

یائسگی

یائسگی چیست؟

یائسگی یعنی آخرین قاعدگی شما. شما تنها زمانی در می یابید که آخرین عادت ماهیانه خود را داشته اید که هیچ خونریزی، خونریزی خفیف یا لکه بینی بمدت 12 ماه نداشته باشید.

یائسگی چه زمان اتفاق می افتد؟

از حدود سنین 35 تا 40 سالگی، تعداد تخمک های باقیمانده در تخمدان های شما کاهش یافته و تخمک گذاری (رها سازی تخمک از تخمدان) شما ممکن است به سمت نامنظم یا گاه و بیگاه پیش رود. هنگام یائسگی، دیگر تخمک های فعالی در تخمدان های خود ندارید و عادات ماهیانه شما متوقف می شوند. اکثر زنان بین سنین 45 تا 55 سالگی یائسه می شوند. یائسگی بعضی وقت ها زودتر از انتظار رخ می دهد - برای مثال، در نتیجه درمان سرطان یا جراحی - ولی می تواند دیرتر نیز اتفاق افتد، گاهی تا سن 60 سالگی.

هورمون ها و یائسگی

هورمون هایی که بر یائسگی تأثیر می گذارند استروژن و، تا میزانی کمتر، پروژسترون هستند. در سال ها یا ماه های منتهی به یائسگی، سطوح این هورمون ها می توانند تغییر نموده، به بالا و پایین نوسان کنند، و می توانند تعدادی از علائم را پدید آورند. در این زمان، عادات ماهیانه شما ممکن است تغییر پیدا کنند. برای مثال، ممکن است سنگینی و دفعات تکرار آنها کمتر شده، یکنواخت بمانند یا سنگین تر شوند.

علائم یائسگی

هر زنی یائسگی را به گونه ای متفاوت تجربه می کند. عوامل متعددی می توانند بر علائم شما تأثیر بگذارند، از جمله: فرهنگ، سلامت، مشکلات خلقی و سبک زندگی.

علائم یائسگی ناشی از سطوح پایین استروژن ممکن است شامل موارد زیر شوند:

- گر گرفتگی، تعریق شبانه یا احساس داغی
- تغییرات واژنی مانند خشکی یا مقاربت دردناک
- نوسانات خلقی که ممکن است خلق ناخوش، اضطراب یا تحریک پذیری را شامل شود.
- دردهای مفصلی یا عضله ای
- خارش پوست
- سردردها
- تمایل جنسی (شور جنسی) کاهش یافته
- خستگی
- اختلالات خواب، از جمله بی خوابی
- فراموشی
- افزایش وزن، خصوصاً در ناحیه دور کمر.



چگونه می توانید برای علائم یائسگی کمک دریافت کنید

شما به روش های متعددی می توانید برای علائم یائسگی کمک دریافت کنید

راهکارهای عملی

شما می توانید:

- اطلاعات بیشتری در مورد یائسگی پیدا کنید و علائم آن را درک کنید.
- سابقه ای از علائم جسمانی و احساسی خود نگه دارید و تعداد دفعات وقوع آن علائم و تأثیرشان بر زندگی روزمره خود را ثبت کنید
- از طریق نوشیدن آب زیاد، خوردن غذاهای سالم و انجام فعالیت های ورزشی منظم، سلامت خود را بهبود بخشید
- با نگهداری یک پنکه دستی یا اسپری آب در دسترس، یا لباس پوشیدن لایه لایه که در صورت نیاز بتوانید لباس ها را درآورده یا بپوشید، خود را خنک نگه دارید
- تمرین های تمدد اعصاب مانند یوگا و مدیتیشن را امتحان کنید. این تمرین ها می توانند به شما کمک کنند احساس بهتری داشته باشید و بهتر بتوانید با علائم کنار بیایید.

روش های درمان

درمانهای مورد استفاده برای درمان علائم یائسگی، خصوصاً گرگرفتگی و تعریق، شامل موارد زیر می شوند:

- هورمون درمانی یائسگی (MHT) یا HRT - موثرترین درمان برای علائم متعادل تا شدید
- سایر داروها مانند داروهای ضدافسردگی در زمانی که نمی توان از MHT استفاده کرد
- رفتاردرمانی شناختی (CBT) - درمانی مفید برای نجات یافتگان از سرطان سینه
- درمان های گیاهی و طبیعی، مانند گیاهان کوهوش سیاه black cohosh و گل راعی St John's Wort
- هیپنوتراپی.

شما می توانید در مورد خطرات و مزایای تمامی این روش های درمان با پزشک خود صحبت کنید.

به پزشک خود مراجعه کنید

شما باید به پزشک خود مراجعه کنید اگر:

- در مورد عادات ماهیانه خود نگران هستید
 - علائم یائسگی دارید که در زندگی روزمره شما تداخل ایجاد کرده است.
 - علائم افسردگی و اضطراب دارید، از جمله تغییراتی در طرز تفکر، خوردن، خوابیدن و لذت بردن از فعالیت ها.
- شما بسته به علائم تان همچنین می توانید به یک پزشک متخصص زنان، متخصص غدد درون ریز (متخصص هورمون)، متخصص طب طبیعی دارای پروانه رسمی، روانشناس یا متخصص تغذیه مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر به

jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause

مراجعه کنید