

کلید های طلایی سلامت

برای

آینده ای شیرین تر از گذشته

در دوران یائسگی



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس

اداره سلامت میانسالان

نوشته: دکتر مطهره علامه

۱۳۸۸

زنان و مادران گرمی

همانطور که میدانید همه زنان و مردان در یک دوره از زندگی خود بطور طبیعی دچار کاهش هورمونهای جنسی مردانه یا زنانه شده و دوره باروری آنها خاتمه می یابد. به این دوره در زنان یائسگی (منوپوز) و در مردان آندروپوز می گویند.

یائسگی طبیعی به دوره ای از زندگی زنان اطلاق میشود که تخمدانها تولید استروژن را متوقف می کنند. این دوره معمولا با قطع قاعدگی به مدت یک سال بدون آنکه بیماری یا اختلال خاصی وجود داشته باشد شناخته می شود. سن متوسط شروع یائسگی ۵۱ سال (از ۴۷ تا ۵۳ سال) است. یائسگی زودرس در سن زیر ۴۰ سال اتفاق می افتد. زنان حدود یک سوم عمر خود را در این دوره بسر می برند. دوره یائسگی بطور متوسط ۴ سال طول می کشد. و ممکن است چند سال قبل از قطع قاعدگی شروع شود.

شما اکنون ۴۵ بهار یا بیشتر از عمرتان را سپری کرده اید . پس از سالهای طولانی که فقط و فقط به همسر و فرزندان خود اندیشیده و بعنوان همسر و مادر تمام وجودتان را وقف سعادت و سلامت خانواده خود کرده اید اکنون شرایطی فراهم شده است تا کمی به خودتان بیاندیشید . امروز با کوله باری از تجربیات تلخ و شیرین زندگی خود کار آمد تر از همیشه در میدان عمل زندگی قرار گرفته اید . تجربیاتی که به قیمت گرانی بدست آورده اید می توانید در اختیار عزیز ترین افراد خانواده خود قرار دهید و خودتان نیز در مسیر آینده زندگی از آن بهره مند شوید . اگر نسبت به دوره سنی یائسگی احساس مثبتی ندارید احتمالاً تحت تاثیر برخی عقاید فرهنگی خاص در زمینه سالخوردگی قرار گرفته اید که از مادران و دیگر بستگان و آشنایان خود شنیده اید یا در رسانه ها دیده اید و خوانده اید . برای اینکه تصویرتان از آنچه که در مورد خود ساخته اید تغییر کند موارد زیر را در نظر بگیرید :

۱- چشمانتان را ببندید و زنان زیر را در سنین مختلف یائسگی و پیش از آن مجسم کنید و خصوصیات آنها را همانطور که به نظرتان می رسد در جدول یادداشت کنید :

سن	شکل ظاهری	احساسات فرد	شکل حرکت	شکل صحبت	سایر خصوصیات
زن ۵۰ ساله					
زن ۶۰ ساله					
زن ۷۰ ساله					

برای هر یک از موارد سه صفت ذکر کنید .

آیا دوست دارید زنانی که مجسم کرده اید خودتان باشید یا خیر . اگر نه می خواهید چگونه باشید ؟
تصویر شما برای آینده خودتان چیست ؟ حال خصوصیات مورد علاقه خودتان را لیست کنید . مطمئن
باشید میتوانید آینده مورد علاقه خودتان را رقم بزنید آینده شما به دستان خودتان ساخته می شود .

۲- پیام هایی که دریافت می کنید فیلتر کنید .

پیامهای منفی را نشنیده بگیرید و به آنها اهمیت ندهید . این پیامها از جاهای مختلف به شما منتقل شود و
پیامهای مثبت را جایگزین نمایید .

پیامهای مثبت	پیامهای منفی
زنان پس از خاتمه نقش مادری باید مجددا خودشان را نشان دهند و پلی برای آینده خود زده و طرحهای ناتمام خود را پیاده کنند و اهداف جدید زندگی خود را تعریف کرده و انگیزه های خود را تقویت کنند.	وقتی فعالیتهای مادری در یک زن خاتمه یافت انگیزه ای برای زندگی وجود ندارد
زنان در سن یائسگی توانمندیهایی دارند که بستگی به تجربیات تمام زندگی آنها دارد در دوران یائسگی آنها توانمندتر و کار آمدتر از هر زمان دیگری هستند	زنان در سن یائسگی ناتوان و ناکارآمد میشوند
زنان در سن یائسگی با پیدا کردن دوستان جدید در مکانهای ورزشی، جلسات مذهبی، سایر اجتماعات می توانند پر مشغله ترین دوران زندگی را برای خود فراهم کنند و همچنین روابط خانوادگی و اجتماعی را تقویت کنند .	زنان در سن یائسگی تنها تر از هر زمانی هستند زیرا فرزندان آنها مستقل می شوند و از خانه خارج می شوند .

