



MENOPAUSE:

WHAT YOU SHOULD KNOW



خودمراقبتی در یائسگی

خادم - سوپروایزر آموزش سلامت

اهداف رفتاری



- ۱- تعریف و اهمیت یائسگی را بیان کنید.
- ۲- علائم یائسگی را بیان نمایید.
- ۳- گر گرفتگی و درمان آن را مطرح نمایید.
- ۴- ارتباط بیماریهای قلبی عروقی با یائسگی را عنوان نمایید.
- ۵- ارتباط یائسگی و استئوپروز را عنوان نمایید.
- ۶- تغییرات روانی فیزیولوژیکی در یائسگی را بیان نمایید.
- ۷- تغییرات پوست در یائسگی را شرح دهید.

یائسگی یا منوپوز



مهمترین دوره زندگی زنان و سلامتی آنها محسوب می شود.

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی:

منوپوز بعد از ۱۲ ماه آمنوره اتفاق می افتد

سن متوسط شروع یائسگی ۵۱ سال (از ۴۷ تا ۵۳ سال) است.

در ایران میانگین سنی یائسگی پایین تر و ۴۷/۸ سال می باشد.

یائسگی یا منوپوز



یائسگی در زبان یونانی از دو کلمه **Men** به معنی **ماه** و **Pausis** به معنی **توقف سیکل قاعدگی** گرفته شده است

آندروپوز: همان یائسگی در مردان
(کمبود هورمون تستوسترون)

