



همه چیز درباره یائسگی و تغییرات فیزیولوژیکی بدن خانم

در آستانه فصلی

یائسگی چرا اتفاق می افتد؟

هر دختر سالمی که متولد می شود، بعد از رسیدن به سن بلوغ، دوره های خونریزی ماهیانه یا قاعدگی را تجربه می کند. این خونریزی ها در تمام سال های سنین باروری اتفاق می افتد و در حدود ۵۰ سالگی قطع می شود. زمانی که از قطع شدن قاعدگی ها یک سال بگذرد، می گویند فرد یائسه شده است. یعنی این که فرد دیگر توانایی بارداری به طور طبیعی را ندارد، ضمن این که از بعضی هورمون های تخمدانی که سلامت سیستم های مختلف بدنش را تامین می کردند، محروم شده است. یائسگی در همه افراد در یک سن مشخص اتفاق نمی افتد، ولی در حالت طبیعی، معمولاً حدود ۵۱ سالگی رخ می دهد. اما ممکن است زودتر یا گاهی دیرتر از این زمان هم ایجاد شود. زمان یائسگی را تعداد تخمک های اولیه موجود در تخمدان ها تعیین می کنند. به این صورت که هر نوزاد در زمان تولد، با تعداد مشخصی ذخیره تخمک به دنیا می آید. این تعداد تخمک در طول سال های عمر زندگی فرد کمتر و کمتر شده و زمانی که تعداد آنها به هزار عدد می رسد، فرد یائسه می شود. پس بسته به این که فرد از ابتدای تولد با چه تعداد تخمکی متولد شده، سن یائسگی اش متفاوت خواهد بود.

همه خانم ها روزی آن را تجربه می کنند و با آمدنش شاید برخی ها کمی مضطرب شوند در حالی که فصل جدیدی در زندگی شان آغاز شده که کاملاً طبیعی به حساب می آید. بله درست حدس زدید، صحبت درباره یائسگی است که آگاهی در رابطه با آن می تواند بسیاری از نگرانی ها را برطرف کند. خانم هایی که یائسه می شوند، با وجود طبیعی بودن این مساله، نباید ارتباط خود را با پزشک متخصص زنان قطع کنند تا مشکلی برایشان به وجود نیاید. دکتر آمنه لاهوتی اشکوری، جراح و متخصص زنان، زایمان و نازایی، شمارا در رابطه با یائسگی آگاه می کند.

قطع قاعدگی را جدی بگیرید

ولی بسیار آزار دهنده محسوب می شود، گر گرفتگی است که به صورت حملات گرم شدن ناگهانی بی ارتباط به دمای محیط و تعریق شدید و گاهی قرمز شدن صورت، خود را بروز می دهد. این حملات معمولاً در حوالی یائسگی و همزمان با کاهش ترشح هورمون استروژن از تخمدان شروع می شوند و ممکن است تا سال ها پس از آن ادامه یابند.

یائسگی طبق تعریف، به قطع شدن دوره های ماهیانه اشاره دارد. پس یکی از مهم ترین علائم آن، همین قطع شدن قاعدگی هاست. علامت مهم دیگر که خطرناک نیست

انتظار برای عوارض!

دیگر برای نشستن کلسیم روی استخوان ها وجود هورمون استروژن که از تخمدان ها ترشح می شود، ضروری است. بعد از یائسگی با قطع ترشح این هورمون از تخمدان ها، عملارسوب کلسیم بر استخوان ها بسیار کم شده و به تدریج پوکی استخوان ایجاد می شود. البته در افراد مختلف و با توجه به توده استخوانی قبلی، شدت آن متفاوت است. این پوکی استخوان، علامت مشخصی ندارد مگر این که باعث شکستگی خود به خودی استخوان یا شکستگی با ضربه ناچیز شود. به همین دلیل بعد از یک تا دو سال از شروع یائسگی، اسکن استخوان برای تخمین میزان پوکی استخوان انجام می شود. یائسگی فقط به معنای قطع قاعدگی و قطع باروری نیست و علائم دیگری هم دارد. یکی از آزار دهنده ترین علامت آن، گر گرفتگی محسوب می شود که البته خطرناک هم نیست. با این وجود، همه خانم های یائسه باید از شروع علائم، تحت نظر پزشک باشند چون همان طور که گفته شد، خطر پوکی استخوان و بیماری های قلبی و عروقی آنها را تهدید می کند.

