

یائسگی

یائسگی یکی از مراحل طبیعی و مهم زندگی زنان است که در طی آن تخمدان‌ها تولید استروژن را متوقف می‌کنند و تخمک‌گذاری وجود ندارد. یعنی مشخصه اصلی یائسگی، پایان باروری و قطع قاعدگی است. این دوره معمولاً با قطع قاعدگی به مدت یک سال شناخته می‌شود.

سن متوسط شروع یائسگی 51 سال (از 47 تا 53 سال) می‌باشد.

علائم یائسگی :

بی‌نظمی در عادت ماهانه _ این بی‌نظمی بصورت کاهش یا افزایش فاصله بین قاعدگی‌ها و تغییر در حجم خونریزی است. در صورت وجود خونریزی بسیار سنگین یا قاعدگی طولانی مدت (بیش از 10 روز) و فاصله کمتر از سه هفته بین قاعدگی‌ها حتماً با پزشک مشورت کنید.

گر گرفتگی و تعریق شبانه _ علامت شایعی است و فرد به طور ناگهانی دچار احساس گرما در قسمت بالایی بدن شده، صورت و گردن قرمز و لکه‌های قرمز رنگ روی سینه، پشت و بازوها پیدا می‌شود. همزمان فرد دچار تعریق شده و سپس بدنش سرد می‌گردد. معمولاً گر گرفتگی 30 ثانیه تا 5 دقیقه طول می‌کشد در صورت گر گرفتگی فرد می‌باید به فضای خنک برود، لباس خود را کم کند و یک نوشیدنی خنک بنوشد. بادبزنی همراه خود داشته باشد. لباس‌های با رنگ روشن و نخی بپوشد. شبها در جای خنک با تهویه کافی بخوابد. از لباس خواب و ملحفه نخی استفاده کند.

خشکی واژن _ تغییرات هورمونی دوره یائسگی سبب نازکی، خشکی و کاهش خاصیت ارتجاعی واژن و در نتیجه احساس سوزش و خارش می‌شود و احتمال ایجاد عفونت افزایش می‌یابد. استفاده از ژلهای نرم‌کننده با دستور پزشک به رفع این مشکل کمک می‌کند.

خستگی و مشکلات خواب _ سخت به خواب رفتن، زود از خواب بیدار شدن و نیمه شب بیدار شدن به دلیل تعریق شبانه ممکن است وجود داشته باشد. بنابراین از مصرف موادی مانند چای و قهوه به دلیل داشتن کافئین خودداری شود. مصرف یک لیوان شیر قبل از خواب بسیار کمک کننده است.

به این نکات توجه کنید:

* تا وقتی یک سال از قطع قاعدگی نگذشته باشد، باید از یک روش پیشگیری از بارداری مطمئن استفاده شود.

* معاینات منظم پستان وماموگرافی داشته باشید.

* آزمایش خون برای بررسی عملکرد تیروئید و چربی خون انجام دهید.

* ورزش مرتب مانند پیاده روی و دویدن آرام برای به تعویق انداختن پوکی استخوان انجام دهید.

* رژیم غذایی غنی از فیبر، کم چرب و غنی از کلسیم استفاده کنید.

* روزانه 2 لیوان شیر، حداقل 2 میوه و روز در میان یک مشت بادام استفاده کنید.

عوارض دوران یائسگی عبارتند از:

- گرگرفتگی و تپش قلب، خشکی واژن و مقاربت دردناک
- افسردگی و کاهش تمایلات جنسی، ریزش موی سر، پوکی استخوان، افزایش فشارخون، کاهش قوام پستان، افزایش وزن و افزایش عفونت های ادراری.
- در این دوران، مقاربت دردناک میباشد لذا استفاده از کرم های استروژن توصیه می شود.
- مصرف قهوه، چای، کافئین علائم گرگرفتگی را افزایش می دهد.

بخش علمی درمانگاه سلامت - مشهد

www.salamatclinic.org

051-37534050

درمانگاه شبانه روزی سلامت