

## یائسگی

### (Menopause)

در نوشتار زیر با این مطالب آشنا خواهید شد :

- ✚ یائسگی چیست؟
- ✚ سن شروع یائسگی معمولا چند سالگی است؟
- ✚ عوامل موثر بر سن یائسگی
- ✚ علائم یائسگی کدامند؟
- ✚ تشخیص یائسگی چگونه است؟
- ✚ مدیریت دوران یائسگی

## یائسگی چیست ؟

یائسگی یکی از دوره‌های طبیعی زندگی اغلب زنان است که در آن قاعدگی برای همیشه متوقف می‌گردد و آنان دیگر قادر به بچه دار شدن نخواهند بود. به عبارت دیگر به موازات افزایش سن، به تدریج تخمدانها هومونهای تنظیم کننده قاعدگی (شامل استروژن و پروژسترون) کمتری تولید میکنند و با گذشت زمان، بلوغ تخمک در تخمدانها هم مختل میگردد. این تغییرات هورمونی منجر به کاهش توانایی باروری میگردد. در ابتدا عادت ماهیانه نامرتب شده و سپس به طور کامل قطع می‌شود. زنانی که به مدت یک سال مداوم عادت ماهیانه نداشته باشند یائسه محسوب می‌شوند. یائسگی با یک سری تغییرات جسمی و روحی همراه است. برخی از علائمی که با یائسگی به وجود می‌آیند مانند گرگرفتگی، تپش قلب، تعریق، اضطراب و بی‌خوابی در ابتدای یائسگی شدت بیشتری داشته، ولی با گذشت زمان بهبود می‌یابد. بعد از یائسگی خطر ابتلا به مشکلاتی از قبیل پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی و عروقی، بی‌اختیاری ادرار، کم شدن ترشحات زنانه و افسردگی افزایش می‌یابد.

## سن شروع بایسگی معمولا چند سالگی است؟

همان طور که بلوغ تدریجی است، یائسگی نیز روندی تدریجی دارد. خاتمه یافتن تدریجی دوران باروری زنان باعث می‌شود که آنان کم کم به تغییرات فیزیولوژیک دوران یائسگی عادت کنند. در غیر این صورت با قطع ناگهانی ترشح هورمون ها چه بسا اعضای بدن دچار اختلال عملکرد میشوند. در مجموع، یائسگی با خاتمه فرایند تخمک گذاری آغاز می‌شود که زمان آن در جوامع و نژادهای گوناگون متفاوت است. سن یائسگی در ایران بین ۴۹/۲ تا ۴۹/۹ سالگی (بطور متوسط ۴۹/۵ سالگی) است. به طور معمول، تخمک گذاری بین ۴۰ تا ۴۵ سالگی خاتمه می‌یابد و از آن به بعد که گاه تخمکی آزاد می‌شود. به همین دلیل شاهد حاملگی‌های ناخواسته اندکی در حول و حوش این سنین هستیم. در ۴۰ تا ۴۵ سالگی هم اگر تخمک گذاری انجام شود، به علت مناسب نبودن کیفیت تخمک ها، حاملگی موفق به ندرت مشاهده می‌شود. در صورتی که بارداری در این سنین (۴۵ به بالا) رخ دهد، احتمال آنومالی (ناهنجاری) جنین

حدود ۴۰ درصد بیشتر از سایرین است. یائسگی به دو نوع زودرس و دیررس تقسیم میگردد. چنانچه یائسگی در سن زیر ۴۰ سال بروز کند به آن یائسگی زودرس و چنانچه بعد از ۵۵ سال رخ بدهد به آن یائسگی دیررسی اطلاق میشود.

### عوامل موثر بر سن یائسگی

مهمترین عامل تعیین کننده سن یائسگی عوامل وراثتی میباشد. اما برخی از عوامل محیطی مانند استعمال سیگار و الکل، استرس نیز به طور محدود می‌توانند بر سن یائسگی موثر باشند. اما برخی از عوامل شناخته شده هستند که منجر به بروز یائسگی زودرس میشوند که در زیر به طور خلاصه به آنها اشاره میگردد:

#### ○ اعمال جراحی برداشتن تخمدانها

تخمدان‌ها وظیفه ترشح هورمون‌های استروژن و پروژسترون را به عهده دارند؛ اما در صورتی که هم تخمدان‌ها به هر دلیلی خارج شوند یائسگی به سرعت بروز می‌کند. نکته قابل توجه این است که برداشتن رحم بدون تخمدانها تاثیری بر بروز یائسگی زودرس ندارد.

#### ○ شیمی درمانی و پرتودرمانی

این درمان‌های بیماری سرطان می‌توانند محرکی برای یائسگی باشند و موجب ظهور علائمی نظیر گرگرفتگی در طی دوره‌های درمان و یا در طی مدت ۳ تا ۶ ماه و یا برای همیشه گردند.

