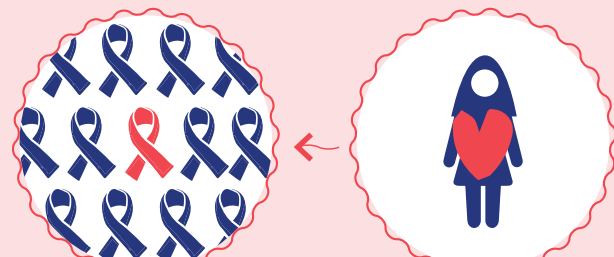


## از یائسگی تا سرطان



تجربه کردن عادت‌های ماهیانه نامنظم در دوره پیش یائسگی امری عادی و طبیعی است. وضعیت‌های دیگری مانند ابتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک یا سرطان دهانه رحم نیز ممکن است سبب این اتفاق شود. بنابراین، پیش از هر احتمالی در صورت داشتن این نشانه‌ها باید به پزشک مراجعه کرد:

- قاعدگی‌های ناگهانی و بسیار سنگین یا حاوی لخته‌های خون
- قاعدگی‌های بیش از حد طولانی یا با فاصله بسیار کم
- لکه‌بینی یا خون‌ریزی پس از داشتن رابطه جنسی
- خون‌ریزی یا لکه‌بینی پس از قاعدگی

## کاهش عوارض یائسگی

یائسگی با عوارض و اختلالات جسمی و روحی بسیاری همراه است، مانند تغییرات خلقی، پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی عروقی و ازدست دادن شادابی پوست و مو که از همه آن‌ها می‌توان با تدابیری مانند داشتن سبک زندگی مناسب پیشگیری و آن‌ها را برطرف کرد، مانند:



- برای گرگرفتگی افزون بر استفاده از درمان‌های شیمیایی و هورمونی، می‌توان از طب سوزنی، پوشیدن لباس‌های سبک، تکنیک تنفس عمیق، ترک سیگار و دخانیات، کاهش وزن و دوش گرفتن بیشتر کمک گرفت.



- مصرف برخی گیاهان دارویی برای کم کردن عوارض روحی یائسگی توصیه می‌شود، مانند دم کرده رازک، بومادران، بهارنارنج، بادرنجبویه، بیدمشک، گل ساعتی، سنبل الطیب، گل گاوزبان و پنجه انگشت که همگی ضد افسردگی، آرام‌بخش، ضدخستگی و خواب‌آور هستند.



- تغییرات خلقی تا حدودی طبیعی هستند، اما اگر بیش از حد باشند باید به مشاور مراجعه کرد. زمانی که فرد احساس بی‌قراری، ناآرامی و افسردگی زیادی می‌کند، باید در کنار درمان‌های دارویی حتماً از درمان‌های روان‌شناختی نیز کمک بگیرد.



- تغذیه مناسب سبب جذب بهتر عناصر مختلف غذا و به دنبال آن افزایش سطح هورمون‌های بدن می‌شود. برای نمونه خوردن شیرینی، شکلات، قهوه و دسرهای شیرین اصلاً مناسب نیست، ولی مصرف انواع میوه‌های تازه و به ویژه ویتامین E به شدت توصیه می‌شود. همچنین مصرف سویا، کلسیم، شیر و لبنیات بیشتر نیز لازم است.



- ورزش سبک روزانه و تحرک بدنی کافی سبب می‌شود تا کلسیمی که فرد دریافت می‌کند بهتر جذب شود و از عوارض بسیاری از بیماری‌ها دور بماند.

## احکام دینی

برای اطلاع از احکام دوران یائسگی می‌توانید به بخش احکام زنان در توضیح المسائل مرجع تقلید خود مراجعه کنید.