<p>زنان در سن یائسگی می توانند دست به فعالیت های اجتماعی تازه ای مانند شرکت در کلاسهای آموزشی برنامه های انتخاباتی و ... بزنند . حتما در این دوره مشاغل جدیدی را تجربه می کنند .</p>	<p>زنان در سن یائسگی باید در خانه بمانند</p>
<p>بسیاری از زنان در سن یائسگی نیز در کلاسهای مختلف شرکت می کنند و چیزهای متفاوت فرامی گیرند . مواردی وجود دارد که زنان در همین دوره سنی به دانشگاه راه یافته اند و یا تجربیات و خاطرات خود را نوشته و منتشر کردند .</p>	<p>یادگیری در سن یائسگی تعطیل می شود .</p>
<p>ارزش زنان به عقل و درک و توانمندیهای مختلف آنان بستگی دارد .</p>	<p>ارزش زنان به جوانی و تمایلات جنسی آنان بستگی دارد .</p>

با اقدامات مثبت شما می توانید نسبت به زندگی بعد از ۵۰ سالگی دید خوبی داشته باشید در باره دیدگاهها ، برنامه زندگی و فعالیت هایتان با دوستانتان صحبت کنید و نظریه مثبت درباره استعدادهای بشر در سن بالا را در ناخودآگاه خودتان جا داده و با تصورات سنتی درباره خودتان مبارزه کنید .

۳- به برخی از ویژگیهای دوران یائسگی که جنبه های مثبت و موهبت های آن هستند بیندیشید .:

رفع انقباضات دردناک عضلات

رفع درد لگن در حین تخمک گذاری

رفع علائم روحی پیش از قاعدگی

رفع نگرانی از حاملگی ناخواسته و برقراری ارتباط زناشویی بدون ترس از حاملگی

تکرار تجربه مثبت سالهای اول زندگی بعد از ازدواج بدون حضور فرزندان

۴- یاد بگیرید با علائم دوران یائسگی از قبیل گرگرفتگی و چگونه برخورد کنید تا این علائم تخفیف نیافته شما را آزار ندهد .

در این مجموعه روش برخورد با هر یک از علائم یائسگی فرا خواهید گرفت تا بتوانید از علائم پیشگیری کنید یا با آن تطابق حاصل فرمایید .

۵- صفات مثبت را برای ارتباط با دیگران تقویت کنید .

جاه طلبی و پر خاشگری انزوای شما را تشدید می کند .

جوانترها را دوست بدارید و به آنها با مهربانی رفتار کنید

زمان استراحت روزانه را محدود نکنید و اوقات فراغت خود را با دوستان ، آشنایان ، بستگان بگذرانید .

۶- شیوه زندگی سالم را انتخاب نموده و آن را به یک عادت روزمره زندگی خود تبدیل نمایید

مراقبت‌های بهداشتی

متأسفانه بسیاری از زنان به علائم مختلف خود در این دوره بی توجهی دارند و آن را به افزایش سن نسبت می دهند. امیدوارم شما از این گروه نباشید. به سلامت خود توجه داشته باشید و برای آن برنامه ریزی کنید.

شما از سن ۴۵ سالگی نیاز به یک سری مراقبت‌های بهداشتی پزشکی دارید که باید آن را در برنامه زندگی خود بگنجانید برای انجام مراقبت‌های فوق به نکات زیر توجه کنید:

- یک پزشک عمومی را انتخاب کنید اگر به پزشک دسترسی ندارید اما نیز می تواند به شما کمک کند
- توجه داشته باشید پزشکی که انتخاب می کنید نگرش مثبت نسبت به پدیده یائسگی و مسائل دوره یائسگی داشته باشد و برای پاسخ دادن به سؤالات و نگرانیهای شما وقت کافی اختصاص دهد
- شما در مراقبت‌های سالانه نیاز به یک معاینه کامل شامل موارد زیر دارید:
 - بررسی فشار خون، معاینه قلب و ریه، معاینه شکم، معاینه پستان‌ها، معاینه ناحیه تناسلی و لگن.
 - هم چنین لازم است برخی آزمایش‌های ضروری را با تشخیص پزشک انجام دهید.
- علائم و تاریخ شروع قاعدگی های خود را به طور منظم یادداشت کنید تا زمان یائسگی و قطع قاعدگی شما مشخص باشد.
- سؤالی را که در باره سلامت خودتان دارید یادداشت کنید و هنگام مراجعه به پزشک همراه داشته باشید
- توجه داشته باشید که از پزشک خود در باره مهمترین اولویتهای سلامت خود شامل موارد زیر پرس و جو کنید و از سلامت کامل خود مطمئن شوید:

تغذیه، ورزش، سلامت استخوان ها و عضلات، سلامت قلب، مشکلات خلق و خو و خواب و استرسها، بیماریهای شایع این دوران مانند: دیابت، فشار خون، چربی خون، علائم یائسگی، خونریزیهای غیر طبیعی، هورمون درمانی، داروها و مکملهای مورد نیاز

- ممکن است در برخی موارد پزشک عمومی شما را به متخصص مربوطه از جمله متخصص تغذیه، کارشناس یا مربی ورزش، متخصص زنان یا داخلی و..... ارجاع بدهد.
- اگر بنا به تشخیص پزشک عمومی نیاز به خدمات تخصصی در هر یک از زمینه ها داشته باشید پیگیری بفرمایید.
- از پزشک خود درباره مکملهای مورد نیاز سؤال کنید تا نوع و مقدار مکمل مورد نیاز را برای شما مشخص کند. بدون نظر پزشک مکمل مصرف نکنید.

و بطور خلاصه با کمک پزشک:

نیازهای سلامت خود را بشناسید و شیوه زندگی خود را با این نیازها تطبیق دهید
مشکلات سلامت خود را شناسایی کنید و در جهت رفع آنها تلاش کنید.

امتیازهای خود را بشناسید و با بهره گیری از این امتیازها به توانمندی و سلامت هر چه بیشتر خود کمک کنید
به زنگ خطرها و هشدارهای پزشک توجه کنید.
مراجعات پزشکی منظم را برنامه ریزی کنید.

