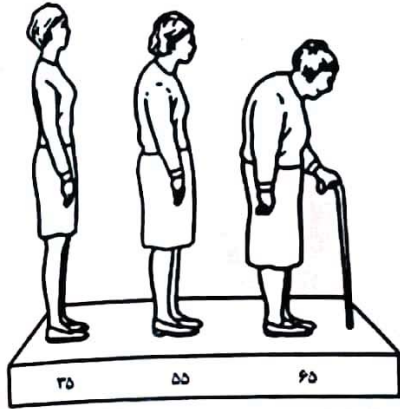


بخش ۳ : یائسگی



آیا می دانید:

- ✓ یائسگی چیست؟
- ✓ کدامیک از تغییرات یائسگی تا دوره‌ی سالمندی ادامه می‌یابد؟
- ✓ با افزایش سن هورمون مردانه چه تغییری می‌کند؟

آیا می توانید:

- ✓ با انجام یکسری اقدامات مشکلات ایجاد شده پس از یائسگی را کم کنید؟
- ✓ احتمال پیشرفت پوکی استخوان را کم کنید؟
- ✓ خطر بیماری‌های قلبی عروقی را کمتر کنید؟

● یائسگی چیست؟

یائسگی یکی از مراحل طبیعی زندگی زنان است که معمولاً در حدود سن ۴۸ تا ۵۵ سالگی شروع می‌شود. ابتدا عادت ماهیانه نامرتب شده و سپس به طور کامل قطع می‌شود. برای اطلاعات بیشتر در مورد یائسگی به کتاب "آینده‌ای شیرین‌تر از گذشته، با کلیدهای سلامت در دوران یائسگی" که با فیلم آموزشی همراه است (از همین انتشارات) مراجعه کنید.

با شیوه‌ی زندگی سالم می‌توان از بروز پوکی استخوان جلوگیری کرد.

یائسگی و سالمندی:

یائسگی بایک سری تغییرات همراه است. برخی علائم که با یائسگی به وجود می آیند مانند گرگرفتگی، تپش قلب و تعریق در ابتدای یائسگی شدیدتر است ولی با گذشت زمان بهتر می شود.

اختلالاً شما نیز این علائم را پشت سر گذاشته اید. اما آنچه مهم است تغییراتی است که بعد از یائسگی به وجود آمده و با گذشت زمان تا دوره ی سالمندی ادامه پیدا می کند، مانند پوکی استخوان، بیماری های قلبی و عروقی، بی اختیاری ادرار، کم شدن ترشحات زنانه و تغییرات پستان. در اینجا در باره ی هریک از این تغییرات توضیح بیشتری می دهیم:

۱- پوکی استخوان:

با افزایش سن احتمال بروز پوکی استخوان بیشتر می شود. علاوه بر سن، یکی دیگر از علل پوکی استخوان « یائسگی » است. بنابراین زنان سالمند بیشتر از مردان سالمند به پوکی استخوان مبتلا می شوند.

پس برای جلوگیری از پیشرفت پوکی استخوان توصیه های زیر را انجام دهید:

✓ به طور منظم تمرینات بدنی انجام دهید. پیاده روی تمرین بدنی مناسبی است. تمرینات بدنی یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان ها است. اما در نظر داشته باشید که قبل از آغاز هرگونه تمرین بدنی برای آگاهی از وضعیت استخوان های خود با پزشک مشورت کنید.

✓ همه روزه مواد غذایی حاوی کلسیم، به خصوص لبنیات پاستوریزه ی کم چربی مصرف کنید. درگروه لبنیات شیر، ماست، پنیر و کشک از منابع خوب کلسیم هستند.

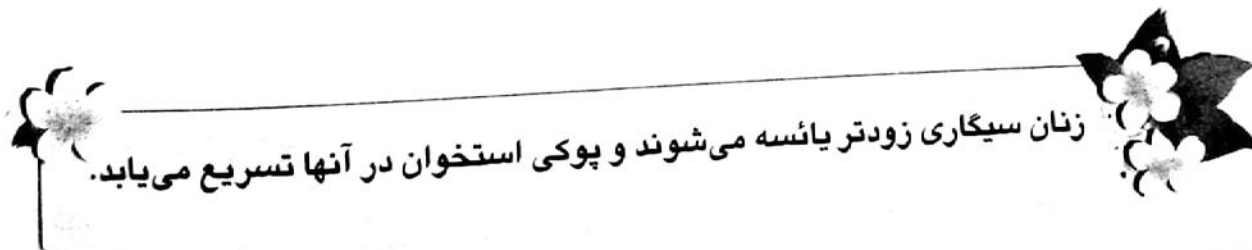
✓ شیر منبع خوبی برای کلسیم است. اما به یاد داشته باشید که اضافه کردن چای، پودر نسکافه، پودر کاکائو و قهوه به شیر، از جذب شدن کلسیم آن جلوگیری می کند.

