

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

یائسگی MENOPAUSE



دکتر مژگان تن ساز (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)

Menopause:

Approximately 90% of women experience menopause during the early 50s.

early menopause:

**10% of women experience menopause prior to 46 years of age
early menopause**

premature menopause or premature ovarian failure [POF]:

1% of women experiencing menopause at an age younger than 40 years

- یائسگی مرحله طبیعی از زندگی زنان است

- یائسگی؛ قطع کامل قاعدگی است که طی آن چرخه هورمونی تخمدانها متوقف می شود

- این دوران تقریباً یک سوم از عمر زنان را به خود اختصاص می دهد

علیرغم افزایش طول عمر زنان، سن شروع کاهش چرخه عملکرد تخمدان که منتهی به فقدان کامل عملکرد می شود ثابت باقی مانده است

معیار تشخیص یائسگی ۱۲ - ۶ ماه عدم طمث (خونریزی ماهیانه) است

در یائسگی هورمونهای جنسی بخصوص استروژن کاهش می یابد، غده هیپوفیز در پاسخ ترشح LH و FSH را افزایش می دهد،

هورمون رشد نیز کاهش می یابند

PERIMENOPAUSE

یک دوره ۲ - ۳ ساله قبل از یائسگی است که در این دوره نوسانات ترشح استروژن وجود دارد، فولیکولهای حاوی تخمک باقیمانده به تحریکات تخمک گذاری پاسخ نمی دهند و اختلال تخمک گذاری مشاهده می شود

عوارض یائسگی

۱. علایم وازوموتور خود را به شکل گرگرفتگی نشان می دهد که ممکن است با احساس فشار در سر، طپش قلب، تعریق و لرز پس از آن همراه باشد، غالبا این علایم گرگرفتگی قبل از آخرین عادت های ماهانه بروز می کنند.

۲. آتروفی اوروژینتال که با علائم خشکی واژن، مقاربت دردناک، خارش و سوزش واژن، تحریک پذیری مثانه، دیده می شود.

۳. پوکی استخوان از عوارض دیررس یائسگی است.

۴. بیماری های آترواسکلروتیک بیماری های قلبی عروقی که از جمله عوارض دیررس یائسگی است

۵. علایم روانی- اجتماعی

عوارض روانی شامل اختلالات خواب، اختلال تمرکز، تحریک پذیری، تنش و اضطراب، اختلال در حافظه کوتاه مدت، افسردگی و کاهش میل جنسی است.

اگر در یک جامعه طرز تفکر درباره یائسگی پایان فعالیت و توانایی یک فرد باشد، این عوارض، مانند افسردگی بیشتر مشاهده می شود ولی اگر یائسگی مرحله طبیعی از زندگی زنان همراه با افزایش سن، بزرگ خانواده شدن و متعاقب آن افزایش احترام باشد، این عوارض کمتر خواهد بود

- سایر علایمی که در یائسگی مشاهده می شوند، در همه افراد اتفاق می افتد مانند پیرچشمی، پیرگوشی و علایمی در کبد، معده و..
- از جمله این عوارض دست و پای سرد، پستان حساس، احساس ضعف، خستگی و عرق سرد است.

▪ اکثر عوارض یائسگی مربوط به کاهش استروژن است، کاهش همزمان هورمون رشد ممکن است باعث تشدید علائم شود

▪ گرگرفتگی ناشی از:

محرومیت حاد استروژن تا مداومت شرایط هایپواستروژنیک

طب سنتی

علت قاعدگی :

سردی مزاج خانم ها نسبت به آقایان
رطوبت بیشتر بدن
قلت تحلیل رطوبات

طبیعت از راه **طمث** باعث خروج رطوبات زائد

یائسگی در طب سنتی

- از نظر حکما اعتدال در حیض، سبب تندرستی، صلاح و پارسایی زنان است و حیض معتدل ، ماهی یک بار است.
- اولین حیض، بعد از ده سالگی آغاز می شود و چهارده سالگی آخرین زمان وقوع اولین حیض می باشد

باز ایستادن حیض

- **حکیم جرجانی:** «از پس چهل سال، حیض باز ایستد از بهر آنکه مزاج ایشان بگردد و به سردی گراید و جگر خون کمتر تولید کند و آنچه که تولید می شود به سردی میل دارد.»
- در این زمان، کاهش رطوبات اصلی بدن اتفاق می افتد که باعث کاهش حرارت غریزی و ضعف بدن و تمایل بدن به مزاج سرد و خشک می گردد ، در نتیجه تولید خون طمث از کبد کاهش می یابد