ظاهر شما در دوران یائسگی

با افزایش سن در دوران یائسگی و پس از آن ممکن است تغییرات زیر در ظاهر زنان اتفاق بیافتد:

۱- افزایش وزن

۲- تغییرات پوستی

۳- تغییر شکل ستون فقرات

گرچه با کاهش هورمون استروژن و افزایش سن ناگزیر تغییرات فوق اتفاق می افتد اما عوامل خاصی از تسریع فرایند پیر شدن و تغییر شکل ظاهری اثر نموده و سبب می شوند زنان سالهای گذار یائسگی را با چهره ای شاداب زیبا و جذاب تر از همیشه بگذرانند. این عوامل عبارتند از:

- وضعیت جسمی و شرایط روحی و عاطفی
- احساس سلامتی، خوشنودی و نشاط و نگرش مثبت به خود
- کاهش مصرف غذاهای پر انرژی مانند چربی و روغن، شیرینی جات، گوشت قرمز، آرد بدون سبوس
- انجام فعالیت فیزیکی و تمرینات بدنی کافی مانند پیاده روی، دویدن آهسته و.....
- استفاده از غذاهایی مانند حبوبات، سبزیجات، میوه و لبنیات فاقد چربی
- کاهش تماس با آفتاب بخصوص در افرادی که پوست روشنی دارند. آفتاب به لایه الاستیک پوست آسیب می رساند و حمایت پوست را کاهش داده و موجب چروک می شود. استفاده از کرمهای ضد آفتاب و کلاه و عینک آفتابی مانع اثرات منفی آفتاب بر چهره می شود.
- قطع مصرف سیگار سبب کاهش خون رسانی به پوست و عدم تغذیه مناسب آن شده و کاهش رطوبت و قوام پوست و در نتیجه چروک آن را سبب می شود.
- مصرف مکمل ویتامین A (بتا کاروتن محلول در آب) از طریق مواد غذایی مانند هویج، سیب زمینی، کدوی زرد و میوه های زرد و قرمز مانند فلفل و سبزیجات سبز تیره
- استفاده منظم و مستمر از کرمهای مرطوب کننده

- کاهش مصرف آب و صابون
- محدود کردن استفاده از مواد آرایشی حاوی مواد شیمیایی فراوان
- پیاده روی در هوای آزاد و فراهم نمودن شرایط تنفس بهتر پوست
- انجام حرکات کششی، یوگا، پیاده روی روزانه برای کاهش خستگی عضلات و مفاصل
- تغذیه مناسب و ورزش برای حفظ وزن مناسب

تغییرات ظاهری بدن بیشتر نتیجه افزایش سن هستند و یائسگی کمتر روی آنها اثر می گذارد .
با زندگی سالم و معنی دادن به زندگی می توان تغییرات فوق را به حداقل ممکن رساند .
این مسئله به ما میگوید که چرا بعضی افراد مسن جوان بنظر می رسند و بعضی افراد جوان مسن به نظر می آیند .

مواظب روابط زناشویی و سلامت دستگاه تناسلی ادراری خود باشید .

تمایل به داشتن روابط زناشویی یک احساس کاملاً عادی و طبیعی هم برای خانم ها و هم برای آقایان می باشد . این میل می تواند در طول زمان در مردان و زنان تغییر کند و بسته به شرایط افزایش و کاهش پیدا کند . در دوران میانسانی ، یائسگی سبب تغییر در تمایل به انجام روابط زناشویی در خانم ها می شود . از مهمترین علل آن کمبود استروژن (هورمون زنانه) و همچنین تغییراتی در دستگاه تناسلی زنان می باشد . دوران یائسگی برای برخی از زنان افزایش و برای اغلب آنها کاهش فعالیت جنسی را در پی دارد . از آنجایی که در این سنین خانمها نگرانی از جهت حامله شدن ندارند و همچنین مسئولیتهای بچه داری شان کمتر شده است بهمین دلیل داشتن رابطه زناشویی می تواند با آرامش خیال و با لذت بیشتری نسبت قبل از یائسگی همراه باشد .

با این وجود عوامل بسیاری نیز ممکن است به کاهش رابطه جنسی در سنین یائسگی منجر شود که اغلب آنها نیز قابل حل هستند .

این عوامل عبارتند از :

- حساسیت ، سوزش مهبل و خشکی واژن : ادامه روابط جنسی و مشاوره با پزشک برای استفاده از استروژن های موضعی و یا ژل ها و پماد های موضعی به رفع آن کمک می کند .
- مصرف داروهایی مانند ضد افسردگی ها، آرام بخش ها و ضد فشار خون بالا که در زمان یائسگی بیشتر استفاده می شود ، نیز می تواند سبب کاهش تمایل به روابط زناشویی در زنان گردد . در چنین مواردی می توانید از پزشکتان بخواهید برای شما داروی جایگزین تجویز کند .
- افتادگی اندامهای لگن از قبیل رحم و مثانه علاوه بر مشکلات دیگری که ایجاد می کند روابط زناشویی را نیز ناخوشایند می کند . برای پیشگیری از این امر از تمرینات لگن به صورت زیر استفاده کنید :

تمرین کگل: این تمرینات در همه حال (ایستاده، نشسته، خوابیده) قابل انجام و بسیار ساده است. کافی است عضلات ناحیه تناسلی خود را به گونه ای منقبض کرد و به سمت داخل بکشید که گویی می خواهید جلو ادرار کردن را بگیرید. وضعیت انقباضی را تا ۱۰ ثانیه نگاه دارید و سپس عضله را رها کنید. این کار را روزانه ۳ تا ۴ بار و هر بار تا ۱۰ انقباض تکرار کنید. برای گرفتن نتیجه مطلوب ۶ تا ۱۲ هفته ادامه دهید.

