

یک دوره خاص

دکتر مرجان صباغ، متخصص زنان است. با او درباره دوران یائسگی، علائم و راهکارهایی که حاملان را بهتر می‌کند گفت‌وگو کرده‌ایم.

خانم دکتر اصلاً یائسگی به چه معناست و چه زمانی شروع می‌شود؟

یائسگی به معنی اتمام دوره‌های قاعدگی و تمام شدن ذخایر تخمک‌های تخمدان است و در واقع تأکید بر این نکته است که فرد دیگر توانایی بارداری و تولید مثل را ندارد. بانوان در این دوره علائم متوسط تا شدیدی را به دلیل تغییرات شدید هورمونی تجربه می‌کنند. اگر خانمی هر ۲-۳ ماه یک بار پریود شود، این به منزله شروع یائسگی است. اما اگر خانمی که در محدوده سن یائسگی است (۴۵ تا ۵۵ سال) دارای خون‌ریزی شدید و لخته‌ای است و مثلاً دو بار در هر ماه پریودی شود، باید بدانند این هم از علائم یائسگی است و برای کنترل خون‌ریزی اش بهتر است به پزشک متخصص زنان مراجعه کند. اگر خانمی یک سال پریود نشد، این به معنای ورود به دوران یائسگی است. البته باید تأکید کنیم که علائم و نشانه‌های یائسگی ممکن است چندین سال قبل از وقوع این روند طبیعی توسط خانم احساس شوند. نکته دیگری که باید تأکید کنیم این است که به عنوان یک خانم باید مطلع باشید که یائسگی بخشی از زندگی طبیعی هر زن است و نباید هرگز تصور کنید که با مبتلا شدن به یائسگی، زندگی برای شما پایان یافته است.

عوارض یائسگی چیست؟

از اولین علامت‌های یائسگی می‌توان به بی‌خوابی، گرگرفتگی، تعریق شبانه و اضافه وزن اشاره کرد. که در ادامه این دوران بهتر می‌شود. کلا دوران یائسگی عوارض خودش را دارد، مثل پوکی استخوان، تشدید بیماری‌های قلبی، بی‌اختیاری ادرار و افسردگی از عوارض این دوران هستند. در واقع شادابی که به خاطر ترشح هورمون‌های مربوط به تخمدان بود در بدن کم می‌شود. نازک شدن پوست، ریزش مو و کاهش میل جنسی و خشکی واژن هم از دیگر عوارض است که با مراجعه به پزشک درمان انجام می‌شود. عارضه دیگری هم که نسبتاً شایع هست عفونت ادراری است.

سن یائسگی حتماً در محدوده ۴۵ تا ۵۵ سال است؟

به صورت نرمال بله، اما ممکن است زودتر یا دیرتر از این بازه سنی هم اتفاق بیفتد. اما اگر زنی زیر ۳۵ سال یائسه شود به آن یائسگی زودرس می‌گویند. که برای بررسی علل آن باید به پزشک مراجعه کنند.

در کل توصیه‌های شما به عنوان پزشک زنان برای خود مراقبتی بانوان در قبل و بعد از این دوران چیست؟

ورزش کردن را جدی بگیرید. ذخایر کلسیم بدن در حال کاهش است و ورزش به تراکم استخوان‌ها کمک می‌کند. تغذیه‌ها باید سرشار از کلسیم و مواد دارای استروژن باشد. سویا یا یاد بخورد چون منبع استروژن است، از ویتامین D۳ حتماً استفاده کنند. نوشابه را کنار بگذارند که کلسیم استخوان را بیرون می‌کشد. ماهی زیاد در برنامه غذایی خود داشته باشند چون سرشار از امگا ۳ است و بسیاری از علائم را کاهش می‌دهد. مصرف هرگونه دخانیات را کنار بگذارند.

خانم دکتر هورمون درمانی چیست و چه تأثیری دارد؟

هورمون درمانی در واقع برای به تأخیر انداختن دوره یائسگی است که شرایط خاص خودش را دارد و برای هر خانمی امکان انجام دادن ندارد. قبل از آن یک سری آزمایشات غربالگری هست که اگر فرد شرایطش را داشت بعد تحت نظر دکتر این درمان را برایش انجام می‌شود که پریود مصنوعی داشته باشد و ماهانه قاعدگی را تجربه کند. از جمله فوایدی که این امر دارد این است که استروژن به صورت مصنوعی به بدن خانم می‌رسد، از آلزایمر جلوگیری می‌کند و باعث پیشگیری از بیماری‌های قلبی، درد‌های استخوانی و خشکی پوست است.

لکه‌بینی در دوران یائسگی طبیعی است؟

این از آن مواردی است که باید بررسی شود. هر چند این عارضه در دوران یائسگی به خاطر خشکی واژن طبیعی است، اما ممکن است بعضاً نشانه فیبروم یا بیماری کانسر در خانوم یائسه باشد و حتماً باید برای خود مراقبتی به پزشک مراجعه کنند.

