

یائسگی

علائم یائسگی

بسیاری از خانم‌ها قبل از رسیدن به یائسگی علائمی را تجربه می‌نمایند. هر فرد متفاوت است و با توجه به صحت، سبک زندگی، تاریخچه فرهنگ و سابقه خانوادگی شما علائم میتوانند متفاوت باشد. علائم رایج شامل موارد:

- غضب شدن و عرق کردن شبانه
- تغییرات خلق و خوی
- فراموشی
- سردرد
- سینه‌های دردناک
- درد‌ها
- خشکی در مهبل
- کاهش میل جنسی
- خارش پوست
- افزایش وزن
- خستگی



یائسگی چیست؟

قطع دائمی عادت ماهوار/ یائسگی آخرین عادت ماهوار شماست. میدانید که شما به یائسگی رسیده‌اید اگر در 12 ماه هادت ماهوار را تجربه ننموده‌اید.

چه زمانی یائسگی رخ میدهد؟

بسیاری از خانم‌ها در سنین بین 45 و 55 سالگی به یائسگی میرسند. در استرالیا، سن اوسط رسیدن به یائسگی 51 تا 52 سالگی است. بعضی خانم‌ها ممکن تا 60 سالگی به یائسگی برسند. یائسگی می‌تواند به طور طبیعی یا قبل از وقت اتفاق بیفتد (طور مثال، اگر عملیاتی به خاطر کشیدن تخمدان‌ها انجام دهید).

چه چیزی باعث یائسگی می‌شود؟

یائسگی زمانی صورت می‌گیرد که هیچ تخمکی باقی نمانده باشد. این یعنی که شما تخمک‌گذاری نمی‌کنید یا عادت ماهوار تان نمی‌آید.

هورمون‌های شما

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

چه زمانی باید با داکتر خود ببینید

باید داکتر خود را ببینید اگر:

- نگران عادت ماهوار تان هستید
 - علایم تان شما را از انجام کارهایی که معمولاً انجام میدادید باز میدارد
 - عادت ماهوار تان بالای غذا خوردن، خواب کردن و لذت بردن از فعالیت های تان تأثیر میگذارد.
- با توجه به علائم تان، شما همچنان میتوانید به سک متخصص مراجعه نمائید. طور مثال: ، متخصص زنان، روانشناس، اندوکراینولوجست یا متخصص تغذیه.

جهت معلومات بیشتر، دیدن نمائید"

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

نحوه مدیریت یائسگی

راه های بسیاری جهت کمک به مدیریت علائم یائسگی وجود دارد.

نکات موثر

تو می توانی:

- غذای صحت بخورید و مقدار زیادی آب بنوشید
- بصورت منظم ورزش کنید
- هنگامی که احساس گرمی می کنید، از پکتهء دستی یا اسپری آب استفاده نمائید
- لباس های چند لایه بپوشید و وقتی احساس گرمی کردید لباس ها را بکشید
- به صنف های راحتی اعصاب مانند یوگا و تفکر روحی بروید.

معالجه ها و دوا ها

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

- تداوی هورمون یائسگی (MHT) – این موثرترین تداوی برای بسیاری از علائم است.
- رفتار درمانی شناختی (CBT)
- سایر دوا ها، مانند دوا هایی ضد افسردگی، که میتوانند عصبانیت و عرق کردن را کاهش دهند.
- معالجه طبیعی

از داکتر تان در مورد قواید و معایب این تداوی ها پرسان کنید.