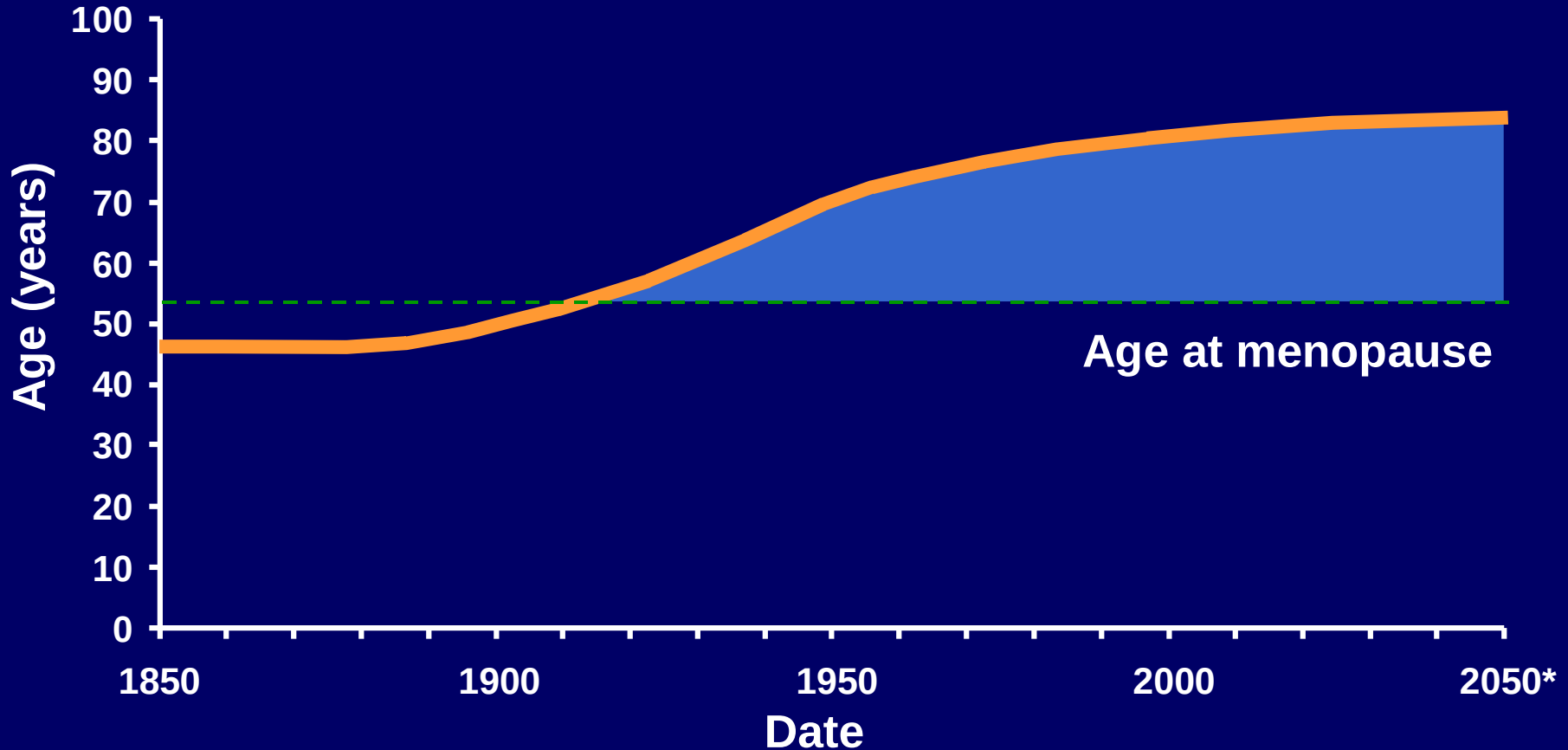




**زنان حدود نیمی از جمعیت جهان را تشکیل می دهند.
۹۰٪ آنان به سن ۶۵ سالگی می رسند، بنابراین اکثریت
زنان یائسگی را تجربه می کنند**

**با توجه به طول عمر حدود ۷۰ تا ۸۲ سال در کشورهای
مختلف جهان تقریباً یک سوم عمر زنان در مقطع یائسگی
و پس از آن است.**

Life Expectancy and Age at Menopause



*Projected estimate.

Federal Interagency Forum on Aging-Related Statistics. Indicator 2: Life Expectancy. Available at:

<http://www.agingstats.gov/tables%20001/tables-healthstatus.html>. Accessed 1/3/02.

US Department of Health and Human Services. *Healthy People 2010*. Washington, DC: January 2000.

یائسگی یا منوپوز



چند ماه فواصل نامنظم پریودها ، با اندازه گیری سطح هورمونی شما، ورودتان به مرحله منوپوز باشد.

علائم ناشی از کاهش تدریجی استروژن ، قبل از قطع کامل قاعدگی آغاز و زمان زیادی طول می کشد تا منوپوز اتفاق بیفتد.



یائسگی یا منوپوز



❑ قاعدگی ها نامنظم می شود و زودتر و دیرتر رخ می دهد.

❑ مقدار و مدت زمان خونریزی هم تغییر می کند

❑ گاهی همراه با درد شدید و دفع لخته و یا بسیار شدید است

که موجب نگرانی زنان می شود.