✓ شربت های کاهش دهنده اسید معده نمی گذارند کلسیم غذا جذب شود. بنابراین از مصرف خودسرانه و غیر ضروری آنها خودداری کنید و فقط با تجویز پزشک مصرف نمایید.

- ✓ نوشابه‌های گازدار جلوی جذب کلسیم غذا را می‌گیرند. پس تا حد امکان نوشابه‌های گازدار را کمتر مصرف کنید.
- ✓ استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه، درهرسنی و هرشرایطی ضرر دارد. از جمله عوارض استفاده از آنها، تشدید پوکی استخوان است. بنابراین از مصرف آنها جداً خودداری کنید.
- ✓ ویتامین D با افزایش جذب کلسیم در روده‌ها از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. برای تامین آن هر روز در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. تابش نور خورشید از پشت شیشه تاثیر ندارد.
- ✓ برای پیشگیری از حوادث بخصوص جلوگیری از زمین خوردن، در محیط خانه و درخارج از منزل نکات ایمنی را رعایت کنید. این نکات را در فصل دوم گفته ایم.

۲- بیماری‌های قلبی عروقی:

- پس از یائسگی خطر بیماری‌های قلبی عروقی مانند سکته قلبی، سکته مغزی و لخته شدن خون در رگ‌ها بیشتر می‌شود. برای کم کردن این خطر توصیه می‌شود که:
- ✓ از استعمال دخانیات مانند سیگار، قلیان و چپق خودداری کنید.
 - ✓ به طور منظم ورزش کنید.
 - ✓ مصرف چربی و نمک را کاهش دهید.
 - ✓ میوه و سبزی بیشتری مصرف نمایید.
 - ✓ برای معاینه به پزشک مراجعه کنید.



۲- مشکلات ادراری:

عفونت ادراری: در دوره‌ی یائسگی احتمال عفونت ادراری بیشتر می‌شود. عفونت ادراری معمولاً با سوزش هنگام ادرار کردن همراه است. اما گاهی بدون علامت می‌باشد. عفونت ادراری به راحتی با انجام آزمایش ساده ادرار قابل تشخیص است. مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک، نوشیدن آب و ادرار کردن زود به زود باعث بهبود آن می‌شود.

بی‌اختیاری ادرار: پس از یائسگی و با افزایش سن تغییراتی در مجاری ادراری به وجود می‌آید که موجب بروز بی‌اختیاری ادرار می‌گردد. علت دیگری بی‌اختیاری ادرار ضعیف بودن و شل شدن عضلات کف لگن است. عضلات کف لگن، رحم و مثانه را نگه می‌دارند؛ بنابراین شل شدن آنها موجب افتادگی رحم و مثانه می‌شود و به دنبال آن بی‌اختیاری ادرار ایجاد می‌شود. همانگونه که در فصل قبل گفتیم در صورت داشتن این مشکل به پزشک مراجعه کنید. انجام توصیه‌های گفته شده به خصوص تمرین‌های تقویت عضلات کف لگن نیز برای کاهش این مشکل مفید هستند.

۴- کم شدن ترشحات زنانه:

در دوره‌ی یائسگی به طور طبیعی ترشحات زنانه کم می‌شود (مهبل خشک می‌شود). به همین دلیل خارش و سوزش ایجاد شده و نزدیکی دردناک می‌شود. این موضوع را جدی بگیرید؛ زیرا می‌تواند بر روابط زناشویی تاثیر بگذارد. با مراجعه به پزشک، این مشکل به راحتی برطرف می‌شود. پزشک داروهایی می‌دهد که با استفاده از آنها مهبل مرطوب شده و خارش، سوزش و درد از بین می‌رود. ادامه‌ی روابط زناشویی نیز به رفع این مشکل کمک می‌کند. زنانی که همسر ندارند نیز باید برای درمان خارش و سوزش به پزشک مراجعه کنند.



تمایلات جنسی با کهولت از بین نمی‌روند.



