

یائسگی

یائسگی چیست؟

یائسگی آخرین دورهٔ پرئود شماست. اگر ۱۲ ماه پرئود نشده باشید، 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 یا زودتر اتفاق بیفتد (به عنوان مثال، اگر عمل برداشتن تخمدان انجام دهید).

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 پرئود نمی شوید.

هورمون های شما

با نزدیک شدن به یائسگی، هورمون های شما (به عنوان مثال استروژن و پرئوسترون) بالا و پایین می شوند. 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 کس متفاوت است و علائم می تواند بسته به سلامت، سبک زندگی، پیشینهٔ فرهنگی و سابقهٔ خانوادگی شما متفاوت باشد. علائم رایج عبارتند از:

- گرگرفتگی و تعریق شبانه
- تغییرات خلق و خوی
- فراموشی
- سردرد
- درد در سینه ها
- بدن درد
- خشکی واژن
- کاهش میل جنسی
- خارش پوست
- افزایش وزن
- خستگی.



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 معمولاً انجام می دهید باز می دارد
 - علائم شما بر خوردن، خواب و لذت بردن از فعالیت های شما تأثیر می گذارد.
- بسته به علائمتان، می توانید به متخصص نیز مراجعه کنید. به عنوان مثال متخصص زنان، روانشناس، متخصص غدد یا متخصص تغذیه.

برای اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به

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

نحوه مدیریت یائسگی

راه های زیادی برای کمک به مدیریت علائم یائسگی وجود دارد.

نکات کاربردی

شما می توانید:

- غذای سالم بخورید و مقدار زیادی آب بنوشید
- مرتب ورزش کنید
- وقتی احساس گرما می کنید از بادبزنی دستی یا اسپری آب استفاده کنید
- چند لایه لباس بپوشید و وقتی احساس گرما کردید لباس ها را در بیاورید
- به کلاس های ریلکسیشن مانند یوگا و مدیتیشن بروید.

درمان ها و داروها

شما می توانید علائم یائسگی را با موارد زیر کاهش دهید:

- هورمون درمانی یائسگی (MHT) - این مؤثرترین درمان برای بسیاری از علائم است
- رفتاردرمانی شناختی (CBT)
- سایر داروها، مانند داروهای ضد افسردگی، که می توانند گرگرفتگی و تعریق را کاهش دهند
- درمان های طبیعی

از پزشک خود در مورد خطرات و مزایای این درمان ها بپرسید.