

گذر از دوران باروری به یائسگی با چه علایم و عوارضی همراه است؟

# وقتی یائسگی از راه می‌رسد...



**دلیل و درمان یوکی استخوان در دوران یائسگی**  
نکته مهم دیگر این است که ۱۵ سال بعد از یائسگی میزان بروز شکستگی استخوان در خانم‌های پسنه ۳ تا ۵ برابر مردها می‌رسد. استخوان‌ها در تمام دوران زندگی

**دلیل و درمان یوکی استخوان در دوران یائسگی**  
علائم نشان‌دهنده یائسگی متعدد هستند. در یک زن پسنه چرخه عادت ماهانه بدون تخمک گذاری است و خانم به تدریج بعضی از علائم عادت ماهانه می‌شود. بعضی از زنان دچار تغییرات خلقی و عاطفی می‌شوند. در بعضی از خانم‌ها گرگرفتگی و تعریق وجود دارد. این علائم ۳ تا ۵ سال قبل از اینکه زن به طور کامل یائسه شود، بروز می‌کنند. نشانه‌های عمومی یائسگی حملات گرگرفتگی که بیشتر شبها اتفاق می‌افتد، بی‌خوابی، خشکی، تحریک‌پذیری، تپش قلب و... است. در یک درصد یائسگی زودرس قبل از ۴۰ سالگی اتفاق می‌افتد و تعداد چنین زنانی رو به افزایش است. علت یائسگی زودرس به‌طور کامل مشخص نیست، ولی عوامل محیطی مانند استرس، تشعشعات، بیماری‌های تیروئید، زرداوم می‌تواند باعث یائسگی زودرس شود.

تخمک به ۴۰۰ هزار می‌رسد. هر زن از سن بلوغ تا یائسگی حدود ۴۰۰ بار عادت ماهانه می‌شود و طی این مدت تمام تخمک‌ها مصرف می‌شوند. هر گاه همه تخمک‌ها کاملاً از بین بروند، تخمدان دیگر قادر به پاسخگویی به هورمون‌های غده هیپوفیز نخواهد بود و تولید هورمون‌های تخمدان کاهش می‌یابد. این اتفاق در همان یائسگی به یائسگی آغاز می‌شود و به ندرت ممکن است عملکرد تخمدان به‌طور ناگهانی متوقف شود. تخمدان چند سال قبل از یائسگی علائمی نشان می‌دهد. مثلا خانمی که نزدیک به سن یائسگی قرار دارد، باردار نمی‌شود، گرچه ممکن است عادت ماهانه شود. تخمک‌گذاری نزدیک به سن یائسگی ضعیف عمل می‌کند و بارداری اتفاق نمی‌افتد.



**دکتر زهرا فاضلی**  
متخصص زنان و زایمان و فلوشیپ نابری، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

یائسگی مرحله جدیدی از زندگی زن محسوب می‌شود و زنان تغییرات فیزیولوژی متعددی در بدن خود احساس می‌کنند. در دوران یائسگی استروژن کافی در بدن وجود ندارد. استروژن هورمونی است که برای حفظ بافت‌های بدن زن لازم است.

**یائسگی طبیعی چه سنی است؟**  
سن یائسگی در زنان ۵۰ تا ۵۵ و سن متوسط ۵۱ سالگی است، اما بعضی زنان قبل از ۵۰ سالگی و بعضی دیگر بعد از ۵۵ سالگی و نزدیک به ۶۰ سالگی یائسگی می‌شوند که به معنای غیر طبیعی بودن نیست. یائسگی غیر طبیعی همان یائسگی زودرس قبل از ۴۰ سالگی اتفاق می‌افتد و تعداد چنین زنانی رو به افزایش است. علت یائسگی زودرس به‌طور کامل مشخص نیست، ولی عوامل محیطی مانند استرس، تشعشعات، بیماری‌های تیروئید، زرداوم می‌تواند باعث یائسگی زودرس شود.

**روند یائسگی**  
هنگام تولد در تخمدان نوزاد حدود ۱/۵ میلیون تخمک وجود دارد. هنگام بلوغ تعداد

... در بازار وجود دارد یا اینکه از طریق رسانه‌ها تبلیغ می‌شود. در مورد این داروها اطلاعات زیادی وجود ندارد و معلوم نیست ترکیبات هورمونی دارند یا نه. بهتر است خانم‌ها در صورتی که دچار گرگرفتگی یا علائم دیگر یائسگی هستند با متخصص زنان در مورد مشکلات‌شان صحبت کنند. اما همچنان بهترین مشکلات این است که خانم‌ها از ترکیبات کلسیم استفاده کنند و ورزش را فراموش نکنند.