هورمون های زنانه

هورمون اصلی

تخمگذاری و
بارداری

استروژن

حفظ توده
استخوانی

افزایش
کلسترول خوب



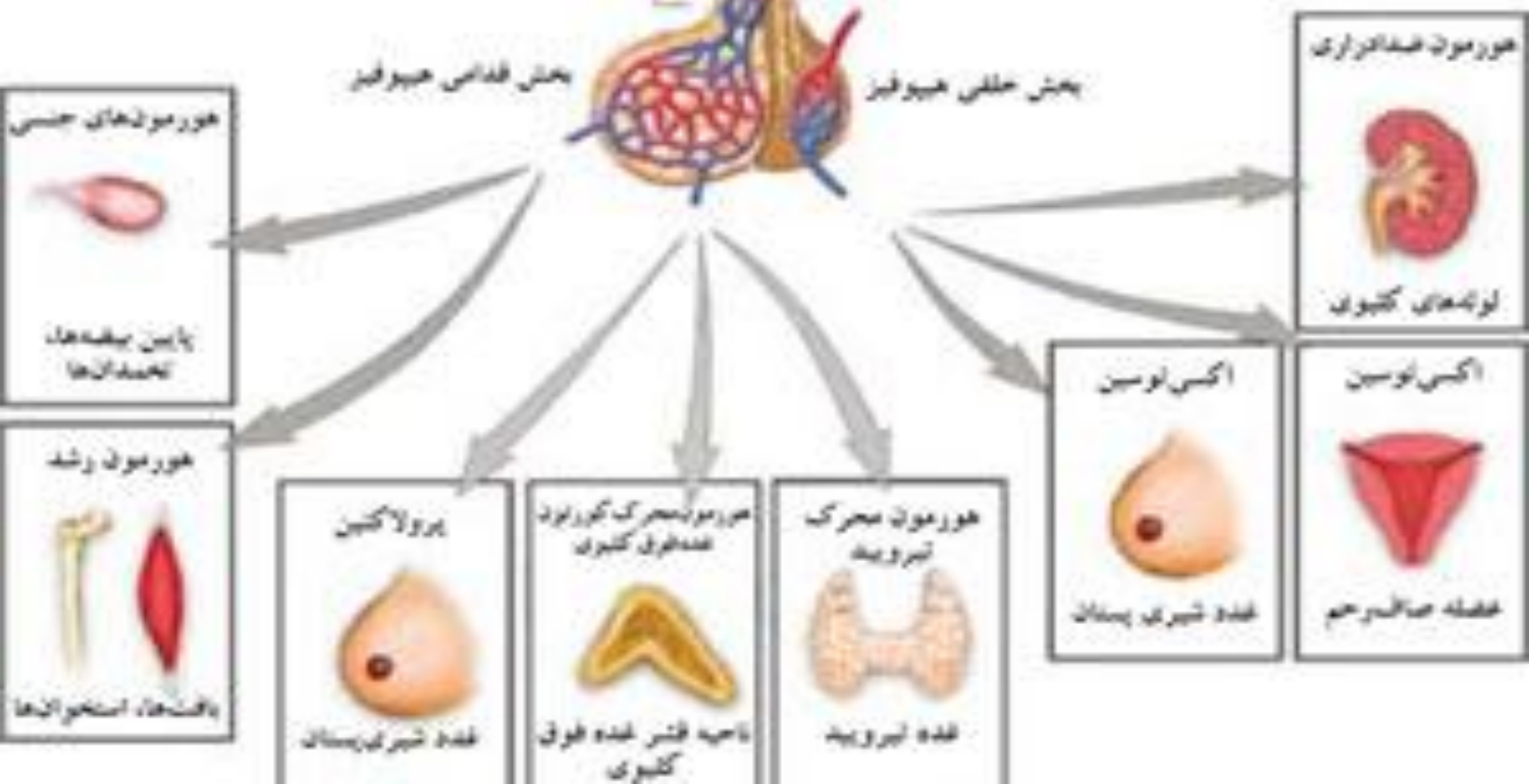
هورمون های زنانه

تنظیم
قاعدگی

پروژسترون

آمادگی بدن
جهت لقاح





عوامل موثر در سن شروع منوپوز



- ژنتیک
- نژاد
- سیگار
- سیکل های کوتاه
- نازایی، هیسترکتومی ، جراحی
- دیابت تیپ ۱
- پرتوتابی به لگن

عوارض منویوز



استئوپروزیس، قلبی عروقی، اختلال تعادل، و در دراز
مدت اختلال حافظه

بیماریهای همراه و همزمان: فشار خون بالا، چاقی، چربی
خون، دیابت

The Most Common Menopause Symptoms



Hot
Flashes



Night
Sweats



Irregular
Periods



Loss of
Libido



Vaginal
Dryness

علائم منوپوز

علائم منویوز



گر گرفتگی

تغییرات خلق و
خو

بی حوصلگی

سر درد

تعریق شبانه

سوء هاضمه

علائم منوپوز



جوش زدن صورت

کاهش تمایل
جنسی

بی خوابی

خشکی بدن

تغییرات فشار
خون

علائم ادراری

گر گرفتگی



گر گرفتگی احساس گرم شدن، ناراحتی و گلگون شدن ناگهانی توصیف می شود.

انفجاری بروز می کند که طی چند ثانیه تا چند دقیقه فروکش می کند.

این حالت در نتیجه تغییر در روش انقباض و انبساط رگها حاصل می شود .



گر گرفتگی



علت اصلی مراجعه زنان برای دریافت مراقبت‌های این دوران است.

گر گرفتگی موجب آشفته‌گی زنان در محیط کار، متوقف کردن فعالیت‌های روزانه، اختلال خواب، و ... می‌شود.