عوارض اصلی یائسگی به جز از بین رفتن قدرت باروری، شامل بروز عوارض در سایر سیستم های بدن است که از همه مهم تر سیستم قلبی - عروقی و استخوان به حساب می آید. خانم ها تا زمانی که قاعده می شوند به خاطر وجود هورمون استروژن از نظر قلبی حدود ده سال جوان تر از مردان هم سن خود هستند اما بعد از یائسگی این تفاوت از بین می رود. ضمن این که خطر بیماری های قلبی و سکنه قلبی پس از یائسگی افزایش می یابد. از سوی

ناامیدی در کار نیست

یائسگی برخلاف اسم آن، به معنی یاس خانم ها حداقل یک سوم عمر خود را بعد از یائسگی می گذرانند. روانی این زنان اهمیت زیادی دارد. از نظر شرایط روحی و روانی الزاماً زنان نیست که در زنان ایجاد می شود. همچنین رابطه گرم و طبیعی با همسرشان داشته اند نخواهد شد. بعد از گذشت چندین سال اگر انواع داروهای موضعی به او کمک کند تا رابط

نکاتی درباره هورمون درمانی

هورمون درمانی در خانم هایی که قبل از سن یائسگی با علائم یائسگی مواجه شده اند، بسیار موثر است. این سن با توافق و نظر پزشک و بیمار، خواهد مطالعات جدید نشان داده اند، که هورمون سرطانی سینه (یا هر بدخیمی وابسته به استروژن هست، متنها این خانم ها حتماً باید مثل همه، پاپ اسمیر را انجام دهند. انجام این بررسی کاهش خطر این سرطان ها بعد از ۷۰ سالگی را

پیش به سوی یک زندگی سالم

بعد از یائسگی، توجه به زندگی سالم، ورزش و مراقبت از پوست و همچنین کنترل وزن اهمیت بیشتری می یابد. سوخت و ساز بدن پس از یائسگی کاهش پیدا می کند در نتیجه حتی با حفظ میزان خوراک قبلی، زنان دچار اضافه وزن می شوند. ورزش کردن به بهبود و حفظ شرایط قلبی و عروقی زنان کمک می کند، ضمن این که مانع افزایش وزن شده و شادابی زنان را در پی دارد. علاوه بر این، ورزش می تواند به بهبود شرایط روحی این دسته از خانم ها کمک کند.

خطر ابتلا به سرطان

خطر ابتلا به برخی از سرطان ها در سن یائسگی، افزایش می یابد که البته این افزایش خطر، به خود یائسگی مربوط نمی شود و بیشتر به افزایش سن و هورمون هایی که برای درمان علائم یائسگی تجویز می شود، می تواند مرتبط باشد. پس در چنین شرایطی، خانم ها باید حتماً معاینات و آزمایش های دوره ای را تحت نظر پزشک متخصص زنان انجام دهند.

یائسگی از نوع زودرس

متأسفانه در سال های اخیر، سن یائسگی تغییر کرده است. به این معنی که خانم ها زودتر از زمان مورد انتظار یائسه می شوند. مطالعه مشخص و ثابت شده ای در این زمینه برای تعیین علل دقیق کاهش سن یائسگی وجود ندارد. اما به نظر می رسد تغییرات در سبک زندگی، عدم برخورداری از زندگی سالم و استراحت و تغذیه سالم در طول زمان، باروری زنان را کاهش داده و همچنین عملکرد تخمدان ها را نیز دچار مشکل کرده است. با توجه به توضیحی که در مورد مشخص بودن ذخیره تخمدان هر فردی در زمان تولد گفته شد، راهی برای به تعویق انداختن یائسگی، وجود ندارد و با تجویز هورمون پس از رخ دادن یائسگی فقط می توان جلوی عوارض ناشی از کمبود هورمون ها را گرفت، اما نمی توان تخمک گذاری و باروری را به حالت طبیعی برگرداند.