**سن یائسگی در زنان ۵۰ تا ۵۵ و سن متوسط ۵۱ سالگی است اما بعضی از خانم‌ها قبل از ۵۰ سالگی و بعضی دیگر بعد از ۵۵ سالگی و نزدیک به ۶۰ سالگی یائسگی می‌شوند**  
استخوان افزایش می‌یابد و همین مساله باعث یوکی استخوان می‌شود. بنابراین به نظر می‌رسد استروژن تقویت‌کننده خوبی برای جلوگیری از یوکی استخوان است، اما استروژن را نمی‌توان به راحتی تجویز کرد و شرایطی دارد. در صورتی که خانمی دچار یوکی استخوان شناخته شده باشد، کلسیم و استروژن توام با هم تجویز می‌شود، ولی تجویز استروژن باید با احتیاط انجام گیرد. برای خانم‌هایی که سابقه سرطان آندومتر رحم و هر نوع سرطان وابسته به هورمون و سابقه فیئولوزی بدن زنان را دارند، داشته باشند نباید هورمون استروژن تجویز شود. به این افراد مصرف کلسیم، فیزیوتراپی، ورزش و... توصیه می‌شود. استروژن‌ها تجویز به‌صورت خوراکی و از طریق پوست یا زیرجلدی مصرف می‌شوند. زنانی که استروژن دریافت می‌کنند باید تحت نظر باشند تا دچار عارضه‌ای به نام «هیپرپلازی آندومتر رحم» نشوند. اگر ضخامت آندومتر در بررسی با سونوگرافی زیاد دیده شود، نیاز به نمونه‌برداری است.

**پیچ‌کنته‌ای که خانم‌ها باید درباره یائسگی بدانند**  
۱. تجویز استروژن بعد از یائسگی عوارض ایجاد می‌کند. استروژن وقتی تجویز می‌شود که زن دچار یائسگی زودرس باشد. استروژن در زنان با یائسگی زودرس تا ۴۰ سالگی تجویز می‌شود و بعد از آن به شرایط بیمار و نظر پزشک بستگی دارد که استروژن را ادامه دهد یا نه.  
۲. داروهای متعددی با اسامی گاهی، بی‌خطر

**هورمون‌درمانی هم بی‌عارضه نیست**  
مکمل‌های زیادی با عناوین مختلف در بازار وجود دارد که تولیدکنندگان آن مدعی هستند این مکمل‌ها می‌توانند سن یائسگی و پیری را به تعویق بیندازند، این در حالی است که همه پیشرفتی که علم پزشکی داشته، تاکنون نتوانسته فیزیولوژی بدن زنان را تغییر دهد. البته این کار اصلا موردی هم ندارد. شاید عواملی مانند شیمی‌درمانی، هیستکتومی، کشیدن سیگار، شرایط سخت زندگی و استرس و... بتوانند سن یائسگی را جلو بیاورند، ولی داروها و... نمی‌توانند سن یائسگی را به تعویق بیندازند. گاهی زنان تمایل دارند چند سال بعد از یائسگی هورمون جایگزین بگیرند تا عادت ماهانه یابد، ولی این کار توصیه نمی‌شود زیرا عوارض هورمون‌تراپی در دوران یائسگی آفتد زیاد است که پزشکان سعی می‌کنند تا آنجا که ممکن است برای خانم یائسگی هورمون تجویز کنند، مگر اینکه به دلایلی خاص مجبور به تجویز هورمون باشند.

پرستشی از دکتر حامد محمدی کنگرانی روان‌پزشک

# استرس با رابطه ناشویی چه می‌کند؟



یکی از دلایل مهمی که افراد ازدواج می‌کنند، برقراری رابطه ناشویی سالم و منظم است؛ غریزی که خدادادی است و نمی‌توان آن را نادیده گرفت، اما گاهی مواقع رابطه ناشویی چندان مطلوب و خوشایند نیست، آن هم به دلایل مختلفی از جمله استرس و خشکی یکی از همسران. در این باره با دکتر حامد محمدی کنگرانی، عضو کمیته رسانه انجمن روان‌پزشکان ایران، گفت‌وگو کردیم. با ما همراه شوید.

**استرس تا چه حدی در رابطه ناشویی همسران تاثیر گذار است؟**  
رابطه ناشویی یکی از پایه‌های مهم زندگی مشترک است که باید به آن توجه ویژه داشت. گاهی اوقات این صحن به دلیل مشکلات زندگی در همسران کم‌رنگ می‌شود تا جایی که زن یا مرد به دلیل استرس‌های کاری یا فشارهای روانی نمی‌تواند لذت همیشگی را در این رابطه کسب کند و همین موضوع اختلال‌هایی در رابطه‌شان ایجاد می‌کند. حتی گاهی به دلیل استرس‌های مشترک ندارند زمانی که دچار استرس می‌شوند، سکوت انتخاب می‌کنند، در حالی که این کار باعث صعبانیت و کاهش آستانه تحمل می‌شود و می‌تواند باعث ایجاد فاصله بین زن و شوهر شود. گاهی اوقات خانم‌ها پس از گذشت مدتی، از دوام‌بخش‌ان و رفتار همسرشان خسته می‌شوند، به این دلیل که از صحبت کردن درباره مسائلی که باعث بروز استرس در آنها می‌شود، امتناع می‌کنند. در حالی که صحبت در مورد اتفاقات زندگی روزمره باعث تقویت روابط خواهد شد و فرد را آماده می‌کند تا در مورد مسائل بزرگ‌تر

کرد برخورد افراد مختلف با استرس متفاوت است. گرچه نمی‌توان تمام استرس‌های زندگی روزمره را برطرف کرد، ولی باید راه کنترل آنها را آموخت.

