدن متوقف خواهد شد.

علائم سلامت روان

علائم رایج سلامت روان در دوران یائسگی و پیش یائسگی عبارتند از:

- تغییرات در خلق و خو
- اضطراب
- نوسانات خلقی و عزت نفس پایین
- مشکلات حافظه یا تمرکز

علائم فیزیکی

علائم فیزیکی رایج یائسگی و پیش یائسگی عبارتند از:

- گرگرفتگی: زمانی که احساس سرما یا گرمی ناگهانی در صورت، گردن و قفسه سینه وجود دارد که می تواند باعث سرگیجه شود.
- مشکل در خوابیدن، که ممکن است در نتیجه تعریق شبانه باشد و باعث شود در طول روز احساس خستگی و تحریک پذیری کنید.
- تپش قلب، زمانی که ضربان قلب به طور ناگهانی و قابل توجه دچار تپش شدید می شود.
- سردرد و میگرن که شدیدتر از حد معمول است.
- درد عضلانی و درد مفاصل
- تغییر شکل بدن و افزایش وزن
- تغییرات پوستی شامل خشکی و خارش پوست
- کاهش میل جنسی
- خشکی واژن و درد، خارش یا ناراحتی در حین رابطه جنسی
- عفونت های مکرر دستگاه ادراری (UTIs)

علائم چقدر طول می کشد

علائم ممکن است ماه ها یا سال ها ادامه داشته باشد و با گذشت زمان تغییر کند. به عنوان مثال، گرگرفتگی و تعریق شبانه ممکن است بهبود یابد، و سپس ممکن است خلق و خو و اضطراب کاهش یابد. برخی از علائم، مانند درد مفاصل و خشکی واژن، ممکن است پس از قطع قاعدگی ادامه یابد.

کارهایی که می توانید انجام دهید

- تغییر سبک زندگی برای تسکین علائم یائسگی و پیش یائسگی
- داشتن رژیم غذایی سالم و خوب غذا خوردن
- ورزش و مراقبت از سلامت روانی
- استراحت به اندازه کافی، از جمله رعایت برنامه خواب منظم
- استفاده از غذاهای غنی از کلسیم مانند شیر، ماست و کلم پیچ برای حفظ سلامت استخوان ها
- انجام کارهای آرامش بخش مانند یوگا، تای چی یا مدیتیشن
- صحبت با افراد دیگری مانند خانواده، دوستان یا همکاران
- مصرف مکمل های گیاهی یا داروهای مکمل با مشورت پزشک یا داروساز
- ترک سیگار و عدم مصرف بیش از حد مجاز الکل

چگونه تغییرات خلقی را کاهش دهیم

در حوالی دوران یائسگی و پیش یائسگی، نوسانات خلقی و اضطراب رایج است. می توانید برای تسکین علائم منوپوز کارهای زیر را انجام دهید:

- استراحت کافی داشته باشید.
- به طور منظم ورزش کنید.
- فعالیت های آرامش بخش انجام دهید.
- درمان های شناختی رفتاری می تواند به کاهش نوسانات خلق و خو، احساس اضطراب و همچنین مشکلات خواب کمک کند.

چگونه گرگرفتگی و تعریق شبانه را کاهش دهیم

- لباس سبک بپوشید.
- اتاق خواب خود را در شب خنک نگه دارید.
- دوش خنک بگیرید، از پنکه استفاده کنید یا یک نوشیدنی سرد بنوشید.
- سعی کنید سطح استرس خود را کاهش دهید.
- از محرک های بالقوه، مانند غذاهای تند، کافئین، نوشیدنی های گرم، سیگار و الکل اجتناب کنید یا آنها را کاهش دهید.
- به طور منظم ورزش کنید.
- اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کم کنید.

چگونه خشکی واژن را کاهش دهیم

مرطوب کننده ها یا روان کننده های برای واژن هستند که می توانید بدون نسخه از داروخانه تهیه کنید. اگر می خواهید برای انتخاب یک مرطوب کننده مناسب تصمیم بگیرید، می توانید با یک داروساز مشورت کنید. اگر رابطه جنسی دارید و از کاندوم استفاده می کنید، از روان کننده های روغنی استفاده نکنید، زیرا می تواند به کاندوم آسیب برساند. می توانید از روان کننده های مبتنی بر آب استفاده کنید. درمان های دیگری برای خشکی واژن وجود دارد که پزشک می تواند تجویز کند، مانند درمان جایگزینی هورمون یا درمان هورمونی موضعی

محافظت از استخوان های ضعیف و شکننده

- به طور منظم ورزش کنید، تمرینات تحمل وزن مانند راه رفتن، دویدن یا رقصیدن و تمرینات مقاومتی مانند استفاده از وزنه انجام دهید.
- رژیم غذایی سالمی داشته باشید که حاوی مقدار زیادی میوه، سبزیجات و منابع کلسیم مانند شیر، ماست و کلم پیچ باشد.
- اجازه دهید نور خورشید روی پوست شما بتابد، زیرا باعث تولید ویتامین D می شود که می تواند به سلامت استخوان های شما کمک کند.
- مکمل های ویتامین D مصرف کنید.
- سیگار را ترک کنید.
- مصرف الکل را کاهش دهید.
- استفاده از جایگزین هورمون می تواند خطر پوکی استخوان را کاهش دهد. در این مورد با پزشک متخصص مشورت کنید.