درمان عوارض یائسگی در متون طب سنتی:

- علم طب از دیدگاه طب سنتی به طب نظری و عملی

- طب عملی راهکارهای حفظ سلامتی و درمان بیماریها
با رعایت تدابیر اصول ششگانه ضروری زندگی

- از نکات برجسته طب سنتی، **اولویت دادن به تدابیر** است و تدابیر اصلاح سبک زندگی مقدم بر سایر درمانهاست و تا معالجه بیماران با استفاده از تدابیر امکان دارد نباید از دارو استفاده شود

- درمان ما متمرکز بر بهبود سبک زندگی و با رعایت تدابیر اصول ششگانه ضروری زندگی و استفاده از مکمل ها و درمان های گیاهی است

- غذا خوردن براساس مزاج: در افرادی که مزاج سرد و خشک دارند، غذاها باید حرارت و رطوبت مناسب داشته باشند.

- خانم های یائسه در سنین میان سالی (کهولت) و پیری (شیخوخیت) هستند و مزاج افراد به سمت سردی گرایش دارد بنابراین مصرف غذاهای سرد باید کم شود.

- بهترین غذاها برای خانم های یائسه غذاهای گرم و تر می باشند.

تدابیر میان سالی:

- مزاج در این سن سرد و خشک است و تدابیر باید گرم و تر باشد، در این سنین چون تولید خون توسط کبد کم است بنابراین فصد، حمامت و زالو به جز در موارد ضروری توصیه نمی شود.
- غذاها و نوشیدنیها گرم و مرطوب باشند، لنیت طبع، ماساژ ملایم و روغن مالی، ریاضت و حرکت و مشی و سواری یا در ارجوجه نشستن (تاب سواری)، کاهش دفعات جماع به علت ضعف قوا و سردی و خشکی ناشی از آن، توصیه می شود.

تدابیر مشایخ:

- مزاج اعضای اصلی در این سن سرد است و رطوبت بلغمی اضافه در تجاويف اعضا وجود دارد. غذای مصرفی باید مطابق با مزاج باشد یعنی کمیت کاهش ولی کیفیت افزایش داشته باشد و سریع الهضم باشد مثل (تخم نیم برشت) تخم مرغ عسلی و گوشت جوجه و کبک و شیر و .. و دفعات غذا خوردن به جای حجم آن افزایش یابد.
- سبزیجات مناسب برگ چغندر و کاهو همراه با ادویه گرم ، کرفس و تره است

تدابیر

۱. تدبیر حرکت و سکون بدنی (ورزش):

تعریف: ورزش حرکت ارادی است که منجر به تنفس عظیم و تواتر نفس می شود، ریاضت معتدل تقویت اعضا و حرارت غریزی می دهد.

ورزش باید حس نشاط، سبکی و شادابی ایجاد کند و نباید منجر به خستگی شود، بنابراین حد ورزش در افراد مختلف، با سنها و جنس متفاوت و شرایط، متفاوت است و همیشه حد ورزش باید کمتر از زمانی باشد که احساس خستگی در فرد ایجاد کند.

مقدار ریاضت صحیح (حد صحیح ورزش) درخشندگی رنگ بدن، احساس نشاط و تعریق توام با احساس سبکی در بدن است.

- یکی از علل ایجاد کننده گرگرفتگی اختلال در سیستم اندورفینها در هیپوتالاموس است ، ورزش افزایش دهنده ترشح اندورفین ها است بنابراین شدت و دفعات گرگرفتگی در خانم های یائسه ای که ورزش می کنند کمتر است.
- ورزش با افزایش اعتماد به نفس، اعراض نفسانی و اختلالات خلقی را کنترل می کند و شرایط برخورد با استرس را بهبود می دهد.
- ورزش کاهنده کلسترول و قند خون و کاهش دهنده پوکی استخوان و پیشگیری کننده از بیمار یهای قلبی – عروقی است.
- فواید ورزش در طب سنتی، تقویت اعصاب، انعاش حرارت غریزی، دفع فضولات و صلابت وترها و اعصاب و رباطات و مفاصل است.