درمان گر گرفتگی



استفاده از پوشش نخی



خنک نگهداشتن محیط زندگی



تکنیکهای آرام سازی و ماساژ



درمان گرگرفتگی



ورزش سبک و دوش آبگرم قبل از خواب



رژیم غذایی سبک و مصرف بیشتر میوه و سبزی و ماست



مشاوره خانواده و تغییر شیوه زندگی





بی خوابی

علت بی خوابی ممکن است

- اضطراب، افسردگی، درد، عفونت های ادراری
- بیماری ها (تیروئید/نارسایی کبد یا کلیه)، مشکلات تنفسی
- ضایعات سیستم عصبی مرکزی (ترومای سر / ضایعات عروقی مغز)
- مصرف مواد، قهوه، چای و سایر محرک ها
- داروهای طبی و روانپزشکی از قبیل محرک ها

درمان اختلال خواب

وقت معینی به رختخواب بروید

قطع مصرف داروها قبل از خواب

بستر فقط برای خوابیدن



از چرت زدن روزانه پرهیزید.

دوش آبگرم

ورزش و تناسب اندام



غروبها از روش آرامسازی استفاده کنید

فراهم کردن شرایط خواب

شبهای غذایی سنگین ممنوع

افسردگی



- زنان یائسه سه برابر سایر افراد جامعه است
- احتمال بروز خودکشی در دوران یائسگی بیشتر است.

تغییرات هورمونی در دوره پیش از یائسگی در اوج خود هستند، به همین دلیل احتمال بروز افسردگی در این دوران افزایش می یابد.



پیشگیری از افسردگی



- شیوه زندگی سالم با تأکید بر حفظ وزن مناسب

(تغذیه صحیح ، فعالیت فیزیکی مناسب)

- عدم استفاده از سیگار

- انجام فعالیتهای فکری و اجتماعی

- گذراندن صحیح اوقات فراغت

- پرداختن به تفریحات سالم مورد علاقه

مشکلات ادراری – تناسلی



ترشح واژن با کاهش سطح استروژن کاهش می یابد .

- مخاط واژن به تدریج نازکتر و خاصیت ارتجاعی آن از بین می رود و باعث روابط جنسی ناراحت کننده یا دردناک باشد.

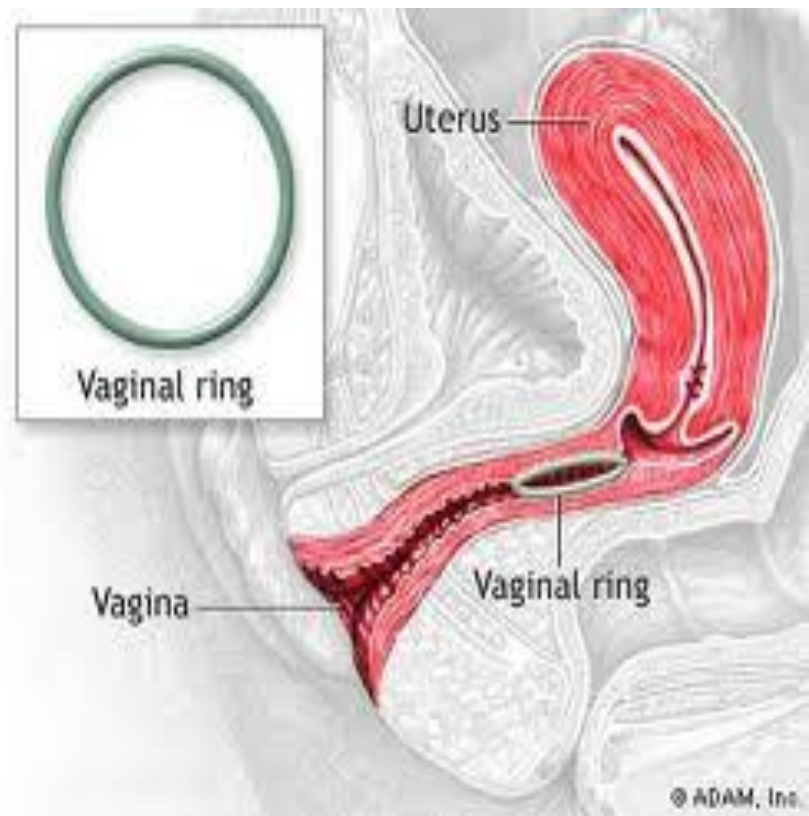
- عفونتهای واژن و افزایش رشد باکتریها ایجاد می شوند (سوزش ادرار – تکرر ادرار)



درمان مشکلات ادراری - تناسلی



استروژن سیستمیک، استروژن موضعی، حلقه واژینال استروژن





Menopause can give rise to over 30 symptoms

Read more about the symptoms
how about & find
help ease them.



