

آشنایی با نشانه‌های دوران پیش یائسگی

- پیش یائسگی می‌تواند طیف وسیعی از نشانه‌ها را موجب شود. برخی بانوان ممکن است نشانه‌های بیشتری را نسبت به دیگران تجربه کنند.



- آیا احساس می‌کنید با نوسان‌های شدید هورمونی مواجه هستید؟ دوره‌های قاعدگی شما نامنظم شده‌اند یا با مشکلات جدی درباره آنها مواجه هستید؟ اگر شرایطی این چنینی را تجربه می‌کنید، ممکن است در دوران منتهی به یائسگی قرار گرفته باشید.

- پیش یائسگی دوره‌ای طبیعی و عادی در زندگی بانوان محسوب می‌شود که در این مرحله بدن آنها گذار به دوران یائسگی را آغاز می‌کند. پیش یائسگی شامل سال‌های منتهی به یائسگی می‌شود، که زمانی است که دوره‌های قاعدگی بانوان به طور کامل متوقف می‌شود. پیش یائسگی می‌تواند بین دو سال تا ۱۰ سال طول بکشد.

- در شرایطی که پیش یائسگی یک مرحله کاملاً طبیعی در طول زندگی بانوان است، اما تحمل آن همواره آسان نیست. بسیاری از بانوان شرایط سختی را طی این دوران سپری می‌کنند، در شرایطی که برخی دیگر هیچ نشانه‌ای را تجربه نمی‌کنند. دوره پیش یائسگی در بیشتر بانوان از دهه چهارم زندگی آغاز می‌شود، اما احتمال آغاز آن از اواسط دهه سوم نیز وجود دارد.

نشانه‌ها و علائم پیش یائسگی

- پیش یائسگی می‌تواند طیف وسیعی از نشانه‌ها را موجب شود. برخی بانوان ممکن است نشانه‌های بیشتری را نسبت به دیگران تجربه کنند. از جمله نشانه‌های اصلی این دوران می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

بی‌نظمی‌های قاعدگی

- شما ممکن است تغییرات در فواصل بین دوره‌های قاعدگی یا از دست دادن برخی از آنها را تجربه کنید. این جریان ممکن است اندک یا شدید باشد. تخمک‌گذاری نیز ممکن است نامنظم‌تر شود. در صورتی که دوره‌های قاعدگی سنگین باشند، ممکن است نسبت به آنمی (کم‌خونی) آسیب‌پذیر باشید.

گرگرفتگی و تعریق شبانه

- بین ۷۵ درصد تا ۸۵ درصد بانوان طی دوران پیش یائسگی وضعیت گرگرفتگی را تجربه می‌کنند. شدت، تکرار، و مدت زمان آنها می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.

مشکلات خواب

- گریزگرفتگی در دوران پیش یائسگی می تواند به اختلالات خواب یا خستگی منجر شود.
- **تغییرات خلق و خو**
- نوسان های هورمونی می توانند به نوسانات خلقی، افسردگی، تحریک پذیری، و دشواری در مدیریت استرس یا اضطراب منجر شوند.
- **مشکلات واژن**
- به واسطه کاهش ترشح استروژن، بافت های واژن ممکن است حالت لیزی و کشسانی خود را از دست بدهند، و از این رو، برقراری رابطه جنسی دردناک و ناراحت کننده می شود.
- **مشکلات مثانه**
- سطوح پایین استروژن ممکن است شما را نسبت به عفونت های دستگاه ادراری یا از دست دادن کشیدگی بافت آسیب پذیر کند، که ممکن است به بی اختیاری منجر شود.
- **کاهش باروری**
- از آنجایی که تخمک گذاری در دوران پیش یائسگی نامنظم تر می شود، توانایی باروری نیز ممکن است، افت کند. البته تا زمانی که دوره های قاعدگی را تجربه می کنید، احتمال بارداری وجود دارد.
- **کاهش میل جنسی**
- در دوران پیش یائسگی تمایلات جنسی و علاقه به برقراری رابطه جنسی ممکن است به تدریج کاهش یابد. با این وجود، استرس در زندگی نیز می تواند در این زمینه نقش داشته باشد و بر همین اساس، کاهش استرس و مدیریت آن ضروری است.
- **تغییرات بدنی و پوستی**
- در دوره پیش یائسگی به واسطه کاهش ترشح هورمون استروژن ممکن است توده عضلانی کاهش یابد و چربی بدن افزایش یابد. در همین راستا، چربی شکمی ممکن است افزایش یابد. یک برنامه ورزشی منظم می تواند با این آثار مقابله کند. سطوح پایین تر استروژن ممکن است کلاژن موجود در پوست را نیز تحت تاثیر قرار دهد و آن را نازک تر ساخته و از کشسانی آن کم کند.
- **کاهش توده استخوانی**
- با کاهش سطوح هورمون استروژن، شما ممکن است از دست دادن سریع تر توده استخوانی نسبت به آن چه جایگزین می شود را تجربه کنید، که خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می دهد. تمرینات قدرتی و یک رژیم غذایی سرشار از کلسیم و مواد معدنی دیگر و همچنین ویتامین D به حفظ استخوان هایی قوی کمک می کنند.
- **تغییر سطوح کلسترول**
- کاهش استروژن ممکن است به افزایش سطوح کلسترول بد (LDL) منجر شود و خطر ابتلا به بیماری قلبی افزایش یابد. دنبال کردن یک رژیم غذایی سرشار از میوه ها، سبزیجات، لوبیا، و غلات کامل می تواند به پایین نگه داشتن سطوح کلسترول کمک کند.
- **درد در ناحیه پستان**

- برخی بانوان پیش و حین دوره های قاعدگی درد در ناحیه پستان را تجربه می کنند، در شرایطی که برخی دیگر بیشتر مواقع آن را تجربه می کنند. برخی بانوان ممکن است نسبت به پستان های فیبروکیستیک آسیب پذیر باشند.

• **میگرن**

- سردردهای شدید در یک طرف سر که اغلب با درد شدید در یک چشم، تاری دید، تهوع و استفراغ همراه هستند، یکی دیگر از نشانه های دوران پیش یائسگی هستند.
- بسیاری از بانوان تجربه نشانه های دیگری طی دوران پیش یائسگی را گزارش کرده اند که از آن جمله می توان به رویای بارداری یا فکر درباره نوزاد، تهوع یا گرسنگی اشاره کرد.
- پیش یائسگی یک بیماری نیست. تمام بانوان این دوران را به شیوه ای متفاوت تجربه می کنند. با این وجود، اگر با نشانه هایی ناراحت کننده و دردناک مواجه هستید که در بالا به برخی از آنها اشاره شد، این می تواند نشانه ای از عدم تعادل هورمونی باشد که ممکن است نیازمند رسیدگی بیشتر و حرفه ای باشد.
- منبع: عصر ایران به نقل از کر۲