- مشکلات روحی و روانی مثل اضطراب، افسردگی، استرس، ناراحتی ترس، خستگی، اندوه و که در سنین یائسگی بیشتر شایع است در کاهش روابط زناشویی در این سنین نقش دارد. برای برطرف نمودن چنین مشکلاتی حتما جهت مشاوره و روان درمانی مراجعه نمایید
- مهمتر از همه اینکه برقراری روابط زناشویی ارتباط بسیار زیادی با احساس شما نسبت به همسران دارد. اکثر خانم ها رابطه جنسی را برای این برقرار می کنند تا بتوانند صمیمیت بیشتری با همسر یا شریک زندگیشان داشته باشند و احساسات او را بیشتر به سمت خود جلب کنند. بنابراین هر چه میزان محبت و صمیمیت بین زوجین بیشتر باشد و آنها احساس خوشایندتری در مورد یکدیگر داشته باشند تمایل به داشتن روابط زناشویی در آنان بیشتر خواهد بود.

امام صادق (ع) فرموده اند: هرگاه کسی را دوست داشتی به او بگو زیرا این اظهار دوستی عشق و علاقه شما را نسبت به هم افزون تر و مستحکم تر می کند.

رعایت نکات زیر می تواند در تحکیم و بهبود رابطه بین شما و همسران کمک زیادی نمایند و نهایتا منجر به بهبودی روابط زناشویی تان گردد. قبل از هر چیز به این نکته توجه داشته باشید که هر زوج باید بتواند علیرغم بالا رفتن سن از تمامی احساسات جنسی چه جسمی چه عاطفی لذت ببرند:

۱. محبت خود را به همسر خود ابراز نموده و علاقه خود را نسبت به او بیان نمایید .
۲. به مناسبت‌های مختلف مانند روز تولد سالروز عقد و ازدواج روز زن روز پدر با توجه به شرایط اقتصادی و توان خانواده به همسر خود هدیه بدهید .
۳. خوشرو باشید و با همسر خود چهره ای گشاده داشته باشید .
۴. با همسر خود صحبت کنید .
۵. از رفتارهای مثبت و صفات و ویژگی‌های ظاهری همسر تان تعریف کنید .
۶. با همسر خود درباره امور مشترک زندگی مشورت کنید .
۷. در صورت بروز اختلافات به شخصیت همسر خود ایراد نگیرید .
۸. از همسر خود بخاطر کارهای کوچک و بزرگی که بخاطر شما و خانواده تان انجام می دهد تشکر و قدر دانی کنید .
۹. در حضور جمع و در میهمانیها که هم شما و هم همسر تان حضور دارید هرگز حتی بصورت شوخی و طنز به یکدیگر بی احترامی نکنید
۱۰. از بکار گیری کلماتی که بار منفی را به همسر تان انتقال می دهد جدا خودداری نمایید .
۱۱. توجه داشته باشید که تماس فیزیکی زن و شوهر فقط شامل روابط جنسی بین آنها نیست .
۱۲. نیازهای جنسی خود را بیان نمایید و تمایلات همسر خود متقابلاً مورد توجه قرار دهید .
۱۳. توجه داشته باشید تا زمانی که یکسال از قطع قاعدگی شما نگذشته باشد ، تنظیم خانواده و استفاده از وسایل پیشگیری از بارداری را جدی بگیرید .

برای پیشگیری از حاملگی در سالهای اخر باروری چه باید کرد؟

یک زن مسن تر در حوالی یائسگی در صورتی که شرایط خاص پزشکی نداشته باشد. برای پیشگیری از حاملگی می تواند از هر متدی استفاده نماید .

اما در حوالی یائسگی باید به نکات زیر در انتخاب روش توجه کرد :

زنان بالاتر از ۳۵ سال سیگاری نباید از روشهای هورمونی استفاده کنند.

زنان بالاتر از ۳۵ سال مبتلا به میگرن نباید از روشهای هورمونی استفاده کنند.

قرصهای پیشگیری اورژانسی از بارداری در هر دوره سنی از زندگی زنان میتواند مورد استفاده آنان قرار گیرد حتی در افرادی که نمی توانند بطور مستمر از روشهای هورمونی استفاده کنند. استفاده از قرصهای پیشگیری اورژانسی از بارداری مانعی ندارد.

TL و واکتومی برای آن دسته از زنان گروه هدف که خانواده خود را تکمیل نموده اند انتخاب مناسبی است .

کاندوم با توجه به کاهش قدرت باروری انتخاب خوبی است .

انواع IUD نیز مناسب می باشد

در خصوص خونریزیهای غیر طبیعی در این دوره با پزشک مشورت کنید .

در دوران یائسگی الگوهای متعددی برای خونریزی وجود دارد و شما ممکن است با پدیده هایی مانند موارد زیر مواجه شوید :

"یک ماه به دلیل خونریزی شدید نمی توانم از خانه خارج شوم ولی ماه بعد اصلا خونریزی ندارم ."

"آقدر خونریزیهای من از حالت عادی خارج شده که نمیدانم ما بعد خونریزی من چگونه است"

"ماه گذشته اصلا عادت نشدم نمیدانم یائسه شدم یا نه ؟"

"زود به زود عادت ماهیانه می شوم و نمیدانم یائسه شدم یا نه و مرتب لکه بینی دارم ."