Menopause



افزایش وزن



با افزایش سن، متابولیسم بدن کاهش یافته و نیاز به انرژی کم می‌شود. در شروع سن یائسگی، حتی اگر شیوه زندگی قبل باشد، احتمال افزایش وزن بالا خواهد بود.

به دلیل کاهش فعالیت‌های بدنی و توده عضلانی



**لازم است میزان دریافت غذا
در این دوران تحت کنترل باشد.**

پیشگیری از اضافه وزن



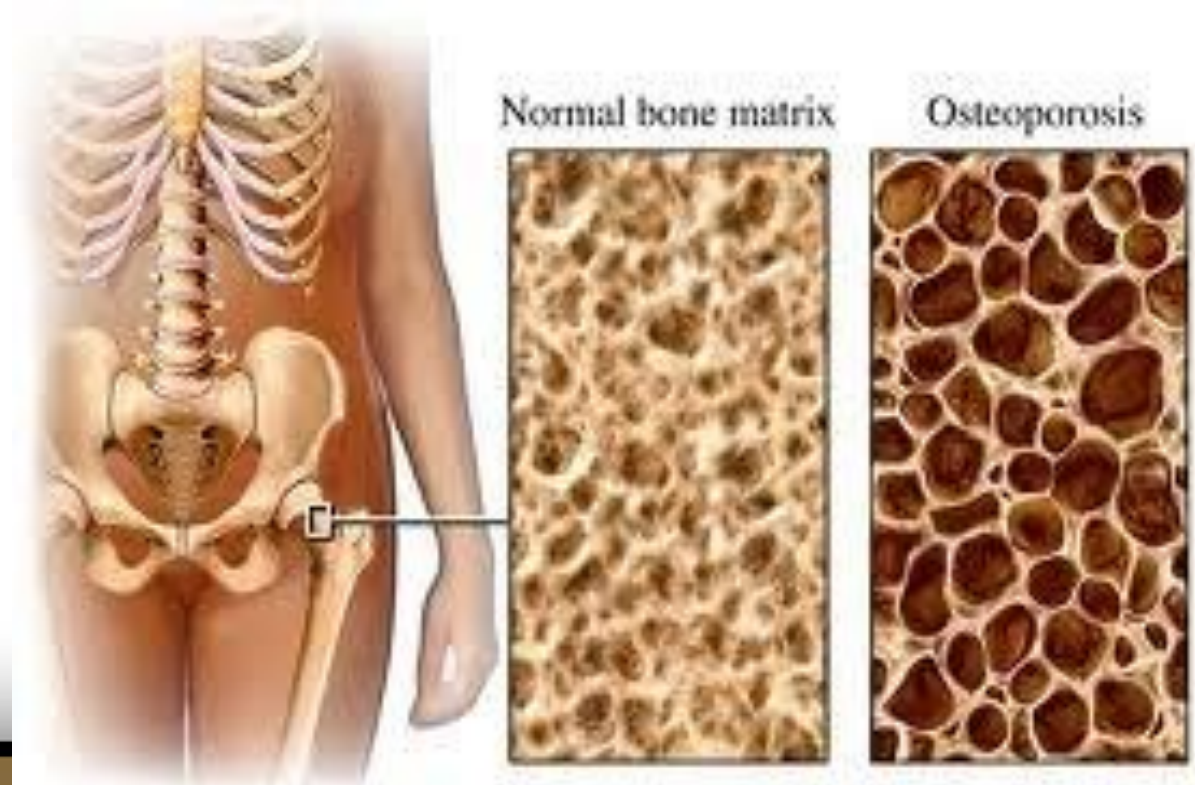
- رژیم های غذایی مملو از فیبر
فیبر در غلات سبوس دار و سبزیجات وجود دارد. مصرف ۲۰ تا ۳۰ گرم فیبر روزانه توصیه می شود.
- مصرف حبوبات، میوه جات و سبزیجات مخصوصا آنهایی که دارای ویتامین C و کاروتن هستند مانند:
پرتقال، گریب فروت، هویج، گوجه، کلم برکلی،
گل کلم و سبزیجات، برگ تیره افزایش یابد.



