



یا تسکی



بیمارستان شهدای پاکدشت

❖ تا زمانی که پزشک توقف عملکرد تخمدانها را برای شما تأیید نکرده باشد از روشهای پیشگیری از بارداری استفاده کنید.

❖ ورزش عضلات لگن به منظور تقویت این عضلات بسیار مهم می باشند. به این منظور باید عضلات این ناحیه را سفت و سپس شل کنید. این کار را ۲۰ بار در روز و به مدت ۱۰ شماره انجام دهید. این عضلات، همان عضلاتی هستند که برای جلوگیری از خروج ادرار از آنها استفاده می کنید و آنها را سفت می کنی تا جلوی خروج ادرار را بگیرید.

منابع:

- 1- Menopause available from www.MDconsult.com, Mosby, s clinical reference system 2008
۱ - بیماریهای زنان برک و نواک (۲۰۰۷)، ترجمه دکتر بهرام قاضی جهانی، ویرایش چهاردهم
- 2- Grillet s. Menopause. www.usdaw.org.uk Jun 2010
- 3- Menopause. The American College of Obstetrics and Gynecologist. Available from: <http://www.acog.org/~media/For%20Patients/faq047.pdf?dmc=1&ts=20120305T0410023639> August 2011

➤ انجام ورزشهای تقویت کننده عضلات لگن مفید است.

۶ - **کاهش حافظه:** به علت کاهش استروژن. برای کاهش علایم سعی کنید از حافظه خود از طریق کتاب خواندن، جدول حل کردن استفاده کنید تا فعال بماند
کاهش سطح هورمونها در طی یائسگی باعث یک سری عوارض می شود که شامل:

➤ **بیماریهای قلبی:** راههای کاهش احتمال بروز این بیماریها عبارتند از:

✓ کشیدن سیگار را قطع کنید زیرا سیگار باعث لخته شدن خون و رسوب چربی در دیواره عروق می شود لذا احتمال سکته و دیگر بیماریهای قلبی را افزایش می دهد.
✓ کاهش وزن: خوردن غذاهای سالم و فعالیت در کنترل وزن مؤثر هستند

✓ در صورت ابتلا به دیابت، قند خود را کنترل کنید زیرا خود باعث افزایش بیماریهای قلبی می شود.
✓ از قرار گرفتن در شرایط استرسی خودداری کنید.

➤ **پوکی استخوان:** هنگامی که سطح استروژن در خون کاهش یابد قدرت و قوام استخوان کاهش می یابد بنابراین به راحتی شکسته می شوند. به منظور کاهش احتمال ابتلا:

✓ میوه و سبزیجات تازه و آب فراوان مصرف کنید.
✓ با دستور پزشک از مکملهای کلسیم استفاده کنید و غذاهای حاوی کلسیم مانند لبنیات را در رژیم غذایی خود بگنجانید
✓ کاهش مصرف مشروبات الکلی
✓ انجام ورزشهای منظم

توصیه های لازم:

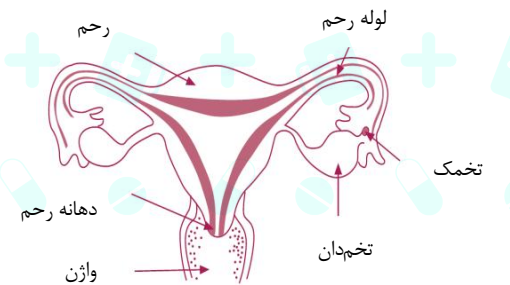
- ❖ هر سال یک بار آزمایش پاپ اسمیر انجام دهید.
- ❖ حتی الامکان هر سال یکبار ماموگرافی کنید.
- ❖ مصرف غذاهای پرچرب را محدود کنید.
- ❖ به منظور پیشگیری از عفونت های ادراری، روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب مصرف کنید، لباس های زیر نخی بپوشید و بهداشت ناحیه تناسلی را رعایت کنید.

تعریف:

یائسگی یک تغییر طبیعی در طول زندگی خانم ها است و باعث تغییر در سطح هورمون ها و متوقف شدن قاعدگی می شود. زنان باید بدانند که یائسگی یک بیماری نیست بلکه یک روند کاملاً طبیعی است. واکنش زنان نسبت به این پدیده متفاوت است برخی خوشحال و برخی از اینکه دیگر نمی توانند باردار شوند احساس ناامیدی دارند.

شناخت عملکرد بدن

در بدن موادی به نام هورمون ساخته می شود که عملکرد آنها کنترل فعالیت های بدن مانند رشد، نمو و تولید مثل است. زمانی که خانم ها به سن بلوغ می رسند تخمدانها شروع به تولید دو هورمون به نام های استروژن و پروژسترون می کنند. پروژسترون رحم را برای جایگزینی تخمک بارور شده (جنین) آماده می کند و استروژن باعث تحریک پستان، افزایش قدرت استخوانها از طریق جذب کلسیم، تنظیم کلسترول برای جلوگیری از بیماریهای قلبی و مرطوب شدن مهبل برای سهولت در مقاربت و جلوگیری از عفونت می شود. سیستم تناسلی خانم ها از دو تخمدان، یک رحم و دهانه آن و مهبل تشکیل شده است.