همه اینها و سایر مواردی که ممکن است از نزدیکان خود شنیده باشید، الگوهای مختلف خونریزی قاعدگی در دوران یائسگی هستند و تا زمانی که یائسگی قطعی اتفاق نیفتاده ممکن است اشکال مختلفی از خونریزی را داشته باشید . این مسئله بدلیل تغییرات ترشح هورمونهای تخمدانی و بهم خوردن نظم تخمک گذاری است .

الگوهای مختلف خونریزی معمولا نگران کننده نیستند مگر آنکه خونریزی شدید یا طولانی مدت باشد. یا لکه بینی طولانی مدت وجود داشته باشد .

در صورت خونریزی شدید یا طولانی مدت انجام تکه برداری از پوشش داخلی رحم و کورتاژ (D&C) برای متوقف کردن خونریزی و رد احتمال سرطان رحم انجام می شود . اگر مشکل سرطان وجود نداشته باشد. درمانهای دارویی مناسبی برای حل مشکل وجود دارد . در بعضی موارد خونریزی بعلت فیبروم اتفاق می افتد که در صورت خونریزی زیاد ناشی از توده های خوش خیم فیبروم باید مشورت با پزشک برای جراحی توده با برداشتن رحم صورت گیرد .

در بعضی موارد سرطان دهانه رحم (سرویکس) نیز موجب لکه بینی یا خونریزی می شود. بنابراین انجام پاپ اسمیر از ضروریات معاینات و مراقبتهای سالانه خانمها در دوران یائسگی است .

توجه کنید هرگونه خونریزی شش ماه پس از قطع قاعدگی نیاز به بررسی بیشتر و مراجعه به پزشک دارد، زیرا در اینگونه موارد احتمال خونریزی غیر طبیعی به دلیل بد خیمی بیشتر است.

اجازه ندهید گر گرفتگی آزارتان دهد

گر گرفتگی یکی از شایع ترین علائمی است که اکثریت زنان در دوران یائسگی آنرا تجربه می کنند. این حالت با گرم شدن شدید قسمت بالایی بدن (سر و صورت گردن و قفسه سینه) شروع می شود. و ممکن است به صورت موجی به کل بدن پخش شود. پس از آن فرد دچار تعریق شده و احساس سرمای کند. این اختلال بیشتر در شبها اتفاق می افتد و ممکن است مانع خواب و استراحت شود. در اثر بهم خوردن الگوی خواب فرد دچار احساس خستگی تحریک پذیری عدم تمرکز و افسردگی می شود. در بسیاری از موارد طول هر دوره از ۳۰ ثانیه تا ۵ دقیقه متفاوت است و از روزی به روز دیگر هم فرق می کند. ۲۵ درصد از زنان از گر گرفتگی شدید شاکی هستند و در بعضی از زنان اصلا اتفاق نمی افتد. این علائم معمولا به آهستگی ظرف مدت ۳ تا ۵ سال بدون درمان از بین می رود.

برای مقابله با گر گرفتگی به توصیه های زیر عمل کنید:

۱. از لباسهای نخی و روشن استفاده کنید و چند لایه بپوشید تا بتوانید در مواقع گرم شدن لباسها را کم کنید.
۲. محیط زندگی را تا حد امکان خنک نگه دارید و یک وسیله خنک کننده مثل بادبزن همراه داشته باشید.
۳. در جای خنک و با تهویه کافی بخواهید.
۴. بجای مایعات گرم از نوشیدنی هایی مثل آب یا آب میوه خنک استفاده کنید.
۵. الکل و سیگار را قطع کنید و تا حد امکان از ادویه جات در غذا استفاده نکنید.
۶. ورزش سبک مثل قدم زدن در هوای آزاد را بطور منظم انجام دهید.
۷. از رژیم غذایی سبک (مصرف بیشتر میوه جات و سبزی جات و شیر و ماست) استفاده کنید.
۸. وزن خود را کنترل کنید.
۹. از تکنیک های آرام سازی بخصوص تنفس عمیق و آهسته و ماساژ استفاده کنید
۱۰. از لباس خواب و ملافه مناسب استفاده کنید که امکان تنفس پوست را فراهم کند.

در صورتی که با اقدامات زیر گر گرفتگی شما بهبود نیافت اطمینان داشته باشید که با یک مراجعه ساده به پزشک و دریافت داروهای مناسب بطور کامل این مشکل شما درمان می شود .

گر گرفتگی از شایعترین و آزاردهنده ترین علائم دوران یائسگی است، اما مقابله با آن بسیار ساده است . با اقدامات صحیح و به موقع مانع شوید که گر گرفتگی آزارتان دهد .

شیوه زندگی خود را بهبود دهید

یکی از مهمترین نتایج تغذیه صحیح و فعالیت بدنی کافی حفظ تناسب اندام و وزن مناسب است که خود سبب پیشگیری از بیماریهای مهمی مانند بیماری قلبی عروقی، بیماریهای عضلانی استخوانی، سرطانها و اختلالات روانی شده و سلامت عمومی فرد را تضمین می کند.

برای تعیین وزن و تناسب اندام پس از اندازه گیری قد و وزن خود شاخص توده بدنی را محاسبه کنید.

وزن

شاخص توده بدنی = _____

قد × قد

اگر عدد بدست آمده از ۲۵ بالاتر یا از ۱۹ پایین تر باشد لازم است برای دریافت توصیه های لازم به پزشک مراجعه کنید. اصول مهم شیوه زندگی سالم فعالیت فیزیکی کافی، تغذیه مناسب و صحیح و ترک عادات مضر هستند.

