

بیابید در مورد یائسگی صحبت کنیم

مدیریت علائم

- استراحت کافی داشته باشید، از جمله دنبال کردن یک برنامه خواب منظم.
- یک رژیم غذایی سالم شامل مقدار زیادی میوه و سبزیجات مصرف کنید.
- با پزشک خود صحبت کنید تا در مورد جایگزین‌های هورمونی که ممکن است برای‌تان مناسب‌تر باشد، مشاوره بگیرید. می‌توان جایگزین کرد، نوع و دوز آن با توجه به نیاز شما متفاوت است. ترکیبات مختلفی از جمله قرص‌ها، چسب‌های پوستی، ژل‌ها و اسپری‌ها موجود است.

درمان جایگزین هورمونی (HRT)

اطلاعات بیشتر

themenopausecharity.org
nhs.uk/conditions/menopause
syics.co.uk/workforce-wellbeing



علائم یائسگی و پیش یائسگی

علائم ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد و شامل موارد زیر باشد.

- تغییر در احساس شما به عنوان مثال خلق و خوی پایین، اضطراب، نوسانات خلقی و عزت نفس پایین.
- مشکلات حافظه یا تمرکز (مه مغزی).
- گرگرفتگی، زمانی که احساس سرما یا گرمی ناگهانی در صورت، گردن و قفسه سینه دارید که می‌تواند باعث سرگیجه شود.
- مشکل در خوابیدن، که ممکن است در نتیجه تعریق شبانه باشد و باعث شود در طول روز احساس خستگی و تحریک پذیری کنید.
- تپش قلب، زمانی که ضربان قلب شما به طور ناگهانی قابل توجه تر می‌شود.
- سردرد و میگرن که بدتر از حد معمول می‌شود.
- دردهای عضلانی و مفاصل.
- تغییر فرم بدن و افزایش وزن.
- تغییرات پوستی شامل خشکی و خارش پوست.
- کاهش میل جنسی.
- خشکی واژن و درد، خارش یا ناراحتی در حین رابطه جنسی.
- عفونت‌های مکرر دستگاه ادراری (UTI, urinary tract infections).
- خستگی‌های حساس، لته‌های دردناک یا سایر مشکلات درمان.

یائسگی چیست؟

یائسگی زمانی است که قاعدگی‌های شما به دلیل کاهش سطح هورمون متوقف می‌شود. معمولاً زنان بین 45 تا 55 سالگی یائسه می‌شوند، اما ممکن است زودتر اتفاق بیفتد.

مرکسی که قاعدگی دارد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. یائسگی می‌تواند به طور طبیعی یا به دلایلی مانند جراحی برداشتن تخمدان‌ها، جراحی برداشتن رحم یا درمان‌های سرطان رخ دهد.

پیش یائسگی

زمانی است که علائم یائسگی را دارید اما قاعدگی شما متوقف نشده است. یائسگی زمانی به پایان می‌رسد که برای مدت 12 ماه قاعدگی نداشته‌اید.