



## مجتمع در مانگهی امام رضا (ع)

### و شهید مطهری

### یائسگی

### تهیه کننده : نجمه توکلی

### منبع : کتاب بروزر سودارث ویراست

### چهاردهم سال ۲۰۱۸ ، جانیس ال

### هینکل CNRN

### بهار ۱۴۰۱

یائسگی توقف دائمی فیزیولوژیک خونریزی قاعدگی همراه با کاهش عملکرد تخمدان هاست . در اکثر زنان ، قاعدگی بین ۴۸ و ۵۵ سالگی متوقف می شود .

دوره بعد از یائسگی تقریباً از یک سال بعد از توقف خونریزی و بعد از آن است . یائسگی به دلیل کاهش سطح استروژن ممکن است تا حدودی با آتروفی بافت پستان و اندامهای تناسلی ، کاهش توده استخوانی و تغییرات عروقی همراه باشد . شروع یائسگی تدریجی بوده و معمولاً با تغییرات در روند قاعدگی مشخص می شود . خونریزی ماهانه افزایش یا کاهش یافته و نامنظم می شود و تا سرانجام متوقف می گردد . اغلب فاصله بین دو قاعدگی بیشتر می شود ، فاصله چند ماهه بین قاعدگی غیر معمول نیست هنگامی که تخمک گذاری کمتر ایجاد شد ، میزان استروژن نوسان پیدا می کند و میزان هورمون محرک رشد فولیکول ( FSH ) به منظور تحریک ترشح استروژن افزایش می یابد و تولید پروژسترون تحریک می شود .

### خونریزی بعد از یائسگی :

برای تشخیص در موارد خونریزی بعد از یائسگی ، برای تعیین ضخامت لایه های رحم از اولتراسونوگرافی از مسیر واژن استفاده می شود . قطر لایه های رحم در زنان بعد از یائسگی به دلیل پائین بودن سطح استروژن خون معمولاً نازک است . اگر لایه های زخم ضخیم باشند بایستی بیوپسی آندومتر یا کورتاژ تشخیصی انجام شود .

### علائم بالینی :

گر گرفتگی و تعریق شبانه که توسط برخی زنان گزارش می شود که مربوط به تغییرات هورمونی است . از کمی احساس گرم شدن تا حس گرمای شدید ( داغ شدن ) همراه با تعریق فراوان که موجب ناراحتی ، اختلال خواب و احساس خستگی می شود ، متفاوت است . سایر تغییرات شامل از بین رفتن تراکم استخوان و تمام قسمت های سیستم ادراری تناسلی می باشد .

### تدابیر طبی :

زمانی که به دوران یائسگی نزدیک می شوند ، غالباً در مورد سلامتی سلامتی خودنگرانی دارند و برخی با توجه به سوابق خانوادگی ، در مورد بیماران قلبی ، پوکی استخوان یا سرطان نگرانی هایی دارند .

### روش های تجویز هورمون :

در مورد زنانی که هیستریکتومی ( خارج کردن رحم ) نشده اند ، استروژن و پروژسترون ، هر دو تجویز می شود . پروژسترون از تکثیر بافت های لایه رحم جلوگیری می کند ، زنانی که به علت هیستریکتومی ، فاقد رحم هستند می توانند استروژن ، بدون پروژستین مصرف کنند . بعضی از زنان قرص های استروژن و پروژستین را بطور روزانه مصرف می کنند . برخی دیگر نیز

استروژن را به مدت ۲۵ روز پی‌پی مصرف می‌کنند و قرص‌های پروژستین را به صورت دوره‌ای (روزهای ۱۴-۱۰ هر ماه) مصرف می‌کنند. زمانی که هورمون را ۲۵ روز در ماه مصرف می‌کنند، بعد از تکمیل مدت مصرف پروژستین دچار خونریزی واژینال می‌شوند، سایر زنان استروژن و پروژسترون روزانه مصرف می‌کنند و معمولاً خونریزی ندارند. گاهی این زنان دچار لکه بینی نامنظم می‌شوند که باید توسط ارائه‌دهنده خدمات اولیه ارزیابی شوند.

### درمان‌های جایگزین برای گرگرفتگی:

- ۱- **حفظ سلامت استخوانی:** تسریع در از بین رفتن توده استخوانی منجر به پوکی استخوان شده و انهدام ساختارهای میکروسکوپی استخوان در دوره یائسگی موجب شکستگی استخوان و خطر شکستگی می‌شود.
- ۲- **حفظ سلامت قلب و عروق:** تغییر سبک زندگی باعث حفظ سلامتی قلبی عروقی می‌شود.

### راهکارهای رفتاری:

ورزش موجب کاهش اضطراب و افزایش سلامتی و بهبود تصویر ذهنی از خود می‌شود.

تغذیه درمانی: زنان را باید تشویق نمود که میزان چربی و کالری دریافتی روزانه را کاهش دهند و از غلات کامل، مواد غذایی فیبردار، سبزیجات و میوه بیشتر استفاده کنند.

### تدابیر پرستاری:

پرستاران می‌توانند زنان را تشویق که یائسگی را به عنوان فرآیندی طبیعی که موجب رهایی آنان از علائم قاعدگی می‌شود، تلقی کنند. هیچ‌گونه ارتباطی بین یائسگی و بروز مسائل و مشکلات روانی وجود ندارد. پرستار می‌تواند برای بیمار توضیح دهد که قطع قاعدگی یک پدیده طبیعی است و به ندرت با بروز علائم عصبی یا بیماری همراه است.

در حال حاضر، امید به زندگی برای زنان، بعد از یائسگی ۳۵-۳۰ سال است که می‌تواند طول مدت آن به اندازه طول دوره سالهای باروری در زندگی باشد.

تمایلات عادی جنسی این دوره هم، بطور طبیعی ادامه دارد وضعیت سلامت بسیاری از زنان در دوران یائسگی بهتر از قبل است به ویژه کسانی که دچار قاعدگی‌های دردناک می‌شوند.