پوکی استخوان (استئوپروز)



شیوع: ۵۵ درصد از زنان مسن تر از ۵۰ سال ایالات متحده آمریکا



پوکی استخوان (استئوپروز)



**تحلیل رفتن استخوانها و افزایش خطر شکستگی آنها بخصوص در لگن
و ستون مهره ها می باشد**

**این خطر برای زنان لاغر اندام، سفید پوستان یا روشن پوستان بیشتر
است.**

**یک پنجم زنان بعلت شکستگی های ناشی از پوکی استخوان، به دلیل
عوارض شکستگی از بین می روند. مانند آمبولی، سگته مغزی و
عفونتهای خطر ناک است**

پیشگیری از پوکی استخوان (استئوپروز)

نکته کلیدی در جلوگیری از بیماریهای قلبی و استئوپروز (پوکی استخوان) تغییر شیوه زندگی است که از طریق تغذیه صحیح و فعالیت های فیزیکی امکان پذیر است.

شکستگی های ناشی از پوکی استخوان تا ۱۰ تا ۱۵ سال پس از یائسگی بروز نمی کند

میزان استقامت استخوان خانم ها در دوران یائسگی، نشان دهنده شیوه زندگی آنها در قبل از این دوران است.

کلسیم



کلسیم برای حفظ توده ی استخوان ها ضروری است.

خانم هایی که قبل از یائسگی به مقدار کافی **کلسیم** از طریق غذاها دریافت نکرده اند، استخوان های شکننده تری دارند.

زیرا میزان هورمون استروژن که بر مقاومت استخوان ها می افزاید، در این دوران کم می شود.

مصرف کلسیم



❖ قبل از یائسگی روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم

❖ بعد از یائسگی در صورت مصرف استروژن ۱۰۰۰ میلی گرم

❖ در صورتی که استروژن مصرف نکنند ۱۵۰۰ میلی گرم

بهترین منابع کلسیم شیر، ماست، پنیر و دیگر محصولات لبنی، سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، برگ کلم و همچنان صدف خوراکی، ماهی ساردین و سالمون می باشند. کلسیم در مکمل های کلسیم مانند قرص های کربنات کلسیم و لاکتات کلسیم نیز به راحتی توسط بدن جذب می شود.

عواملی که از جذب کلسیم جلوگیری می کنند:



- رژیم غذایی غنی از اسید فیتیک که در سبوس تمام غلات است
- رژیم غذایی غنی از سدیم - پروتئین - مواد قندی زیاد
- اسید فسفریک موجود در نوشابه
- مصرف قهوه زیاد
- نیکوتین موجود در سیگار

عواملی که از جذب کلسیم جلوگیری می کنند:



• کمبود ویتامین D و در معرض نور خورشید نبودن

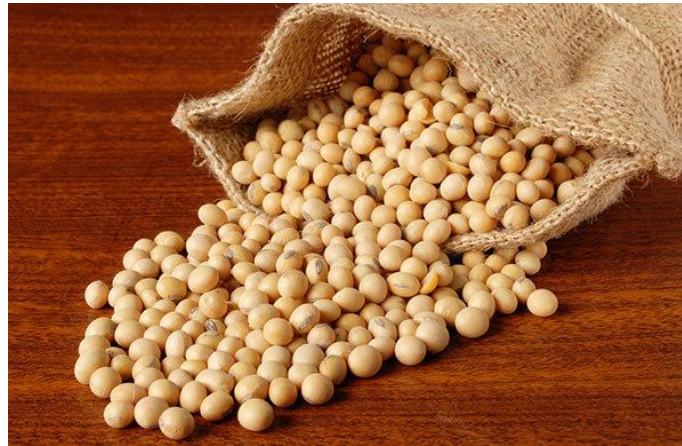
تحقیقات نشان داده است شکستگی ستون فقرات در زنانی که ویتامین D را به مدت ۳ سال مداوم مصرف کرده اند کاهش می یابد.

البته باید توجه داشت که دوز بالای ویتامین D منجر به سنگ کلیه، دردهای شکمی و یبوست می گردد.

مصرف سویا



سویا دارای ماده‌ای به نام "فیتواستروژن" است که شبیه استروژن بوده و ممکن است گرگرفتگی و دیگر علائم یائسگی را کاهش دهد.



میزان مصرف سویا ۳۰ گرم در روز و بیشتر از آن توصیه نمی‌شود.