۵- تغییرات پستان ها:

بعد از یائسگی و با افزایش سن، به طور طبیعی پستان‌ها کوچک و شل می‌شوند. از آنجا که با افزایش سن خطر سرطان پستان زیاد می‌شود، لازم است برای اطمینان از سلامت پستان‌ها توسط پزشک معاینه شوید. در صورت وجود توده در پستان یا زیر بغل، فرورفتگی نوک پستان، تورفتگی سایر قسمت‌های پستان، خروج خون یا هر نوع ترشح از نوک پستان، زخم پستان، تغییر شکل، اندازه یا رنگ پستان و درد پستان‌ها باید هرچه سریعتر به پزشک مراجعه کنید.

توجه:

- ✓ در صورت هر نوع لکه بینی یا خونریزی زنانگی به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ اگر متوجه هر نوع توده یا برجستگی در ناحیه‌ی تناسلی شدید هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ سرطان گردن رحم یک بیماری خطرناک است. اما اگر زود تشخیص داده شود می‌توان جلوی پیشرفت آن را گرفت. این بیماری با یک آزمایش ساده به نام پاپ اسمیر، قابل تشخیص است. بنابراین برای انجام این آزمایش به ماما یا پزشک مراجعه کنید.

● کاهش هورمون مردانه با افزایش سن:

به طور طبیعی در مردان با افزایش سن هورمون مردانه به تدریج کم می‌شود. به دنبال آن در بعضی از مردان کاهش میل و قدرت جنسی، خستگی، بی‌قراری، کم شدن قدرت عضلات و پوکی استخوان نیز ممکن است دیده شود. این علائم به کندی ایجاد می‌شوند و در همه‌ی مردان نیز به یک شدت نیستند. کاهش میل و قدرت جنسی می‌تواند در رابطه‌ی زناشویی تاثیر بگذارد. اگر این کاهش ناگهانی بود و یا موجب نارضایتی شما و یا همسرتان شد، برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنید. پزشکان متخصص مجاری ادراری و روانپزشکان می‌توانند در این زمینه به شما کمک کنند. در فصل چهارم این مجموعه در مورد رابطه‌ی زناشویی بیشتر می‌گوییم.

اگر چه پوکی استخوان در مردان به شدت پوکی استخوان در زنان نیست ولی لازم است که مردان نیز توصیه‌های گفته شده برای پوکی استخوان را به کار ببرند. همچنین رعایت نکات گفته شده در مورد تغذیه و ورزش منظم نیز می‌تواند مفید باشد.



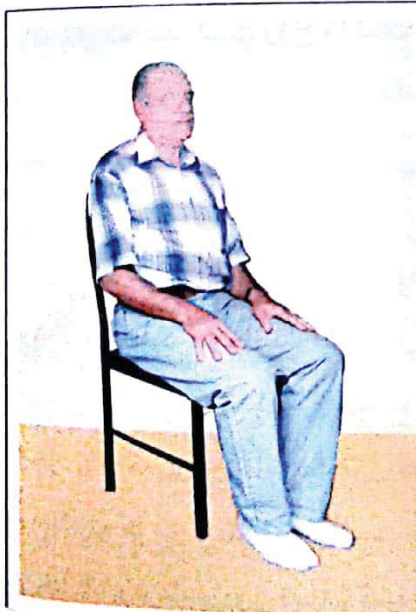
استرس:

در طول زندگی همواره در کنار خوشی و شادی، سختی و ناراحتی وجود دارد. زمانی که بیمار می‌شویم و جایی از بدنمان درد می‌کند، به جسم ما فشار وارد می‌شود و زمانی که دلمان برای عزیزی تنگ شده است، از دست کسی ناراحت هستیم یا درآمد مان کم شده است روح ما تحت فشار است. بسیاری از اوقات این مسائل ناراحت کننده، خارج از اختیار ما هستند و نمی‌توانیم جلوی آن‌ها را بگیریم؛ اما می‌توانیم توانایی خود را در برخورد با این مسائل افزایش دهیم و از عواقب بعدی آن، مانند اضطراب، دلشوره، حواس پرتی، عصبانیت، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، زودرنجی و ... جلوگیری کنیم.

توصیه‌های زیر ممکن است در این کار به شما کمک کند:

- ♦ زمانی که به کمک نیاز دارید، از درخواست آن کوتاهی نکنید.
- ♦ درباره احساسات و نگرانی‌های خود، با دوستان یا خانواده‌تان صحبت کنید.
- ♦ خود را به کاری در خانه مشغول کنید. به عنوان مثال وسایل خود را مرتب کنید، آشپزی کنید، چیزی بدوزید و ...
- ♦ به کاری که مورد علاقه تان است بپردازید. به عنوان مثال به موسیقی مورد علاقه‌ی خود گوش دهید یا برنامه‌ای را که دوست دارید از تلویزیون تماشا کنید.