به عنوان سؤال آخر چه کارهایی و چه نوع از داروهای خانگی را برای کمک به بهبود علائم یائسگی توصیه می‌کنید؟

راز یانه، عرق یونجه، سویا و کنجد را توصیه می‌کنم که حتماً در رژیم غذایی شان باشد. همین‌طور توصیه می‌کنم برای گرگرفتگی لباس‌های نخی، رنگ روشن و راحت بپوشند. و پیاده‌روی و ورزش هم در بهبود خلق و خو اثر بسیار زیادی دارد. اگر دچار بی‌خوابی هستند صبح و بعد از ناهار نخوابند و شب قبل از خواب مطالعه کنند و شیر داغ یا دوغ بنوشند تا به مرتفع شدن این مشکل کمک کند.

+ یادداشت

یائسگی، پایان زندگی نیست

مریم دهقان / کارشناسی ارشد مشاوره توان بخشی

زنان در طول زندگی تغییرات هورمونی متفاوتی را تجربه می‌کنند که هر کدام از آن‌ها شرایط روحی، روانی و جسمی خاصی را بر آن‌ها تحمیل می‌کند. یکی از این تغییرات، دوره یائسگی در زنان است که باعث می‌شود هر فرد تجربه‌ها و نگرانی‌های متفاوتی نسبت به این دوره داشته باشد. برخی بیشتر و شدیدتر و برخی کمتر؛ این موضوع دلایل متعددی دارد که مادر ادامه به چند نمونه از مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌کنیم.

نگرانی‌ها

دید شده برخی زنان که به سن پنجاه سالگی نزدیک می‌شوند، از ورود به دوران یائسگی ترس دارند و به بهانه کم کردن این ترس، با همسالان خود به گفت‌وگو می‌نشینند و درباره آن صحبت می‌کنند. اما اشتباه دقیقاً همین جاست، چرا که تجربه هر فرد با فرد دیگر به دلیل شرایط زیستی، عاطفی، جسمی و روانی می‌تواند متفاوت باشد. دانستن، هیچ‌گاه بدنیده و نیست، اما آگاهی بد، دردناک‌تر از ناآگاهی است. مثل اینکه موضوعی شمارا آنگین کرده و با کسی مشورت می‌کنید که هیچ درکی از شما و شرایط شما ندارد و فقط دیدگاه‌های شخصی خود را بیان می‌کند. همین موضوع باعث می‌شود دیدگاه نامناسبی از دوران یائسگی به دست آورید که می‌تواند به استرس، اضطراب یا بی‌تفاوتی شما نسبت به این دوران منجر شود.

خطاهای شناختی

هر فرد در دوران یائسگی ممکن است دچار مسائلی از جمله استرس، اضطراب، کاهش میل جنسی، تغییرات فیزیکی و کاهش یا افزایش وزن شود؛ اما این‌ها همان‌طور که گفته شد از فردی به فرد دیگر متفاوت است و خبر خوب آنکه بسیاری از این موارد حل‌شدنی هستند یا صحت ندارند. اصطلاح یک کلاغ چهل کلاغ را بی‌شک شنیده‌اید. عوارضی که زنان در دوران یائسگی دچار می‌شوند نیز چنین است و بسیاری از این گفته‌ها، پایه و مبنای علمی ندارد. چنین سنگ بناهای عامیانه که شایع می‌شوند را خطای شناختی می‌نامند که در هر موضوع اجتماعی وجود دارد؛ از جمله مسئله یائسگی زنان. پیر شدن و پابه سن گذاشتن، بروز مشکلات جسمی بیش از تحمل فرد، از بین رفتن زنانگی، کاهش میل جنسی، افسردگی، اضطراب‌های شدید، از کار افتادگی و زوال عقل، کاهش توان انجام فعالیت‌های اجتماعی و فکری، از جمله خطاهای شناختی است که در میان زنان شایع شده است. بروز و ظهور این مسائل در افراد ربطی به دوره یائسگی ندارد و ممکن است فردی جوان نیز دچار اضطراب و افسردگی شود.

راه‌حل‌ها

۱. پذیرش

شما به عنوان یک زن باید با شرایط زیستی خود آشنا باشید و بدانید یائسگی بخشی از تغییرات هورمونی و رشدی شماست نه یک بیماری. همان‌طور که قاعدگی را پشت سر گذاشتید و با آن زندگی کردید، یائسگی نیز این چنین است. این نگاه باعث می‌شود آن را بهتر بپذیرید. پذیرش یک مسئله، به تنهایی نیمی از حل مسئله و عبور از آن بحران است که می‌تواند به آرامش روانی فرد منجر شود.

۲. مشورت

ما برای انجام هر کاری و جلوگیری از اشتباهات به مشورت تشویق شده‌ایم. مشورت باعث می‌شود آگاهی مانسبت به یک موضوع بیشتر شود و وقتی در مقابلش قرار گرفتیم عملکرد بهتری داشته باشیم. مشورت به «پذیرش» بهتر و عمیق‌تر منجر می‌شود. نتیجه مشورت، آگاهی و شناخت است که این آگاهی مقدمه پذیرش است و در نهایت، برخی آسیب‌های روانی که زنان در دوران یائسگی دچارش می‌شوند را کم یا محو می‌کند و بلکه نقاط ضعف را می‌تواند به قوت تبدیل کند. هر مسئله‌ای، مشاور مربوط به خود را می‌خواهد. مراجعه به پزشک زنان، درمانگر و مطالعه مطالب مرتبط می‌تواند به افراد کمک کند تا بنا به نیازهای خود مشاوره و اطلاعات لازم را دریافت کنند.

