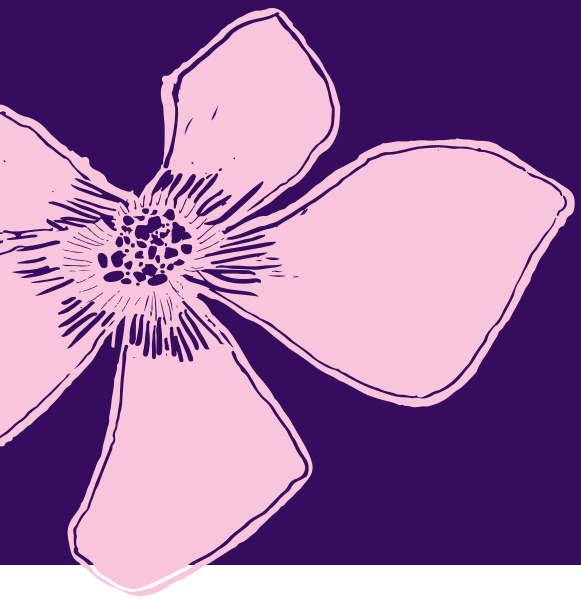

Jean Hailes for Women's Health

Menopause

یائسگی

یائسگی چیست؟

یائسگی آخرین دورهٔ پریود شماست. اگر ۱۲ ماه پریود نشوید، می‌دانید که به یائسگی رسیده‌اید.

یائسگی چه زمانی اتفاق می‌افتد؟

بیشتر بانوان بین ۴۵ تا ۵۵ سالگی به یائسگی می‌رسند. در استرالیا میانگین سنی بانوان برای رسیدن به یائسگی، ۵۱ تا ۵۲ سال است. برخی زنان ممکن است در ۶۰ سالگی به یائسگی برسند. یائسگی می‌تواند به طور طبیعی اتفاق بیفتد، یا ممکن است زودهنگام رخ دهد، مثلا اگر یک عمل جراحی برای برداشتن تخمدان‌هایتان انجام داده باشید.

چه چیزی باعث یائسگی می‌شود؟

یائسگی زمانی اتفاق می‌افتد که شما دیگر هیچ تخمکی نداشته باشید. این یعنی شما تخمک گذاری نمی‌کنید یا پریود نمی‌شوید. یائسگی همچنین می‌تواند به دلیل عمل جراحی یا درمان سرطان رخ دهد.

هورمون های شما

با نزدیک شدن به یائسگی، هورمون‌های شما (مانند استروژن و پروژسترون) بالا و پایین می‌روند. این تغییرات می‌تواند منجر به علائم مختلفی شوند.

علائم یائسگی

بسیاری از بانوان پیش از رسیدن به یائسگی علائمی را تجربه می‌کنند. هر فردی متفاوت است و علائم ممکن است بسته به مواردی مانند مرحله زندگی و سلامت و حال عمومی، متفاوت باشند.

علائم فیزیکی شایع عبارتند از:

- گرگرفتگی و تعریق شبانه
- مشکلات خواب و خستگی
- سردرد
- بدن درد
- خشکی واژن
- درد در پستان‌ها.

علائم احساسی شایع عبارتند از:

- تغییرات خلق و خو
- فراموشی
- اضطراب.

نحوهٔ مدیریت یائسگی

راه‌های زیادی برای کمک به مدیریت علائم یائسگی وجود دارد.

نکات کاربردی

شما می‌توانید:

- غذای سالم بخورید و مقدار زیادی آب بنوشید.
- به طور منظم ورزش کنید.
- هنگامی که احساس گرما می‌کنید از پنکه دستی یا اسپری آب استفاده کنید.
- چند لایه لباس بپوشید و هنگامی که احساس گرما می‌کنید لباس تان را در بیاورید.
- به کلاس‌های آرام‌سازی اعصاب مانند یوگا و مراقبه بروید.

درمان‌ها و داروها

شما می‌توانید علائم یائسگی را به روش‌های زیر کاهش دهید:

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

از پزشک خود در مورد خطرات و مزایای این درمان‌ها و داروها بپرسید.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنید

شما باید به پزشک خود مراجعه کنید اگر:

- نگران پریودهای خود هستید.
- علائمتان شما را از انجام کارهایی که معمولا انجام می‌دهید باز می‌دارند.
- علائمتان بر خوردن، خوابیدن و لذت بردن از فعالیت‌ها تأثیر می‌گذارند.

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

برای اطلاعات بیشتر، منابع و مراجع، این وب‌سایت را ببینید:
jeanhailes.org.au/health-az/menopause

Jean Hailes for Women's Health

تلفن ۰۳۹۴۵۳۸۹۹۹
jeanhailes.org.au

جین هیلز برای سلامت بانوان از حمایت دولت استرالیا قدردانی می‌کند.

به روز شده در می ۲۰۲۳

سلب مسئولیت: این اطلاعات جایگزین توصیه‌های پزشکی نمی‌شوند. اگر نگران سلامت خود هستید، با پزشک یا تیم مراقبت‌های سلامت خود صحبت کنید.

ما اطلاعات سلامت را برای افرادی با پیشینه‌ها، تجربه‌ها و هویت‌های گوناگون می‌نویسیم. ما از عبارت «بانوان» استفاده می‌کنیم، اما می‌پذیریم که این واژه، همه افرادی که ممکن است از محتوای ما استفاده کنند را در بر نمی‌گیرد.

© Jean Hailes for Women's Health 2023