## یائسگی پایان زندگی نیست

دوران یائسگی برای بسیاری از زنان مصداق بارز طبیعتی ناشناخته و ناایمن است که با دلهره و اضطراب بسیاری به آن نگاه می‌کنند. درحالی که در این دوره حساس از زندگی، زنان بیش از هر زمانی نیاز به آن دارند که وضعیت زیستی جدید خود را درک کنند و با اسرار آن آشنا شوند، چون تنها در این صورت است که به بهترین حالت، فرصت همراه کردن جان و روان خود با ضروریات این دوران را پیدای کنند. کتابی که امروز قصد معرفی آن را داریم، به خوبی از عهده این مهم برآمده است. این کتاب، یائسگی را فرصت جدیدی تلقی می‌کند و با ارائه اطلاعات مناسب در این باره، شیوه کنترل علائم این دوره را نیز همچون دیگر مراحل زندگی آموزش می‌دهد. در فصل‌های مختلف این کتاب، دلایل بروز یائسگی، تأثیراتی که به همراه می‌آورد، چگونگی مقابله با آن‌ها و حفظ سلامت زنان آموزش داده شده است و شما هرآنچه را در این باره نیاز دارید خواهید یافت. به خاطر داشته باشید یائسگی پایان زندگی نیست، بلکه فصلی دیگر از زندگی است.

نویسنده: میریام استویارد  
مترجم: فریبا نایبخش  
تعداد صفحات: ۳۲۵ صفحه  
نشر: آباورون

## آغاز فصلی دیگر

## برای سپری کردن دوره یائسگی ایمن، اطلاعاتتان را در این باره افزایش دهید

معصومه متین‌نژاد | تصویری که بیشتر بانوان از دوران یائسگی دارند، پایان حس زنانگی است. باوری که از اطلاعات نادرست آن‌ها در باره این فصل جدید از زندگی‌شان نشئت گرفته است و با ورود به دهه پنجم زندگی رنگ‌وبوی دیگری هم می‌گیرد، به ویژه وقتی که یکی از بستگان نزدیک هم این فصل از زندگی را زودتر از موعد مقرر تجربه کرده باشد و نتواند با پیامدهای آن کنار بیاید. این مسئله را به استرس پنهانی اضافه کنید که در بیشتر مشکلات ایجاد شده برای سلامتی زنان به عنوان یک عامل مسئله‌ساز مهم از آن یاد می‌شود، مانند تأثیری که یائسگی در ابتلا به پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی عروقی، اختلالات ادراری، تناسلی و مشکلات هورمونی برای زنان دارد. از این رو، لازم است زنان به همان اندازه که خودشان را برای اتفاق‌های جدیدی مانند بلوغ و باروری آماده می‌کنند، اطلاعاتشان را برای این دوره جدید از زندگی‌شان هم افزایش دهند.

یائسگی  
به زبان ساده

زنان با تعداد محدود و مشخصی تخمک به دنیا می‌آیند که این تخمک‌ها در تخمدان‌ها ذخیره می‌شوند. زمانی که دیگر تخمک‌گذاری اتفاق نیفتد، یائسگی آغاز می‌شود. از این رو، یائسگی را باید پایان دوران قاعدگی و از دست دادن توانایی باروری در بانوان دانست. نه بیماری، پیری یا از کار افتادگی.

۵۱  
سالگی

متوسط سن شروع یائسگی پنجاه و یک سالگی است و در صورتی که کمتر از چهل سالگی اتفاق بیفتد به آن یائسگی زودرس می‌گویند.

زمان  
شروع

تفاوت‌های موجود در زمان شروع و نشانه‌های یائسگی به عواملی مانند ژنتیک، اضافه وزن و چاقی، سیگار کشیدن، برخی جراحی‌ها و دارودرمانی‌ها مانند شیمی‌درمانی و رادیوتراپی در زنان بستگی دارد.

۳  
سال

گرگرفتگی یک تا دوسال پیش از دوران یائسگی شروع می‌شود و یک سال پس از آن نیز پایان می‌یابد. زمان این حالت هر بار بین یک تا چند دقیقه طول می‌کشد.

حدود یک درصد از زنان یائسگی زودرس را تجربه می‌کنند.

۴۵  
سالگی

زنانی که پیش از چهل و پنج سالگی با نشانه‌های یائسگی روبه‌رو می‌شوند، برای برطرف کردن مشکل باید به متخصص زنان و زایمان مراجعه کنند.