مصرف سویا



زنان ژاپنی و شرق آسیا که روزانه سویا و محصولات آن را مصرف می‌کنند، عوارض یائسگی کمتر از زنانی است که عادت به مصرف آن ندارند.

یک لیوان شیر کم‌چرب معادل ۲۵۰ تا ۲۸۰ گرم کلسیم دارد که ۵۰ درصد آن جذب می‌شود.

در حالی که ۱ لیوان شیر سویا حداکثر ۱۲۰ میلی گرم کلسیم دارد که بیشتر آن هم جذب نمی‌شود.



مصرف سویا



- مواد موجود در سویا از سرطان های وابسته به هورمون مانند سرطان سینه و سرطان پروستات جلوگیری می کنند.
- تمامی این اثرات فقط با **مصرف مداوم و طولانی** مدت سویا دیده می شود.
- از مصرف محصولات سویا هیچ گونه عارضه ی خطرناکی گزارش نشده است، مگر افراد کمی که امکان دارد به سویا حساسیت داشته باشند



مکمل ها



**اگر برنامه غذایی مناسب و متنوع باشد، نیازی به هیچ مکملی نیست،
مگر اینکه فرد مشکل خاصی داشته باشد؛**

**مثلا کم خونی داشته باشد که در این صورت باید مکمل آهن مصرف
کند. اگر دچار کاهش توده استخوانی باشد و کمبود کلسیم داشته باشد
یا در معرض نور آفتاب نباشد، ضرورت تجویز مکمل های کلسیم وجود
خواهد داشت.»**

داروی استروژن



فقط برای زنانی که دچار گرگرفتگی شدید، تعریق شبانه، اختلالات رفتاری، کاهش تمایل جنسی و پوکی استخوان هستند، این هورمون را تجویز می کنند.

اختلالات ناشی از یائسگی و از جمله پوکی استخوان را کاهش می دهد، ولی خطر سرطان سینه، حملات و سکته های قلبی را افزایش می دهد.

داروی استروژن



زنان یائسه‌ای که استروژن دریافت می‌کنند:

۶۰ درصد کمتر دچار شکستگی مچ دست

۴۰ درصد کمتر دچار شکستگی لگن

۳۵ درصد کمتر دچار هر نوع شکستگی به غیر از ستون فقرات می‌شوند.

فیتواستروژن‌های موجود در سویا، از نظر ساختمانی شبیه استروژن تولید شده در بدن است، در نتیجه عوارض یائسگی را کاهش می‌دهد.

تغییرات پوست در یائسگی



• پوست به دنبال قطع هورمون استروژن و پروژسترون ،
دستخوش تغییرات فراوان می شود.

مثل: چین و چروک هایی که شما در نواحی گونه، پلکها، زیر چشم
و اطراف چانه می بینید.



تغییرات پوست در یائسگی



متوسط ۱/۲ درصد از کلاژن بدن را در سال از دست می دهد.
این روند در یکی دو سال اول یائسگی، بیشتر از سال های بعدی است.

در ۵ سال اول یائسگی، کلاژن پوست ۲۰ درصد کاهش می یابد.



مطالعات نشان می دهد، مهم ترین دلیل
خشکی و نازک شدن پوست در سنین بعد از
۴۵ سالگی، یائسگی و کاهش کلاژن است

پیشگیری از تغییرات پوست



• استفاده از کرم ها و لوسیون های مناسب در قبل و بعد از یائسگی
استفاده از کرم های الفاهیدروکسی اسید که باعث تولید کلاژن می شود

توجه به آنتی اکسیدان ها نظیر ویتامین E، C و ویتامین A تاثیر مثبتی
در جلوگیری از این عارضه خواهد داشت.

مصرف ویتامین E نظیر جوانه گندم و سویا باعث تجمع کلاژن در بافت
پوست می شود.

ویتامین A نیز مانع از تغییر رنگ پوست و ناهمواری آن می شود.