#### ○ عدم کفایت اولیه تخمدانها

در دوران جوانی اگر مقدار هورمون استروژن کاهش و مقدار هورمون تحریک کننده فولیکول‌ها (FSH) افزایش یابد می‌تواند بیانگر از کارافتادگی زودرس تخمدان‌ها باشد. ۴-۱ درصد از جمعیت زنان به این بیماری دچار می‌شوند و نازایی از پیامدهای آن است.

## ○ شیوه زندگی

تنش ها و بحران های شدید عاطفی می توانند موجب توقف چرخه فعالیت تخمدان ها شوند و یائسگی زودهنگام را در زنان پدید آورند.

## ○ کم وزنی های طولانی (بی اشتها بی عصبی)

زنانی که به مدت طولانی از رژیم های غذایی سخت پیروی می کنند، بیشتر در معرض یائسگی های زودتر از موعد هستند.

## ○ بیماری های خودایمنی

برخی بیماریهای خودایمنی مانند اختلالات تیروئید، نارسایی غده های فوق کلیه، لوپوس ریسک نارسایی زودرس تخمدان را افزایش میدهد

## ○ مواجهه با آلاینده ها

یکی از مهم ترین عللی که برای یائسگی زودرس در نظر گرفته می شود، مواجهه با آلاینده های مختلف است. منظور از آلاینده انواع آفت کش ها، اجزای تشکیل دهنده پلاستیک، مواد رادیواکتیو می باشد.

## علائم یائسگی کدامند؟

علائم یائسگی عمدتاً به علت کاهش هورمون های زنانه به صورت علائم زودرس و دیررس بروز می کنند که عبارتند از: قطع قاعدگی ( آمنوره اولیه یا ثانویه ) ، ناباروری، گر گرفتگی، خشکی واژن، اختلالات خلقی ، اختلالات شناختی، اختلالات خواب و اختلالات عملکرد جنسی خواهند بود. در عین حال با توجه به اینکه استروژن با کاهش کلسترول تام و کلسترول بد یا LDL و افزایش کلسترول

خوب یا HDL در سلامت قلب نقش دارد، زمانی که سطح استروژن در طی یائسگی کاهش می یابد ممکن است سطح کلسترول تام بالا رفته و احتمال خطر بیماری قلبی، سکته و سایر بیماریهای قلب و عروق افزایش یابند. در عین حال کاهش میزان هورمون استروژن بعد از یائسگی سبب کاهش جذب کلسیم می شود که سبب افزایش خطر پوکی استخوان نیز در مقایسه با قبل از یائسگی میگردد.

### تشخیص یائسگی چگونه است؟

همانطوریکه گفته شد میزان هورمون های زنانه در زنان نزدیک سنین یائسگی دچار اختلال می شود. در واقع هومون استروژن که از فولیکولهای در حال رشد در تخمدان ها ترشح می شود دچار کاهش میشود و برعکس میزان هورمون محرکه فولیکول ها (FSH) که از هیپوفیز ترشح می شود افزایش می یابد. برای تشخیص این بیماری میزان هورمون FSH را در روز سوم قاعدگی در زنان مورد بررسی قرار می دهند. میزان FSH بالای ۴۰ میلی واحد در هر میلی لیتر خون حاکی از احتمال بروز یائسگی می باشد. از طرفی اندازه گیری هورمون آنتی مولرین یا AMH که میزان ذخیره فولیکول های تخمدانی را نشان میدهد نیز کمک کننده است. کاهش سطح این هورمون در سرم افراد بیانگر کاهش ذخیره فولیکول های تخمدانی است که در زنان حول و حوش یائسگی می تواند شاخص خوبی به حساب بیاید.

### مدیریت دوران یائسگی

عمده درمانهایی که برای یائسگی پیشنهاد میشود عمدتاً بر پایه درمان شکایت اصلی فرد است. استفاده از یک رژیم غذایی سالم و متعادل، پرهیز از مصرف سیگار و الکل، دوری از شرایط پراسترس، شرکت در فعالیتهای اجتماعی، معاشرت با دوستان و مهمتر از همه ورزش روزانه (به ویژه ورزشهایی چون پیاده روی، شنا و ...) به حفظ روحیه ای شاداب کمک می کند. انجام آزمایش های دوره ای شامل سونوگرافی - ماموگرافی زیر نظر پزشک میتواند بر ارتقاء سطح سلامت فرد موثر باشد..

برای کاهش گر گرفتگی و خشکی واژن داروهای متعددی وجود دارد که زیر نظر پزشک متخصص باید مصرف شود. کاهش مصرف چربی و نمک و افزایش مصرف میوه و سبزی و غذاهای حاوی فیبر (مانند نان های سبوس دار میتواند خطر بیماری های قلبی عروقی را کاهش دهد. در عین حال برای پیشگیری از بروز پوکی استخوان مصرف سه لیوان شیر در روزه به همراه مکمل کلسیم توصیه میگردد.