در سالیانی که فرد توانایی باروری دارد ماهانه تخمک گذاری صورت می گیرد. استروژن باعث آزاد شدن تخمک از تخمدانها و ورود آن به لوله های رحم و در نهایت رحم می شود. در این هنگام در صورت وجود یک اسپرم حاملگی اتفاق می افتد. تقریباً در دهه ۴۰ زندگی به تدریج قدرت تخمدانها و تولید هورمونها کاهش می یابد و در پی آن یک سری تغییرات در فرد ایجاد می شود. یائسگی معمولاً بین سنین ۴۵ تا ۵۵ سالگی رخ می دهد اما این زمان در افراد مختلف متفاوت است. عوامل مؤثر در این زمینه شامل:

✓ ژنتیک

✓ عادت به سیگار

✓ تاریخچه بارداری

✓ سایر عوامل (عمل جراحی، صدمه و مصرف دارو)

یائسگی به طور ناگهانی رخ نمی دهد بلکه در حوالی سنین ۴۵ سالگی تغییر در سطح هورمونها منجر به تجربه کردن بسیاری از تغییرات جسمی، روحی و روانی در فرد می شود.

۱- تغییرات جسمی شامل:

✓ گرگرفتگی و عرق شبانه

✓ خشکی مهبل

✓ بدن درد و درد مفصل

✓ خستگی

✓ خشکی پوست

✓ اختلال در خواب

✓ تکرر ادرار و افزایش عفونت ادراری

✓ نامنظم شدن خونریزی و قاعدگی

۲- تغییرات روانی:

✓ اختلال در تمرکز و کاهش حافظه

✓ فراموشی

۳- تغییرات روحی:

✓ اضطراب و افسردگی

✓ حساس شدن

✓ کاهش تمایل به مقاربت

یائسگی به معنای فقدان قاعدگی به مدت ۱۲ ماه متوالی می باشد متوسط سن قاعدگی ۵۱ سال است. در این زمان نیز ممکن است همچنان آن علائم را تجربه شود تا نهایتاً به سطح جدید هورمونها تطابق حاصل شود که در این حالت از میزان آن علائم کاسته می شود. یائسگی گاهی ناگهانی رخ می دهد و این زمانی است که فرد در طی عمل جراحی هر دو تخمدان خود را برداشته باشد. در خانم هایی که اقدام به برداشتن رحم کرده اند هرچند که قاعدگی رخ نمی دهد اما به دلیل وجود تخمدانها فرایند تخمک گذاری رخ می دهد و بنابراین فرد دچار علائم زود رس یائسگی نمی شود مگر آنکه در طی این عمل نیز تخمدانها برداشته شده باشند.

تشخیصی: تشخیص یائسگی با توجه به علائم و یک سری معاینات و آزمایشات قطعی می شود اگرچه فقدان قاعدگی در ۱۲ ماه مداوم احتمال یائسگی را جداً تأیید می کند.

درمان:

۱- **گرگرفتگی و تعریق شبانه:** این حالت به دنبال کاهش استروژن رخ می دهد. برای کاهش این علائم

➤ لباس راحتی به تن کنید تا در صورت بروز این حالت آن را سریع خارج کنید.

➤ زمانهایی را که دچار گرگرفتگی می شوید آن را یادداشت کنید تا متوجه شوید چه زمانی دچار این حالت می شوید.

➤ از استرس دوری کنید.

➤ با استفاده از کوکر یا فن خود را خنک کنید.

➤ گروهی از گیاهانی که حاوی موادی شبیه استروژن هستند می

توانند کمک کننده باشند از جمله این موارد می توان به محصولات

سویا (شیر سویا، آجیل سویا) هویج، مغزها، دانه ها و حبوبات به ویژه لوبیا

اشاره کرد رازیانه و زنجفیل هم می توانند

مفید باشند.

۲- **درد مفاصل:** به علت تغییر در سطح

هورمونها. به این منظور

➤ مصرف مکملهای کلسیم با دستور پزشک

➤ مصرف غذاهای حاوی امگا ۳ مانند ماهی

➤ ماساژ می توانند مفید باشند.

۳- **خستگی:** به علت کاهش آب بدن و اختلال در خواب. برای کاهش علائم

➤ غذاهای حاوی ویتامین بی و آهن مصرف کنید مانند جگر، ماهی،

حبوبات، بوقلمون و میوه هایی مانند موز، سیب زمینی و سبزیجاتی مانند

کاهو و اسفناج

➤ به میزان کافی مایعات مصرف کنید

۴- **اختلال در خواب:** به علت تعریق شبانه. برای کاهش علائم

➤ انجام ورزشهای منظم

➤ خوابیدن در محیط خنک و بدون صدا

➤ داشتن زمان منظم برای خواب

➤ حمام رفتن و ریلکس شدن قبل از

خواب مفید است

۵- **خشکی مهبل:** به علت کاهش

ترشحات دهان رحم. برای کاهش علائم

➤ استفاده از ژلهای مرطوب کننده

واژن