پیشگیری از تغییرات پوست



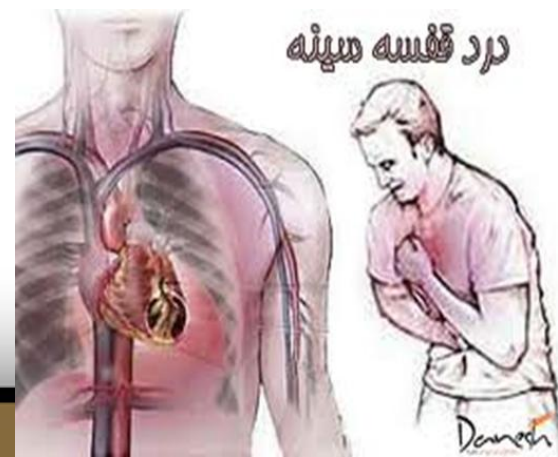
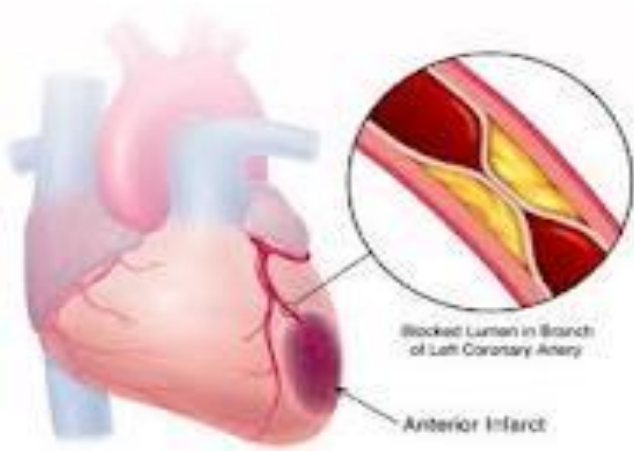
- مواد غذایی غنی از **ویتامین C** با محافظت از پوست در برابر اشعه ماوراء بنفش خورشید، درصد خشکی و زبری و حساسیت پوست را کاهش می دهد.
- پرهیز از استعمال صابون های قلیایی
- نوشیدن روزانه حداقل ۸ لیوان آب
- گذاشتن کلاه لبه دار، مالیدن کرم ضد آفتاب با SPF حداقل ۱۵ و دوری از تماس با اشعه ماوراء بنفش خورشید در فاصله بین ۱۱ صبح تا ۳ بعد از ظهر کمک بزرگی به کاهش مضرات نور خورشید می کند.

بیماری قلبی عروقی در یائسگی



- بیماریهای قلبی یکی از بیماریهای شایع در جوامع امروزی است. مردان و زنان بالای ۴۰ سال را متأثر می‌سازد، اما پیش از یائسگی در زنان کمتر شایع است.

- وقتی سطوح استروژن بدن کاهش می‌یابد خطر بیماری قلبی عروقی افزایش می‌یابد.



پیشگیری از بیماری قلبی عروقی



□ ترک سیگار

□ کنترل فشار خون بالا،

□ اجرای منظم تمرینات بدنی و فعالیت های بدنی هوازی

□ یا پیروی از یک رژیم غذایی سالم حاوی چربی اشباع کم و

مقادیر فراوان از غلات کامل و سبزی ها و میوه ها

داروها



Vitabiotics
wellwoman PLUS
OMEGA 3-6-9

micronutrient formula to help maintain **health & vitality**
With vitamins D, B12 and zinc which contribute to normal function of the **immune system**

Wellwoman micronutrient tablets[†]
plus **Omega 3-6-9** capsules[†]
Evening Primrose & Starflower Oils
Fish Oil, Olive Oil

VITABIOTICS
SCIENCE OF HEALTHY LIVING

UK's No1 FOR WOMEN*

Menopace
original

Specially formulated
to be taken during & after the **menopause**
With vitamin B6 which contributes to the regulation of **hormonal activity**

Advanced micronutrient tablets
with **22 nutrients**
Soya Isoflavones
vitamins & minerals

VITABIOTICS
SCIENCE OF HEALTHY LIVING

Working with Women's Health Concern

UK's No1 MENOPAUSE SUPPLEMENT

Remifemin
menopause
symptoms relief

AUST L 174935

Remifemin
menopause
symptoms relief

CLINICALLY TESTED

A natural choice for women
Used in Germany for more than 50 years

Made in Germany

200 TABLETS

VALUE PACK

داروهای گیاهی



- آگنوگل
- سمی فوگل (علف ساس)
- منستروگل
- ویتاگنوس
- سوی منوپوز
- آفرودیت
- گل سرخ



با تشکر از توجه شما





- <https://www.avogel.co.uk/health/menopause/symptoms/>