



## مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

### و شهید مطهری

### یائسگی

### تهیه کننده : نجمه توکلی

### منبع : کتاب بروزر سودارث ویراست

### چهاردهم سال ۲۰۱۸ ، جانسی ال

### هینکل CNRN

### زمستان ۹۹

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 و 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 پیاپی مصرف می کنند و قرص های پروژستین را به صورت دوره ای ( روزهای ۱۴-۱۰ هر ماه ) مصرف می کنند . رنایی که هورمون را ۲۵ روز در ماه مصرف می کنند ، بعد از تکمیل مدت مصرف پروژستین دچار خونریزی واژینال می شوند ، سایر زنان استروژن و پروژسترون روزانه مصرف می کنند و معمولاً خونریزی ندارند . گاهی این زنان دچار لکه بینی نامنظم می شوند که باید توسط ارائه دهنده خدمات اولیه ارزیابی شوند .

### **درمان های 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 می شود .
- ۲- **حفظ سلامت قلب و عروق :** تغییر سبک زندگی باعث حفظ سلامتی قلبی عروقی می شود .

### **راهکارهای رفتاری :**

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

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 می توانند زنان را تشویق که یائسگی را به عنوان فرآیندی طبیعی که موجب رهایی آنان از علائم قاعدگی می شود ، تلقی کنند . هیچ گونه ارتباطی بین یائسگی و بروز مسائل و مشکلات روانی وجود ندارد . پرستار می تواند 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 می تواند 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 قاعدگی های دردناک می شوند .