۲. تدابیر غذا خوردن:

- خوردن غذا باید هنگام اشتهای واقعی به غذا باشد و تا زمانی که فرد گرسنه نشده است، غذا نخورد، علایم اشتهای واقعی، احساس سبکی در ناحیه بالای ناف یا معده است
- در زمان گرسنگی واقعی نبایستی غذا خوردن را بیش از یکساعت به تأخیر افکند، هنگام غذا خوردن باید سکون داشته باشد و غذا را به خوبی بجود.
- به همراه غذا، ماده غذایی دیگر و یا دسر مانند ماست و سالاد و دوغ مصرف نشود.

- غذا خوردن براساس مزاج: در افرادی که مزاج سرد و خشک دارند، غذاها باید حرارت و رطوبت مناسب داشته باشند.

- خانم های یائسه در سنین میان سالی (کهولت) و پیری (شیخوخیت) هستند و مزاج افراد به سمت سردی گرایش دارد بنابراین مصرف غذاهای سرد باید کم شود.

- بهترین غذاها برای خانم های یائسه غذاهای گرم و تر می باشند.

- انواع میوه‌ها مانند انجیر تازه و خشک، انگور، مویز و مغز بادام، مناسب این سن هستند.
- از ترشیه‌ها خاصه سرکه باید پرهیز کرد چون مضر اعصاب بوده و سردی را افزایش می‌دهند.
- یکی از غذاهای اصلی شیر باشد به شرط آنکه مزاج معده فرد سالم باشد و پس از مصرف شیر دچار نفخ نشوند.
- طریقه طبخ شیر آن است که سه چهارم شیر با یک چهارم آب با حرارت ملایم بجوشد تا یک چهارم برود همراه با نبات یا عسل یا دارچین میل کنند.

۳. خواب

- خواب مطلوب، باعث آرامش روانی و تمدد قوا می شود.
- میزان خواب در هر فردی بر اساس مزاج و سن متفاوت است..

۴. تدابیر اعراض نفسانی

- انواع اختلالات خلقی و روانی مانند اضطراب، اختلال خواب، افسردگی، اختلال تمرکز و توجه، فراموشی و اختلال حافظه و اختلال در روابط عاطفی به علت نوسان و کاهش سطح هورمون‌ها در دوران یائسگی به وجود می آیند. بنابراین اعراض نفسانی در این افراد بسیار مهم بوده و برای درمان عوارض یائسگی، کنترل اعراض نفسانی بسیار موثر است.

- کنترل اعراض نفسانی با مدیریت هیجانات و حوادث پیرامون امکانپذیر است، قدر خویش بزرگ داشتن و همت بلند داشتن، خویشتن داری، در آن حادثه به چشم حقارت نگریستن و تقویت قوا از دیگر موارد است

حضرت علی (ع) می فرماید:

هر کس بر خدا توکل کند،
سختی ها بر وی آسان می شود
و اسباب ها برای او فراهم می شوند
و در جایگاه راحت و وسعت و کرامت
جای می گیرد.

اعمال بدهاوی

در تدابیر استفراغ سنین کههولت و مشایخ تا آنجا که ممکن باشد نباید تنقیه خون کنند به خصوص حجامت و علق.

اگر ضرورت در شرایط گرگرفتگی اقتضاء کند حجامت عام مفید است

❑ **فصد** در موارد ضرورت اگر قوت موجود باشد جایز است

بررسی عوارض یائسگی

بیشتر عوارض به کمبود هورمونهای جنسی به خصوص استروژن مربوط است. (علایم وازوموتور مثل گرگرفتگی، تعریق شبانه و آتروفی واژن .)

- گرگرفتگی به علت محرومیت حاد استروژن اتفاق می افتد، در نتیجه در گذر زمان و پس از اینکه بدن به محرومیت مداوم کمبود استروژن عادت کرد، گرگرفتگی برطرف می شود.

- کاهش همزمان هورمون رشد ممکن است باعث تشدید علائم شود.

پوکی استخوان، بیماری قلبی-عروقی، بیخوابی، خستگی، کاهش حافظه کوتاه مدت و افسردگی علاوه بر کمبود استروژن به کاهش هورمون رشد و آندروژنهای آدرنال نیز مرتبط هستند.

گر گرفتگی

• شایع ترین شکایت یائسگی است و در ۶۵ تا ۷۶ درصد خانم های یائسه شیوع دارد. در

گرگرفتگی اتساع عروقی معمولاً از سینه شروع می شود و به صورت منتشر می شود که با

افزایش ضربان قلب، احساس فشار در سر و حتی لرز و عرق سرد، تغییر central setpoint در مرکز تنظیم حرارت در هیپوتالاموس همراه می شود.