**چه تعریفی از ناتوانی جنسی و اضطراب جنسی در آقایان دارید؟**  
ناتوانی جنسی شایع‌ترین مشکل جنسی در مردان محسوب می‌شود. ناتوانی در ایجاد یا کنترل نعوظ هنگام برقراری رابطه ناشویی، «اختلال نعوظ» تعریف می‌شود. بسیاری از مردان در برهه‌ای از زندگی مشترک خود، اختلال نعوظ را تجربه می‌کنند، اما میزان شیوع آن با بالا رفتن سن در مردان، بیشتر است.

**معجزه و نابوری وجود؟**  
بله، چون آفردرگی وجوه مختلف زندگی و عملکرد بسیاری از اعضای بدن را تغییر می‌دهد. تغییرات اشتهای در آفردرگی ممکن است به کاهش یا افزایش شدید وزن منجر شود که این عوارض با چرخه عادت ماهانه زنان تداخل می‌کند و میزان باروری را کاهش می‌دهد. از سوی دیگر، فرد آفردرگه ممکن است دچار اعتیاد به سیگار یا الکل شود و این اختلالات سبب کاهش توان تولید مثل می‌شود. در مردان، استرس با کاهش سطح تستوسترون و تغییرات هورمونی همراه است که بر کیفیت و کمیت اسپرم‌ها تاثیر می‌گذارد. حتی برخی بررسی‌ها نشان داده ترس از شدن مادر نیز در بعضی زنان با کاهش باروری همراه است. از طرف دیگر، ابتلا به آفردرگی در دوران بارداری نیز ممکن است سبب اختلال در مراقبت فرد از خود شود. می‌تواند به تکات تغذیه‌ای و مراجعه مرتب به پزشک شود که در سلامت جنین تاثیر گذار است.

**ورزش تا چه حد می‌تواند در رفع استرس‌های روزمره و عملکرد بهتر در رابطه ناشویی تاثیر بگذارد؟**  
تفصیلاً خیلی موثر خواهد بود. فردی که به‌طور دائم ورزش می‌کند خیلی راحت‌تر از کسی می‌کند که ورزش نمی‌کند می‌تواند بر استرس‌هایش غلبه کند و حتی از آفردرگی نیز رها شود. بنابراین توصیه می‌کنم ورزش کردن، به‌خصوص ورزش‌های هوازی را در برنامه روزانه قرار دهید تا هم سالم بمانید و هم رابطه ناشویی بهتری داشته باشید.

**معمولاً استرس‌های کاری روی رفتار افراد تاثیر می‌گذارد، این استرس‌ها چه زمانی می‌توانند مشکل‌ساز باشند؟**  
مسئله استرس کاری از عوامل مهم و موثر در ایجاد ناراضی افراد از ازدواج است. در قرن جدید اعتیاد به اینترنت، صحبت زیاد با تلفن همراه و نامه‌های دیجیتال و... از دیگر مواردی است که در روابط زن‌شوهرها آثار سوء دارد و باعث می‌شود زن با شوهر احساس تنهایی کند و به مرور زمان وابستگی آسیب ببیند. همسران باید ارتباط با همدیگر را مانند یک شکل تمام‌وقت بدانند و اگر یکی از طرفین غرق در کارها و استرس‌های روزانه است و با وجود تلاش زیاد نمی‌تواند به زندگی طبیعی برگردد و این مشکلات را حل کند، مشورت با کارشناسان اهمیت پیدا می‌کند زیرا علائمی مانند آفردرگی، تنهایی و تغییر خلق و ایجاد مشکلات با اهمیت بدانند به استرس و زندگی مشترک با خارج از محیط خانه است. استرس در اشکال متعدد به فرد روی می‌آورد و نباید فراموش

و با اهمیت نیز صحبت کنند. بیشتر افرادی که در شغل‌های استرسی می‌شوند، نمی‌توانند مورد علت ایجاد این حالت توضیح دهند زیرا استرس حالتی مکررانه دارد و باید زمان صرف شود تا فرد بتواند علت آن را پیدا کند و با همسرش در میان بگذارد. اولین گام در کاهش سطح استرس، این است که بتوانیم علت بروز آزار و استرس را پیدا و توصیف کنیم. وقتی فردی از مساله‌ای که منجر به بروز استرس در همسرش شده، آگاهی داشته باشد، می‌تواند راه‌هایی پیدا کند تا باعث افزایش استرس در او نشود. کسی که دچار استرس می‌شود، باید سعی کند به همسرش بفهماند چرا قرارگیری در فلان موقعیت، باعث ایجاد این حالت در او می‌شود. شاید برای تمام مشکلات‌ها یا از بین بردن موقعیت‌های استرس‌زا، راه‌حلی نباشد، ولی صحبت درباره آن و به اشتراک گذاشتن احساسات، باعث حل مشکل و کمتر شدن استرس خواهد شد.