



یائسگی

Menopause

MENOPAUSE

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

اخیراً یک آزمایش خون جدید معروف به آزمایش تشخیصی PicoAMH Elisa توسط اداره غذا و دارو تأیید شده است. این آزمایش برای تعیین این که آیا خانمی وارد یائسگی شده یا نزدیک به یائسگی است، استفاده می شود. علاوه بر آزمایش خون، آزمایشات بزاق و آزمایش ادرار بدون نسخه (OTC) نیز در دسترس هستند، اما غیر قابل اعتماد و گران می باشند.

◀ تغذیه و رژیم درمانی در یائسگی ▶

رژیم غذایی کامل حاوی میوه جات، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین با کیفیت بالا و محصولات لبنی ممکن است علائم یائسگی را کاهش دهند. فیتواستروژن ها و چربی های سالم مانند اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی نیز ممکن است کمک کننده باشند. هم چنین با محدود کردن قندهای اضافی، کربوهیدرات های فرآوری شده، الکل، کافئین و غذاهای پر سدیم یا ادویه می توانید تا حدودی به داشتن یک یائسگی آسان تر کمک کنید. هم چنین فراموش نکنید در دوران یائسگی، مواد غذایی متنوعی میل کنید تا تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن را تأمین کنید. مواردی که به شما برای داشتن یائسگی آسان تر کمک می کنند عبارتند از:

- ◀ دریافت آهن کافی
- ◀ دریافت فیبر کافی
- ◀ صرف میوه و سبزیجات
- ◀ نوشیدن آب کافی
- ◀ حفظ وزن مناسب
- ◀ کاهش مصرف چربی ها
- ◀ تعادل در مصرف شکر و نمک
- ◀ محدودیت مصرف الکل

◀ مواد غذایی کمک کننده به بهبود ▶

علائم یائسگی

غذاهای گیاهی که دارای ایزوفلاون (استروژن گیاهی) هستند مانند شکل ضعیف استروژن در بدن کار می کنند. به همین دلیل، سوپا ممکن است به تسکین علائم یائسگی کمک کند. اگر در دوران یائسگی دچار گرگرفتگی شدید، پرهیز از برخی مواد غذایی و نوشیدنی های "محرک" مانند غذاهای پر ادویه، کافئین و الکل می تواند کمک کننده باشد. همچنین در دوران یائسگی می توان از مکمل های کلسیم و ویتامین D نیز برای کاهش علائم استفاده کرد.



◀ عوارض یائسگی ▶

به دنبال تغییرات هورمونی و جسمی در یائسگی عوارضی ایجاد می شوند. شایع ترین عوارض یائسگی عبارتند از:

- ◀ آتروفی ولووژینال
- ◀ دیس پارونیا یا مقاربت دردناک
- ◀ کاهش سرعت سوخت و ساز بدن و در نتیجه افزایش وزن
- ◀ پوکی استخوان و ایجاد استخوان های ضعیف تر با جرم و قدرت کم تر
- ◀ ایجاد اختلالاتی در خلق و خو و تغییرات عاطفی ناگهانی
- ◀ آب مروارید
- ◀ بیماری پرپودنتال
- ◀ بی اختیاری ادرار
- ◀ بیماری قلبی یا عروقی

◀ علت یائسگی ▶

یائسگی یک روند طبیعی است که با افزایش سن تخمدان ها ایجاد می شود و تخمدان ها هورمون های تولید مثل کمتری تولید می کنند. در برخی موارد ممکن است یائسگی به علت آسیب یا برداشتن تخمدان و جراحی های مربوط به آن ایجاد شود. به علاوه شیمی درمانی و پرتودرمانی نیز می تواند باعث یائسگی شود و علائمی مانند گرگرفتگی در طی دوره درمانی یا اندکی پس از آن بروز می کند.



Menopause

MENOPAUSE



نارسایی اولیه تخمدان به معنی عدم موفقیت تخمدان ها در تولید سطح طبیعی هورمون های تولید مثل می باشد که می تواند از عوامل ژنتیکی یا نوعی بیماری خودایمنی ناشی شود.

◀ علائم یائسگی ▶

تجربه یائسگی در هر زن متفاوت با دیگری است. علائم معمولاً در صورت یائسگی ناگهانی یا در مدت زمان کوتاه تر، شدیدتر می شوند.

سایر علائم رایج یائسگی عبارتند از:

- ◀ بی خوابی
- ◀ خشکی واژن
- ◀ افزایش وزن
- ◀ افسردگی
- ◀ اضطراب
- ◀ مشکل در تمرکز
- ◀ مشکلات حافظه
- ◀ کاهش میل جنسی
- ◀ خشکی پوست، دهان و چشم
- ◀ افزایش ادرار
- ◀ سینه های دردناک یا حساس
- ◀ سردرد
- ◀ عفونت های دستگاه ادراری (UTI)
- ◀ کاهش توده عضلانی و استخوانی
- ◀ مفاصل دردناک یا سفت
- ◀ کم شدن یا ریزش مو
- ◀ رشد مو در مناطق دیگر بدن، مانند صورت، گردن و قسمت فوقانی کمر



◀ یائسگی ▶

یائسگی زمانی اتفاق می افتد که زنی در دوازده ماه متوالی قاعدگی نداشته باشد و دیگر نتواند به طور طبیعی باردار شود. این حالت معمولاً در سنین ۴۵ تا ۵۵ سالگی شروع می شود، اما ممکن است قبل یا بعد از این محدوده سنی نیز ایجاد شود. یائسگی می تواند علائم ناخوشایندی مانند گرگرفتگی و افزایش وزن ایجاد کند. برای اکثر زنان، درمان پزشکی برای یائسگی لازم نیست.

فاکتورهای زیادی از جمله ژنتیک و سلامت تخمدان وجود دارند که به تعیین سن و علائم یائسگی کمک می کنند. حدود ۱ درصد از زنان قبل از ۴۰ سالگی یائسگی را تجربه می کنند که به آن یائسگی زودرس یا نارسایی اولیه تخمدان می گویند.

شایع ترین علائم اولیه یائسگی عبارتند از:

- ◀ قاعدگی مکرر
- ◀ قاعدگی سنگین تر یا سبک تر از آنچه معمولاً تجربه می کنید.
- ◀ علائم وازوموتور، از جمله گرگرفتگی و تعریق شبانه