طول دوره از چندثانیه تا حدود ۵ دقیقه متغیر است

تعداد گرگرفتگی ها از چندبار در سال تا چندبار در ساعت می تواند وجود داشته باشد و طول دوره حتی تا ۳۰ دقیقه هم گزارش شده است.

در ۵۰ درصد از زنان، گرگرفتگی به مدت ۴ تا ۵ سال پابرجا می ماند و در ۱۲ درصد موارد تا ۱۰ سال به طول می انجامد.

فیتواستروژن ها

دارای خواص آگونیستی و آنتا گونیستی استروژنی هستند

اگر استروژن داخلی زیاد باشد، خواص آنتی استروژنی با جدا کردن استرادیول از رسپتورش

نشان میدهند

در یائسگی، اثرات استروژنیک فیتواستروژنها را قوی تر می بینیم

فیتواستروژن ها

قدرت فعالیت استروژنی فیتواستروژن ها، تنها ۲٪ استروژن های انسانی است

کمک به کاهش گرگرفتگی، جلوگیری از پوکی استخوان و کاهش بروز سرطان پستان و روده بزرگ می کند

برخی از داروهای حاوی فیتواستروژن که برای درمان گرگرفتگی و سایر عوارض یائسگی استفاده میشوند ، باید در مدت زمانی خاص از آن ها استفاده شود زیرا استفاده طولانی مدت از این داروها عوارض جدی به دنبال دارند.

غذاهای حاوی فیتواستروژن را بیشتر در رژیم غذایی خود قرار دهند

غلات : چاودار، گندم ، برنج ، جو

مغزها: فندق ، کنجد ، گردو، بادام زمینی، مغز آفتاب گردان

میوه ها : سیب، خرما، هلو، زردآلو، توت فرنگی

سبزیجات : هویج، کرفس، چغندر، سیر، پیاز، زیتون، کاهو ، کلم بروکلی ، گوجه فرنگی،
پونه، سیب زمینی

فیتواستروژنها: نعناع ، سویا ، دانه کتان ، رازیانه، پنج انگشت ، شیرین بیان ، شنبلیله ، گل
ساعتی ، سنبل الطیب ، مریم گلی ، انیسون ، کوهوش سیاه ، شبدر قرمز و سویا برای درمان
گرگرفتگی و سایر عوارض یائسگی به کار ببرند

بسی اختیاری ادرار (استرسی)

علت:

هم به علت کمبود هورمون استروژن و هم ضعف عضلات لگن به علت افزایش سن، هم به علت

افتادگی مثانه، رحم و مقعد

درمان بی اختیاری ادرار (استرسی)

- پرهیز از غذاهای سرد و تر، پرهیز مطلق در افراد بیمار و محدودیت همراه با تدابیر درباره غذاها در افراد سالم وجود دارد.
- پرهیز از نشستن در مکانهای سرد و نمناک
- پرهیز از راه رفتن با پای برهنه در کف سرد (سرامیک و سنگ) که منجر به سردی رحم و تخمدانها در خانم ها (بیماری هایی مانند ناباروری و نارسایی تخمدان و یائسگی زودرس) و در نتیجه عوارض بیشتری در یائسگی در این افراد ایجاد می شود.

مواردی که به خانم های مبتلا به بی اختیاری ادراری توصیه می شود:

- ورزش عضلات کف لگن، منقبض کردن عضلات لگن
- ماساژ روغن های گرم و قابض ، پایین شکم، لگن و بالای ران ها
- بادکش گرم در ناحیه زهار و کشاله ران
- ترکیب مغزها با شیر خورده شود.

بیوکی استخوان

عوامل:

ژنتیک، سبک زندگی، عادات غذائی، یائشگی، الکل، مخدرات...

در لاغر اندامها، طبایع سرد، مصرف سیگار و قهوه، الکل، عدم ورزش، مصرف کورتون در برخی

از بیماریهای خاص

درمان یوکی استخوان

حرکت و ورزش

ویتامین D3

فیتو استروژنها

سویا، شبدر قرمز، بذر کتان
مغزها

بادام ، فندق، گردو، پسته
میوه ها

انگور، خرما، کشمش، سیب

سایر ترکیبات دارای کلسیم:

کنجد، انجیر، کلم (انواع)، عدس ، لوبیا، نخود، تخمه آفتابگردن، نخود فرنگی



باشکر از توجه شما

دعای کنم غرق باران شوی
چو بوی خوش یاس یاران شوی
دعای کنم مهدی شمارش کنند
چو یاران جزء یاران شوی