- ❖ با یک نفر دوست یا اقوام نزدیک صحبت کنید. اگر می‌توانید به دیدن او بروید و یا تلفنی با او صحبت کنید.
- ❖ ارتباط خود را با همسالانتان حفظ نمایید و در کارهای گروهی شرکت کنید.
- ❖ از خانه خارج شوید. برای مدت کوتاهی به دیدن مغازه‌ها بروید یا در پارک قدم بزنید.
- ❖ به مراکزی که مخصوص سالمندان است مانند فرهنگسرای سالمند، مرکز روزانه سالمندی، باشگاه‌های جهاندیدگان، کلوپ‌های ورزشی سالمندان و ... مراجعه کنید.
- ❖ در صورت امکان با دوستان خود به مسافرت‌های تفریحی و زیارتی کوتاه مدت بروید.
- ❖ در کارهای داوطلبانه بمنظور کمک به دیگران شرکت کنید تا احساس خوب مفید بودن را از دست ندهید.
- ❖ از سالمندان با تجربه و موفق کمک بگیرید.
- ❖ خود را با خواندن کتاب و مجله سرگرم کنید.
- ❖ سعی کنید روحیه خود را شاد نگهدارید، بخندید و به آینده خوشبین و امیدوار باشید.
- ❖ توجه داشته باشید که سیگار و مواد مخدر بسیار مضرند و کمکی در کاهش استرس نمی‌کنند.



- ❖ به طور منظم ورزش کنید. در فصل اول این مجموعه، فواید ورزش و انواع تمرینات ورزشی را گفتیم. ورزش منظم، علاوه بر اثرات خوبی که بر سلامت جسم دارد، سلامت ذهن را نیز افزایش می‌دهد و در کاهش فشارهای زندگی موثر است.
- ❖ تمرین آرام سازی را انجام دهید.

در اینجا شکل ساده‌ای از این تمرین بیان می‌شود:

- ✓ در این تمرین، عضلات به ترتیب از سر به طرف پا یا برعکس سفت می‌شود.
- ✓ ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در این حالت نگه داشته می‌شود و بعد به آرامی شل می‌شود.
- ✓ این سفت شدن و شل شدن عضلات تاثیر خوبی بر آرامش ذهن می‌گذارد.



ابتدا به یک مکان خلوت بروید. روی صندلی بنشینید.

پشت خود را صاف نگه دارید.

رگت پاها را روی زمین بگذارید و دست‌ها را روی ران قرار دهید.

لبروها را تا جایی که می‌توانید به طرف بالا بکشید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

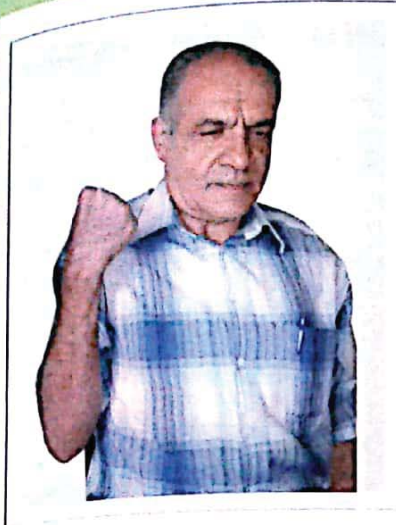
چشم‌هایتان را محکم ببندید و پلک‌ها را روی هم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی چشم‌ها را باز کنید.

زبان خود را به سقف دهان فشار دهید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

دندان‌های خود را روی هم فشار دهید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. در صورتی که دندان مصنوعی دارید این حرکت را انجام ندهید.

لب‌هایتان را به هم فشار دهید و چروک کنید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

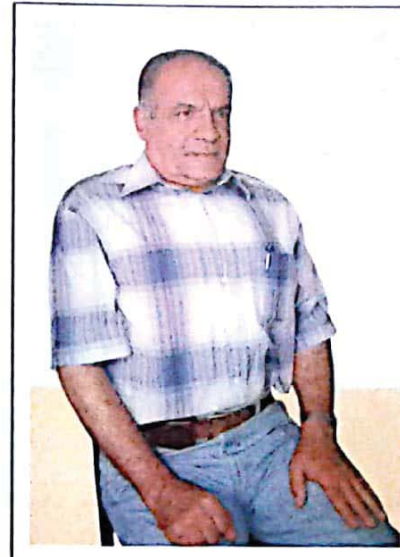
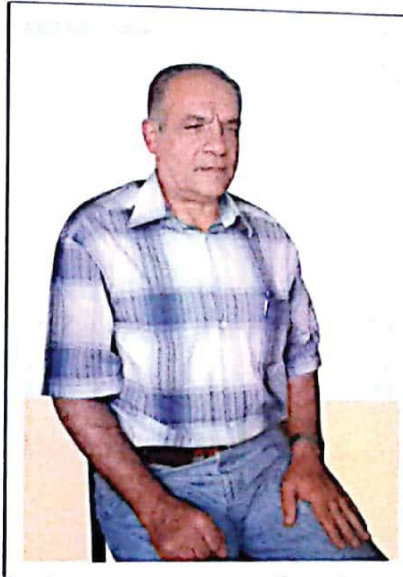
شانه‌های خود را بالا بکشید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.