فعالیت فیزیکی مناسب را در سر لوحه برنامه های روزمره زندگی خود قرار دهید

اگر حداقل سه روز در هفته و هر روز حداقل به مدت ۳۰ دقیقه یکی از ورزشهای متحمل وزن یا غیر متحمل وزن یا کارهای منزل را انجام می دهید میزان فعالیت فیزیکی شما مطلوب است.

ورزش منظم سبب افزایش قدرت عضلانی، تعادل، افزایش قدرت و استحکام استخوانها، کاهش احتمال زمین خوردن و شکستگی ناشی از آن می شود فعالیت ورزشی باید بگونه ای تنظیم شود که سبب فشار زیاد

براستخوانها و افزایش احتمال شکستگی نشود . حرکات ورزشی زیر برای پیشگیری از پوکی استخوان در زنان کمتر از ۶۰ سال مؤثر است :

۱- ورزشهای متحمل وزن بدن مناسب ترین تمرینها برای سلامت استخوانها و عضلات هستند که در آنها فعالیت عضلات و استخوانهای بدن در برابر نیروی جاذبه انجام می گیرد و وزن بدن توسط رانها و پاها حمل می شود . مانند پیاده روی ، دویدن آهسته ، کوه پیمایی ، انجام حرکات هوازی با شدت ملایم ، حرکات موزون ، بالارفتن از پله ها ورزشهای راکتی . انجام این ورزشها سه بار در هفته هر بار به مدت ۳۰ دقیقه به پیشگیری از پوکی استخوان کمک می کند .

۲- تمرینهای قدرتی مانند کار با وزنه های دستی نوارهای ارتجاعی و دستگاههای متنوع وزنه برای افزایش توده و قدرت عضلانی و استحکام استخوانها

در انجام ورزشها باید اصول زیر رعایت شود :

۱- گرم کردن بدن در ابتدا و سرد کردن بدن در انتهای آن با انجام چند دقیقه حرکات نرمشی ملایم
۲- مشورت با پزشک در صورتی که مشکل سلامتی خاص بخصوص مشکلات قلبی وجود دارد
۳- افزایش تدریجی مدت زمان ورزش : با ۱۰ دقیقه شروع کنید و هر هفته حد اکثر ۵ دقیقه افزایش یابد تا به ۳۰ دقیقه برسید .

۴- از انجام حرکاتی که منجر به خم شدن بیش از حد ستون فقرات می شود ، پرهیز کنید .
توجه کنید افراد مبتلا به پوکی استخوان اثبات شده نباید به انجام ورزشهای سنگین متحمل وزن و قدرتی بپردازند زیرا وزن بدن هم در این افراد می تواند سبب فشار آوردن به مهره ها و شکستگی آنها شود . در این افراد انجام تمرینات هوازی در آب ، شنا کردن ، ورزشهای هوازی نشسته و آرام با کمک صندلی یا دوچرخه ایده آل است .

به خاطر بسپارید برای ورزش کردن و حفظ تناسب اندام و افزایش سلامت عمومی نیازی به سالنهای ورزشی و وسایل پیچیده و گرانقیمت نیست. نزدیکترین و ارزانترین سالن ورزشی خیابانها و پارک محله شماست و پیاده روی مهمترین فرم ورزش هوازی است که شما می توانید برای حفظ سلامت خود انجام دهید.

اگر مانعی برای انجام ورزش دارید با پزشک خود مشورت کنید. همچنین اگر تا کنون ورزش نکرده اید برای شروع ورزش با پزشک خود مشورت کنید البته همیشه با پیاده روی شروع کنید.

در هیچ شرایطی حتی هنگام مطالعه و تماشای تلویزیون نیز حرکت کردن را کنار نگذارید. دوچرخه زدن یا انقباض عضلات ران یا تمرینات کگل در این زمانها قابل انجام هستند.

سعی کنید رعایت اصول تغذیه صحیح به صورت عادت دائمی در زندگی روزمره شما در آید

برای یک تغذیه صحیح و متناسب با سن خود در صورتیکه مشکل خاصی ندارید در غذای روزانه خود موارد زیر را بگنجانید و سهم های مورد نیاز از هر یک از دستجات غذایی را بر حسب نوع غذاهای مصرفی روزانه خود در وعده های مختلف صبحانه، ناهار، شام یا میان وعده ها تقسیم کنید:

۱- روزانه سه سهم لبنیات مصرف کنید. توجه داشته باشید هر لیوان شیر یا ماست یا ۱/۵ قوطی کبریت پنیر معادل یک سهم لبنیات است.

۲- روزانه ۵ سهم میوه و سبزی مصرف کنید. یک فنجان سبزی یک عدد میوه درشت یا یک فنجان میوه ریز یک سهم محسوب می شود.

۳- روزانه حداقل ۶ سهم نان و غلات شامل برنج نان ماکارونی و ذرت استفاده کنید . یک کف دست نان سنگک و تافتون و بربری یا ۴ کف دست نان لواش یا نصف لیوان برنج یا سایر غلات پخته یا نصف لیوان ماکارونی یک سهم غلات محسوب میشود .

۴- حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنید . مصرف گوشت قرمز را محدود کنید . حبوبات ، تخم مرغ و مغزها را به عنوان یک جایگزین خوب با گوشت در برنامه روزانه در نظر بگیرید .

میزان مصرف این گروه غذاها ۲ سهم در روز است که هر سهم معادل ۲-۳ قطعه گوشت پخته شده ۶۰ گرمی یک ران یا نصف سینه مرغ پخته یا یک لیوان حبوبات پخته یا ۲ عدد تخم مرغ است .

