



یائسگی چیست؟

گروه هدف: سالمندان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز
بازبینی بهار ۱۴۰۴

فرو رفتگی نوک پستان، تو رفتگی سایر قسمت های پستان، خروج خون یا هر نوع ترشح از نوک پستان، زخم پستان، تغییر شکل، اندازه یا رنگ پستان و درد پستان باید هرچه سریع تر به پزشک مراجعه کنید.

کاهش هورمون مردانه با افزایش سن

به طور طبیعی در مردان با افزایش سن هورمون مردانه به تدریج کم می شود. به دنبال آن در بعضی از مردان کاهش میل و قدرت جنسی، خستگی، بی قراری، کم شدن قدرت عضلات و پوکی استخوان نیز ممکن است دیده شود. این علائم به کندی ایجاد می شوند و در همه مردان نیز به یک شدت نیستند. اگر این کاهش ناگهانی بود و یا موجب نارضایتی شما و یا همسرستان شد، برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنید. پزشکان متخصص مجاری ادراری و روانپزشکان می توانند در این زمینه به شما کمک کنند.

توجه:

در صورت هر نوع لکه بینی یا خونریزی زنانگی به پزشک مراجعه کنید.
اگر متوجه هر نوع توده یا برجستگی در ناحیه تناسلی شدید هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید.

منبع:

کتاب زندگی شاداب، انتشارات سالمند سالم

لگن است. عضلات کف لگن، رحم و مثانه را نگه می دارند؛ بنابراین شل شدن آنها موجب افتادگی رحم و مثانه می شود و به دنبال آن بی اختیاری ادراری ایجاد می شود.

کم شدن ترشحات زنانه

در دوره یائسگی به طور طبیعی ترشحات زنانه کم می شود (مهبلی خشک می شود). به همین دلیل خارش و سوزش ایجاد شده و نزدیکی دردناک می شود. این موضوع را جدی بگیرید؛ زیرا می تواند بر روابط زناشویی تاثیر بگذارد. با مراجعه به پزشک، این مشکل به راحتی برطرف می شود. پزشک داروهایی می دهد که با استفاده آنها مهبلی مرطوب شده و خارش، سوزش و درد از بین می رود. ادامه روابط زناشویی نیز به رفع این مشکل کمک می کند. زنانی که همسر ندارند نیز باید برای درمان خارش و سوزش به پزشک مراجعه کنند.

تغییرات پستان ها

بعد از یائسگی و با افزایش سن، به طور طبیعی پستان ها کوچک و شل می شوند. از آنجا که با افزایش سن خطر سرطان پستان زیاد می شود، لازم است برای اطمینان از سلامت پستان ها توسط پزشک معاینه شوید. در صورت وجود توده در پستان یا زیر بغل،

یائسگی

یائسگی یکی از مراحل طبیعی زندگی زنان است که معمولاً در حدود سن ۴۸ تا ۵۵ سالگی شروع می شود. ابتدا عادت ماهیانه نامرتب شده و سپس به طور کامل قطع می شود.

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

احتمالاً 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 سالمندی ادامه پیدا می کند، مانند پوکی استخوان، بیماری های قلبی و عروقی، بی اختیاری ادرار، کم شدن ترشحات زنانه و تغییرات پستان.

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 ورزش کنید. پیاده روی ورزش مناسبی است. ورزش 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 ورزشی برای آگاهی از وضعیت استخوان های خود با پزشک مشورت کنید.
- همه روزه مواد غذایی حاوی کلسیم، بخصوص لبنیات پاستوریزه کم چربی مصرف کنید. در گروه 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 غیرضروری آنها خودداری کنید و فقط با تجویز پزشک مصرف نمایید.
- استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه، در هر سنی و هر شرایطی ضرر دارد.

بیماری های قلبی عروقی

پس از یائسگی خطر بیماری های قلبی عروقی مانند سکته قلبی، سکته مغزی و لخته شدن خون در رگ ها بیشتر می شود. برای کم کردن این خطر توصیه می شود 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.

مشکلات ادراری

عفونت ادراری: در دوره یائسگی احتمال عفونت ادراری بیشتر می شود. عفونت ادراری معمولاً با سوزش هنگام ادرار کردن همراه است. اما گاهی بدون علامت می باشد. 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 می شود.

بی اختیاری ادرار: پس از یائسگی و با افزایش سن تغییراتی در مجاری ادراری به وجود می آید که موجب بروز بی اختیاری ادرار می گردد. علت دیگر بی اختیاری ادرار ضعیف بودن و شل شدن عضلات کف