درمان یائسگی و پیش یائسگی

درمان دارویی اصلی برای علائم یائسگی و پیش یائسگی، درمان جایگزینی هورمونی (HRT) است که جایگزین هورمون هایی می شود که سطوح آنها پایین هستند. اگر نمی توانید یا ترجیح می دهید HRT انجام ندهید، درمان های دیگری نیز وجود دارد.

درمان جایگزینی هورمونی (HRT)

HRT یک درمان ایمن و موثر برای دوران یائسگی و پیش یائسگی است. پزشک در مورد هرگونه خطری در رابطه با این روش درمانی شما را مطلع خواهد کرد.

HRT شامل استفاده از استروژن برای جایگزینی سطوح این هورمون در بدن شما در حوالی زمان یائسگی است. هورمون درمانی انواع و دوزهای مختلفی دارد. با استفاده از دوز و نوع مناسب علائم بهبود می یابد.

استروژن به اشکال زیر وجود دارد:

- پیچ پوستی
- ژل یا اسپری برای استفاده روی پوست
- ایمپلنت ها

- قرص ها

اگر رحم دارید، همچنین باید پروژسترون مصرف کنید تا از پوشش داخلی رحم در برابر اثرات استروژن محافظت کنید. مصرف استروژن و پروژسترون با هم، HRT ترکیبی نامیده می شود.

پروژسترون به اشکال زیر وجود دارد:

- به عنوان بخشی از یک پچ ترکیبی با استروژن
- IUS (سیستم داخل رحمی)
- قرص

اگر به دلیل یائسگی میل جنسی شما کاهش پیدا کرده است و HRT آن را بهبود نمی بخشد، ممکن است تستوسترون به شما پیشنهاد شود.

مزایای درمان جایگزین هورمون HRT

مزیت اصلی HRT این است که می تواند به تسکین بیشتر علائم یائسگی و پیش یائسگی، از جمله گرگرفتگی، مشکلات حافظه و تمرکز، درد مفاصل، تغییرات خلق و خو و خشکی واژن کمک کند.

گرگرفتگی یا تعریق شبانه اغلب در عرض چند هفته بهبود می یابد. علائم دیگر مانند تغییرات خلقی و خشکی واژن ممکن است چند ماه طول بکشد تا بهبود یابد.

HRT همچنین می تواند خطر ابتلا به مشکلات سلامت مرتبط با هورمون از جمله پوکی استخوان و بیماری قلبی را کاهش دهد.

خطرات درمان جایگزین هورمون HRT

خطرات HRT اندک است و معمولاً از مزایای آن بیشتر است. اگر به HRT علاقه دارید، پزشک یا پرستار شما می تواند خطرات آن را با شما در میان بگذارد.

استروژن برای تسکین خشکی و ناراحتی واژن

واژن ممکن است در اثر شروع یائسگی و پیش یائسگی، خشک، دردناک یا دچار خارش و ناراحتی شود.

پزشک می تواند درمان های استروژن را تجویز کند که می توانید آن را به عنوان قرص یا کرم در واژن قرار دهید. همچنین این روش درمانی می تواند مشکلات ادراری ناشی از یائسگی مانند ناراحتی هنگام ادرار کردن را بهبود بخشد.

این درمان‌های استروژن واژینال وارد جریان خون نمی‌شوند و فقط روی قسمتی از بدن که آنها را در آن قرار می‌دهید، کار می‌کنند. علائم معمولاً با قطع استفاده از آنها بازمی‌گردند.

استفاده از استروژن واژینال با HRT بی خطر است.

داروهای غیر هورمونی

اگر علائم منوپوز تأثیر زیادی بر زندگی شما داشته باشد و نتوانید یا ترجیح دهید HRT انجام ندهید، درمان‌های غیر هورمونی نیز وجود دارد. برای رفع علائم خلقی مانند افسردگی یا اضطراب، داروهای ضد افسردگی می‌توانند به علائم خلق و خوی کمک کنند.

قرارهای ملاقات با پزشک

اگر در حال درمان علائم یائسگی یا پیش یائسگی خود هستید، باید پس از 3 ماه برای بررسی بعدی به پزشک یا پرستاری که HRT شما را تجویز می‌کند، مراجعه کنید.

در طول بررسی‌ها، پزشک یا پرستار مطمئن می‌شوند که علائم شما تحت کنترل است. آنها نوع HRT را که مصرف می‌کنید بررسی کرده و در صورت لزوم، تغییرات لازم را اعمال می‌کنند.

در این جلسات، در مورد عوارض جانبی و خونریزی واژینال سوال کنید و وزن و فشار خون خود را بررسی کنید. ممکن است برای چند سال نیاز به درمان داشته باشید، تا زمانی که بیشتر علائم یائسگی و پیش یائسگی شما رفع شود.

اگر به فکر استفاده از یک درمان مکمل هستید، از پزشک متخصص یا داروساز بخواهید که شما را راهنمایی کنند.

منبع این مطلب:

<https://www.nhs.uk/conditions/menopause>