۵- مصرف مواد غذایی چرب سرخ کردنی روغن جامد لبنیات پر چربی و روغنهای نباتی را کاهش دهید و از روغنهای مایع بویژه زیتون ، آفتاب گردا ، ن ذرت ، هسته انگور ، سویا ، روغن ماهی استفاده کنید . برای سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنید .

۶- از مصرف نمک اضافی و غذاهای نمک سود ، افزودنیها ، سسها نوشابه ها و شیرینی جات را تا حد امکان خودداری کنید .

۷- در طول روز به اندازه کافی آب بنوشید .

عادات مضر را ترک کنید :

- سیگاری بودن : سیگاریها عموماً لاغرتر هستند زودتر به یائسگی می رسند استروژن درون ساز در آنها زودتر از بین می رود و بیشتر دچار شکستگی می شوند . همچنین بیماری قلبی عروقی و سرطانها در آنها افزایش می یابد . ترک استعمال دخانیات را در این گروه توصیه کنید .
- مصرف الکل به دلیل کاهش دانسیته استخوان و افزایش ریسک سقوط خطر شکستگی را افزایش می دهد .
- مصرف زیاد کافئین نیز به استحکام استخوانها صدمه می زند .

در صورت مصرف سیگار و قلیان یا وجود هر گونه رفتار مخاطره آمیز دیگر مانند مصرف داروهای روانگردان الکل و رفتار صحیح را به بیمار توصیه کنید .

سعی کنید خوب بخوابید

احساس خستگی علامت شایعی در دوره یائسگی است. سخت به خواب رفتن، زود از خواب بیدار شدن، نیمه شب بیدار شدن بخصوص بدلیل گرگرفتگی و تعریق شبانه یا احساس نیاز به دستشویی ممکن است وجود داشته باشد. اجتناب از مصرف کافئین (قهوه) و مصرف یک لیوان شیر قبل از خواب به رفع مشکل خواب شبانه کمک می کند. توصیه های بهداشت خواب در بسیاری از موارد کمک کننده است. به توصیه های زیر توجه کنید:

- استفاده از رختخواب برای خوابیدن
- قطع مصرف داروهایی مثل کافئین، نیکوتین، الکل و محرکها
- پرهیز از چرت زدن روزانه
- حفظ تناسب جسمانی به کمک برنامه تدریجی ورزش صبحگاهی
- استفاده بیشتر از رادیو یا مطالعه در حال آرامش به جای تماشای تلویزیون
- حمام آب داغ ۲۰ دقیقه قبل از خواب
- صرف غذا در ساعت معینی از روز
- میل نکردن غذای سنگین قبل از خواب
- استفاده از روش آرام سازی هنگام غروب
- فراهم کردن شرایط محیطی مناسب برای خواب راحت

با افسردگی و اضطراب مبارزه کنید

به نظر میرسد که زنان در دوران یائسگی تحریک پذیر تر و غمگین ترند و تغییرات خلقی آنها بیشتر می شود. علاوه بر تغییرات هورمونی عکس العمل همسر و سایر اطرافیان نسبت به این دوره استرسهای خانوادگی و دور شدن از فرزندان عوامل ایجاد چنین وضعیتی هستند.

برای پیشگیری از افسردگی و اضطراب به نکات زیر توجه کنید:

- در دنیا به همان اندازه که بهانه برای غم و غصه هست بهانه برای شادی نیز هست. نیمه پر لیوان زندگی را ببینید. و از نوشیدن جرعه های آن لذت ببرید.
- وقت خالی خود را با سرگرمیهای مناسب پر کنید و برنامه روزانه کاملی داشته باشید
- علایقی را که تا کنون به دلیل مشغله های مختلف به آنها دست نیافته اید دنبال کنید و در کلاسهای مورد علاقه تان از آشنایی تا تقاضی و..... ثبت نام کنید یا از CDهای آموزشی در این زمینه ها استفاده کنید توجه داشته باشید برخی از خلاقیت ها در این سن بروز پیدا می کند.
- به زیبایی خود توجه داشته و ظاهر خود را آراسته نگاه دارید.
- اگر سیگاری هستید سیگار را کنار بگذارید.
- نیمه دوم زندگی را بر پایه نیمه اول زندگی و با استفاده از تجارب دوره اول بنا کنید.
- یائسگی یک تراژدی نیست

امتیازهای این دوره زندگی خود را بشناسید: ثبات، احترام، خردمندی، عقل و منطق و تجربه از مزایای مهم این دوره زندگی شما هستند.

- بیماران مبتلا به افسردگی احساس غم و غصه، بی‌حوصلگی، بی‌اشتهایی، عدم لذت، احساس بی‌ارزشی، اختلال خواب، خستگی، ناتوانی، خستگی از زندگی و افکار خودکشی و مرگ دارند. در صورت وجود چنین علائمی حتماً آن را با پزشک در میان بگذارید و درمان مؤثر را شروع کنید

مواظب استحکام استخوانها و عضلات خود باشید

زنان پس از یائسگی به علت کاهش هورمون استروژن مستعد ابتلا به پوکی استخوان و در نتیجه شکستگی و خمیدگی آنها هستند. استخوانها علیرغم ظاهر سخت خود به عنوان یک بافت فعال و زنده در طول دوران زندگی بطور مداوم در حال بازسازی هستند و کلسیم از آنها برداشت یا در آنها نشست می کند. اگر برداشت کلسیم بیشتر از نشست آن در استخوان اتفاق بیافتد استخوان استحکام خود را از دست می دهد و نرم و ضعیف و شکننده می شود و با یک ضربه خفیف احتمال شکستگی استخوان به خصوص در مناطقی مانند لگن و مهره ها پیش می آید.. کاهش هورمون استروژن در دوره یائسگی منجر به برداشت کلسیم از استخوانها می شود.