● دست راست را مشت کنید و ساعد را روی بازو خم کنید و محکم فشار دهید.
در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.
این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.

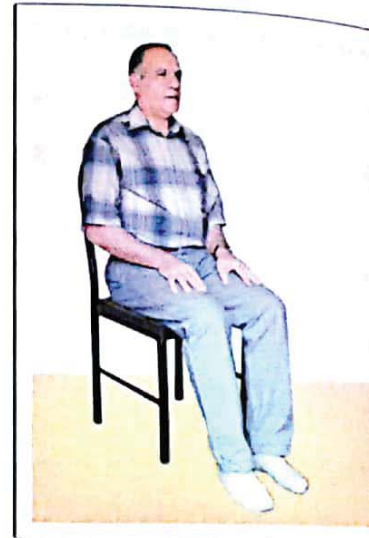
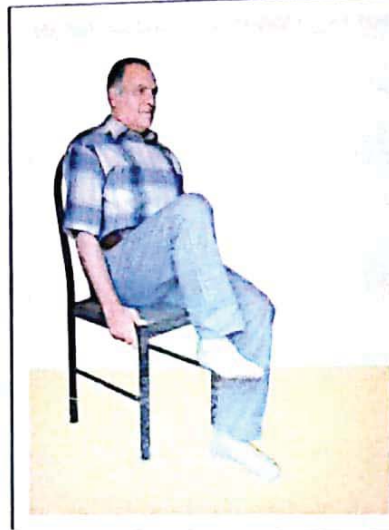
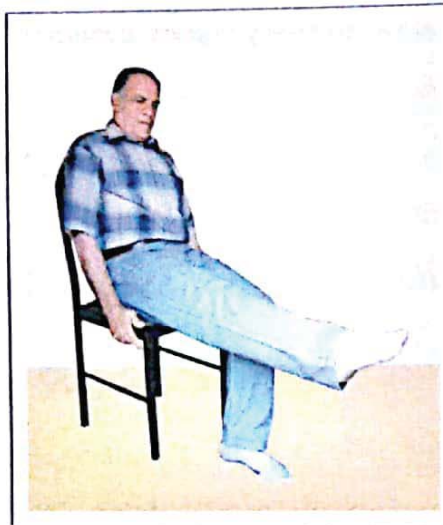
● یک نفس عمیق بکشید. ریه تان را از هوا پر کنید.
نفس خود را حبس کنید و به شکم خود فشار وارد کنید. مثل اینکه می خواهید شکم
خود را باد کنید. سپس به آهستگی نفس را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید.

● کتفها را تا جایی که می توانید به عقب ببرید.
فشار دهید و در این حالت سفت نگه دارید.
سپس به آرامی رها کنید.



تمرینات بدنی به کاهش اضطراب کمک می کند.

● پای راست را صاف نگه دارید. پنجه‌ی پا را به طرف بیرون بکشید. در این حالت نگه دارید. بعد پنجه‌ی پا را به طرف خودتان خم کنید. پا را سفت در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.



● زانوی راست را خم کنید و ران را تا جایی که می‌توانید بالا بیاورید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید. این تمرین را روزی یک تا دو بار انجام دهید.

همزمان با تمرینات آرام سازی، تمرینات تنفسی و استفاده از شیوه درست تنفس نیز می‌تواند در کاهش استرس کمک کننده باشد. تمرینات تنفسی به این صورت است که، سه ثانیه دم، سه ثانیه تنفس را نگهدارید و سه ثانیه بازدم داشته باشید. این تمرینات تنفسی را هر بار برای ۱۰ دقیقه در چندین نوبت در طول روز انجام دهید. توجه داشته باشید که تنفس سریع و کوتاه از علل اصلی افزایش سطح تنفس و اضطراب در انسان است. توجه: اگر انجام این کارها به کاهش استرس شما کمک نکرد برای مشاوره به روانشناس مراجعه کنید.