نشانه‌های  
یائسگی

تخمندان‌ها وظیفه ترشح هورمون‌های زنانه را دارند و با یائسگی در این روند اختلالی ایجاد می‌شود که با نشانه‌های زیر همراه است:

بی‌نظمی در  
عادت ماهیانه:

قاعدگی‌های طولانی‌مدت و سنگین یا با فاصله کم.

## گرگرفتگی:

معمولاً همراه با احساس گرمای درونی به ویژه در ناحیه صورت و سینه و با تعریق، تپش قلب و حتی قرمزی آشکار صورت اتفاق می‌افتد.

## تعریق شبانه:

گرگرفتگی در هنگام خواب به تعریق شبانه منجر می‌شود.

## احساس لرز:

معمولاً پس از گرگرفتگی و تعریق، احساس سرما و لرز در بدن اتفاق می‌افتد.

تغییر در فعالیت جنسی و  
دستگاه تناسلی:

خشکی واژن، احساس ناراحتی در طول رابطه جنسی، میل جنسی کم و نیاز فوری به ادرار کردن از نشانه‌های سندرم تناسلی ادراری در دوران یائسگی است.

## تغییرات خلقی:

تغییرات هورمونی سبب بروز احساس بی‌انگیزگی، نگرانی، اضطراب، افسردگی، استرس، غم، اندوه، دشواری در تمرکز و نارضایتی از بدن می‌شود.

## مشکلات جسمی:

با کم و قطع شدن هورمون استروژن، مشکلات جسمی مانند افزایش پوکی استخوان، اختلال در خواب، چاقی و اضافه وزن و از دست رفتن طراوت و شادابی پوست اتفاق می‌افتد.

سه‌گانه‌های  
یائسگی

از زمانی که نخستین نشانه‌های یائسگی در فردی بروز می‌کند تا پایان آن چند سال طول می‌کشد، از این رو یائسگی را به سه مرحله مختلف تقسیم می‌کنند.

## پیش یائسگی

از زمانی که فرد هنوز یائسه نشده است تا دوازده ماه پس از آخرین قاعدگی، دوره پیش یائسگی گفته می‌شود. این دوران پایان دوره باروری یک زن است که در آن فرد شاهد قاعدگی‌های بی‌نظم است.

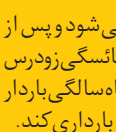
## یائسگی

دوازده ماه پس از آخرین قاعدگی زمانی که تخمک‌گذاری به علت برداشتن تخمدان‌ها انجام نمی‌شود، یائسگی شناخته می‌شود. یائسگی‌های طبیعی معمولاً در محدوده سنی ۴۹ تا ۵۳ سال اتفاق می‌افتد.

## پس یائسگی

به سال‌های پس از یائسگی گفته می‌شود که دیگر خون‌ریزی‌های قاعدگی برای فرد رخ نمی‌دهد و ترشح هورمون زنانه نیز کاهش می‌یابد. در این دوران دیگر بارداری و حاملگی اتفاق نخواهد افتاد.

## بارداری و یائسگی



پس از چهل و دوسالگی احتمال بارداری به شدت کم می‌شود و پس از پنجاه سالگی هم به حدود صفر می‌رسد. اما اگر زنی دچار یائسگی زودرس شده باشد یا به هر علتی تصمیم داشته باشد که پس از پنجاه سالگی باردار شود، با کمک روش‌های کمک باروری می‌تواند اقدام به بارداری کند.

حمایت  
همسرانه

یائسگی فقط یک چرخه طبیعی از زندگی بانوان است که در آن بیشتر از هر زمان دیگری به توجه و حمایت نیاز پیدا می‌کنند. بنابراین نقش حمایتی مردان از هر زمان دیگری در این دوران پررنگ‌تر خواهد بود. برخی مردان با این تصور که همسرشان دیگر نمی‌تواند شریک جنسی مناسبی برای آن‌ها باشد، سبب نگرانی همسرشان و تنهایی او می‌شوند.