آیا پوکی استخوان برای همه زنان در دوران یائسگی اتفاق می افتد؟

افزایش سن و یائسگی در زنان از عوامل خطری هستند که سبب ایجاد پوکی استخوان می شوند اما عوامل خطر دیگری احتمال بروز آن را تشدید می کند این عوامل عبارتند از:

- لاغری مفرط
- سابقه پوکی استخوان در بستگان درجه یک
- نژاد آسیایی
- مصرف سیگار و الکل
- کمبود مصرف کلسیم و ویتامین D
- زندگی کم تحرک
- مصرف داروهایی مانند کورتیکواستروئیدها

چگونه از پوکی استخوان جلوگیری کنیم؟

- تغذیه از منابع غنی کلسیم و ویتامین D. مصرف روزانه سه لیوان شیر کم چربی یا معادل آن ماست و سایر لبنیات کلسیم مورد نیاز بدن را تامین می کند.

- ورزش منظم و تمرینات بدنی بویژه ورزشهایی که وزن بدن را تحمل می کند ، مانند پیاده روی ، دویدن آهسته ، کوه پیمایی ، حرکات موزون ، بالا رفتن از پله ها ، ورزش های راکتی به شرط آنکه حداقل سه بار در هفته هر بار به مدت ۳۰ دقیقه انجام شود ، به پیشگیری از پوکی استخوان کمک می کند .
- تامین ویتامین D مورد نیاز بدن از طریق نور آفتاب با قرار دادن دستها و صورت سه بار در روز هر بار ۱۰ دقیقه یا مصرف مکمل ویتامین D به تشخیص پزشک
- ترک مصرف سیگار و الکل
- کاهش مصرف کافئین

توجه داشته باشید :

اگر بیش از ۵۰ سال سن دارید و یائسه شده اید ،
اگر در طول زندگی خود به اندازه کافی کلسیم دریافت نکرده اید ،
اگر سیگار می کشید ،
اگر از داروهای کورتیکواستروئید استفاده می کنید ،
اگر از نور خورشید محروم بوده اید ،
اگر به اندازه کافی فعالیت بدنی ندارید ،
اگر در بستگان درجه یک شما فرد مبتلا به پوکی استخوان وجود دارد ،
شما در معرض خطر پوکی استخوان و شکستگی ناشی از آن هستید . با اتخاذ شیوه سالم زندگی
مانع بروز عواقب آن شوید .

در مقابل سرطان ایستادگی کنید

یائسگی عاملی برای سرطان نیست ولی با توجه به همزمانی دوره سنی یائسگی با شیوع برخی سرطانها توجه به این امر اهمیت زیادی دارد. مهمترین سرطانهایی که زنان در دوران یائسگی باید به فکر پیشگیری و تشخیص زود هنگام آن باشند عبارتند از:

- سرطان پستان از شایع ترین سرطانهای زنان است. معاینه ماهانه پستان توسط زنان و معاینه سالانه توسط پزشک و ماموگرافی در صورت توصیه پزشک از جمله اقداماتی است که برای پیشگیری و تشخیص به موقع سرطان پستان باید صورت گیرد.
 - در صورت خونریزی غیر طبیعی بویژه خونریزی زیاد و طولانی مدت و یا لکه بینی با پزشک مشورت نمایید.
 - به انجام تست پاپ اسمیر برای تشخیص زود هنگام سرطان دهانه رحم مبادرت کنید.
 - در صورت تغییر رنگ و شکل خا‌های روی بدن خود و یا خونریزی از آنها با پزشک مشورت کنید.
 - علائم گوارشی را جدی بگیرید و در صورت وجود نفخ، تغییر اجابت مزاج، سوزش و درد بالای شکم و سایر علائم گوارشی مزمن به پزشک مراجعه نموده و از سلامت خود مطمئن شوید.
- توجه داشته باشید سرطان تخمدان ممکن است با علائم گوارشی بروز کند همچنین سرطان کولون و رکتوم و سرطان معده ممکن است با علائم معمولی گوارشی خود را نشان دهند.

در هر صورت :

برای پیشگیری از همه انواع دسرطان

با تغذیه صحیح و فعالیت فیزیکی مناسب از افزایش وزن جلوگیری کنید .

از مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدانها مانند میوه و سبزی به اندازه کافی استفاده کنید

از مصرف مواد غذایی حاوی چربیهای اشباع ، سرخ کردنیها و نگهدارنده را در برنامه غذایی امتناع کنید

مراجعات منظم پزشکی را در سرلوحه کارهای خودتان قرار دهید

تست پاپ اسمیر و ماینه پستانها و در صورت تشخیص پزشک ماموگرافی را فراموش نکنید

اگر در خانواده و بستگان خود موردی از ابتلا به سرطان وجود دارد مسئله را جدی تر بگیرید

این مجموعه توسط :

دکتر مطهره علامه - اداره سلامت میانسالان دفتر سلامت جمعیت ، خانواده و مدارس وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی زیر نظر دکتر محمد اسماعیل مطلق برای استفاده زنان ۶۰-۴۵ سال هدف برنامه یائسگی تهیه شده است .

تایپ: ریحانه سنایی اشتیانی

طراحی: پردیس قریشی

