



# یائسگی

## یائسگی چیست؟

یائسگی آخرین دوره عادت شماست. اگر ۱۲ ماه عادت نشوید، می دانید که به یائسگی رسیده اید.

## یائسگی چه زمانی اتفاق می افتد؟

اکثر زنان بین ۴۵ تا ۵۵ سالگی به یائسگی می رسند. در استرالیا میانگین سنی زنان برای رسیدن به یائسگی ۵۱ تا ۵۲ سال است. برخی از زنان ممکن است در ۶۰ سالگی به یائسگی برسند. یائسگی می تواند به طور طبیعی اتفاق بیفتد، یا ممکن است زود هنگام رخ دهد - مثلاً اگر یک عملیات برای برداشتن تخمدان های تان انجام داده باشید.

## چه چیزی باعث یائسگی می شود؟

یائسگی زمانی اتفاق می افتد که هیچ تخمکی باقی نمانده باشد. این بدان معناست که شما تخمک گذاری نمی کنید یا عادت نمی شوید. یائسگی همچنین می تواند به دلیل عملیات یا تداوی سرطان رخ دهد.

## هورمون های شما

با نزدیک شدن به یائسگی، هورمون های شما (به عنوان مثال استروژن و پروژسترون) بالا و پایین می روند. این تغییرات می تواند منجر به علائم مختلفی شود.

## علائم یائسگی

بسیاری از زنان قبل از رسیدن به یائسگی علائمی را تجربه می کنند. هر فردی متفاوت است و علائم ممکن است بسته به مواردی مانند مرحله زندگی و صحت و بهزیستی عمومی، متفاوت باشند.

علائم فیزیکی رایج عبارتند از:

- گرگرفتگی و تعریق شبانه
- مشکلات خواب و خستگی
- سردردی
- بدن درد
- خشکی واژن
- سینه های دردناک.

علائم عاطفی رایج عبارتند از:

- تغییرات خلق و خوی
- فراموشی
- اضطراب

## نحوه مدیریت یائسگی

راه‌های زیادی برای کمک به مدیریت علائم یائسگی وجود دارد.

### نکات کاربردی

شما می‌توانید:

- غذای سالم بخورید و مقدار زیادی آب بنوشید
- مرتب ورزش کنید
- وقتی احساس گرما می‌کنید از پکه دستی یا اسپری آب استفاده کنید
- چند لایه لباس بپوشید و وقتی احساس گرما کردید لباس‌ها را در بیاورید
- به کلاس‌های ریلکسیشن مانند یوگا و مدیتیشن بروید.

### درمان‌ها و داروها

شما می‌توانید علائم یائسگی را با موارد زیر کاهش دهید:

- هورمون درمانی یائسگی (MHT) - این موثرترین تداوی برای بسیاری از علائم است.
- ادویه‌های دیگر مانند ادویه‌های ضد افسردگی، که می‌توانند گرگرفتگی و تعریق را کاهش دهند.
- رفتار درمانی شناختی (CBT) - برای کمک به مدیریت علائم و صحت عاطفی
- درمان‌های طبیعی

از داکتر معالج خود در مورد خطرات و مزایای این تداوی‌ها و ادویه‌ها پرسان کنید.

## چه زمانی به پزشک مراجعه کنید

شما باید به پزشک خود مراجعه کنید اگر:

- نگران عاداتهای خود هستید
- علائمتان شما را از انجام کارهایی که معمولاً انجام می‌دهید باز می‌دارد
- علائم شما بر خوردن، خواب و لذت بردن از فعالیت‌های شما تأثیر می‌گذارد.

ممکن است داکتر شما را به یک متخصص مانند متخصص زنان، روان‌شناس یا متخصص تغذیه ارجاع دهد.

برای کسب معلومات، منابع و مراجع بیشتر، از این ویب‌سایت دیدن نمایید:

[jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause)

### به روز شده در می ۲۰۲۳

سلب مسؤلیت: این معلومات جایگزین توصیه‌های طبی نمی‌شوند. اگر در باره صحت خود کدام تشویشی دارید، با داکتر یا تیم مراقبت‌های صحتی خود صحبت کنید.

ما معلومات صحتی را برای افراد با پیشینه‌ها، تجربیات و هویت‌های گوناگون می‌نویسیم. ما از عبارت «زنان» استفاده می‌کنیم، اما می‌دانیم که این واژه شامل همه افرادی نیست که ممکن است از محتوای ما استفاده کنند.