

به نام خدا

علائم دوره یائسگی و روش های کاهش بروز این علائم

یائسگی در زنان با تغییرات جسمی و روحی مختلفی همراه است. برخی از علائمی که با یائسگی به وجود می آیند مانند گرگرفتگی، تپش قلب، تعریق، اضطراب و بی خوابی در ابتدای یائسگی شدت بیشتری داشته، ولی با گذشت زمان بهبود می یابد. بعد از یائسگی خطر ابتلا به مشکلاتی از قبیل پوکی استخوان، بیماری های قلبی و عروقی، بی اختیاری ادرار، کم شدن ترشحات زنانه و افسردگی افزایش می یابد



با بالا رفتن سن در خانم ها، فصل تازه ای از زندگی شروع می شود که همراه با تغییرات زیادی است. دوران پیش از یائسگی نیز دوره ای است که با سن، تغییرات خلق و خو و بروز آکنه ارتباط دارد. در واقع دوره پیش از یائسگی نیز علائمی دارد که در ادامه به آنها اشاره می کنیم.

سپری کردن دوران پیش یائسگی و یائسگی می تواند برای بسیاری از خانم ها ناخوشایند و گاهی اوقات دردناک باشد، اما یک بخش عادی و قابل کنترل از روند افزایش سن است. اینها برخی از نکاتی هستند که به شما کمک می کنند، علائم تان را مدیریت کنید:

گرگرفتگی

برای جلوگیری از گرگرفتگی و کنترل آن:

- چیزهایی را که باعث تحریک گرگرفتگی می‌شوند، شناسایی و از آنها اجتناب کنید، مانند غذاهای تند یا الکل
- از یک پنبه در محل کار یا خانه‌تان استفاده کنید.
- اگر هنوز پریود می‌شوید، از قرص‌های ضدبارداری با دُز پایین یا LD استفاده کنید.
- هنگامی که گرگرفتگی شروع می‌شود، نفس‌های آرام و عمیق بکشید.
- هنگامی که حس می‌کنید به‌زودی دچار گرگرفتگی می‌شوید، لباس‌های خنک‌تر و کمتری بپوشید.

مشکلات خواب و نوسانات خلقی

اگر مشکلات خواب دارید، بهتر است موارد زیر را امتحان کنید:

- از خوردن وعده‌های غذایی سنگین، سیگار کشیدن، مصرف قهوه یا کافئین در بعدازظهر اجتناب کنید.
- در طول روز، چرت نزنید.
- نزدیک زمان خواب‌تان ورزش نکنید.
- قبل از خواب، شیر گرم یا چای گرم بدون کافئین بنوشید.
- در یک اتاق تاریک، ساکت و خنک بخوابید.
- برای بهتر کردن کیفیت خواب‌تان، گرگرفتگی را درمان کنید.
- کاهش استرس، درست غذاخوردن و داشتن فعالیت جسمی می‌تواند به هرگونه نوسانات خلقی و مشکلات خواب کمک کند. همچنین پزشک‌تان ممکن است برای کمک به برطرف کردن تغییرات خلقی برای شما دارو تجویز کند.

شما باید درمورد مدیریت علائم تان و برای رد کردن احتمال سایر بیماری‌هایی که ممکن است باعث علائم شما شوند (مانند افسردگی یا آسم) با پزشک تان صحبت کنید. همچنین مفید است که به یک گروه حمایتی مخصوص خانم‌های یائسه ملحق شوید تا محل امنی برای درمیان گذاشتن نگرانی‌ها و مشکلات تان داشته باشید.

مراجع

۱- <https://www.chetor.com/۷۵۳۴۳->

[%DB%8C%D%A%7D%A%6D%A%3DA%AF%DB%8C/](https://www.chetor.com/۷۵۳۴۳-%DB%8C%D%A%7D%A%6D%A%3DA%AF%DB%8C/)

۲- <http://namnak.com/%D%A%B%9D%A%4%D%A%7D%A%6D%A%5%D%A%9->

[%D%A%B%9D%A%4%D%A%7D%A%6D%A%5%D%A%9-%DB%8C%D%A%B%4-%D%A%7D%A%B%2-](http://namnak.com/%D%A%B%9D%A%4%D%A%7D%A%6D%A%5%D%A%9-%DB%8C%D%A%B%4-%D%A%7D%A%B%2-)

[%DB%8C%D%A%B%4-%D%A%7D%A%B%2-%DB%8C%D%A%7D%A%6D%A%3DA%AF%DB%8C.p3۷۲۰۹](http://namnak.com/%D%A%B%9D%A%4%D%A%7D%A%6D%A%5%D%A%9-%DB%8C%D%A%B%4-%D%A%7D%A%B%2-%DB%8C%D%A%7D%A%6D%A%3DA%AF%DB%8C.p3۷۲۰۹)