

## یائسگی در زنان چیست؟

یائسگی مرحله ایی طبیعی از زندگی زنان است و به هیچ عنوان یک بیماری محسوب نمی شود. در این دوره سطح هورمون های زنانه به خصوص هورمون استروژن کاهش می یابد و فرد دچار علائمی می شود که قبلا با آنها روبرو نبوده است. معمولا یائسگی طبیعی به یک باره اتفاق نمی افتد و شامل سه مرحله پیش یائسگی، یائسگی و مرحله ی پس یائسگی می باشد.

## دلایل بوجود آمدن یائسگی در زنان چیست؟

معمولا یک خانم با تعداد مشخصی تخمک نارس به دنیا می آید، این تخمک ها در تخمدان ها نگهداری می شوند و تخمدان ها با تولید هورمون های استروژن و پروژسترون پس از سن بلوغ، عادت ماهانه و آزاد سازی ماهانه تخمک ها را تنظیم می کنند. به دلیل کاهش هورمون های جنسی و آزاد نشدن تخمک و توقف عادت ماهانه یائسگی به وقوع می پیوندد. یائسگی طبیعی بین سنین ۴۸-۵۵ سالگی به وقوع می پیوندد اما به دلایل مختلف ممکن است در یک فرد یائسگی زودتر از موعد مقرر مشاهده شود و این شرایط یائسگی زود هنگام نامیده می شود.

## مرحله پیش یائسگی چیست؟

به گفته محققین بوجود آمدن یائسگی در زنان سالها به طول می انجامد و با مرحله ی پره منوپاز<sup>۱</sup> و یا پیش یائسگی آغاز می شود. مدت زمان این مرحله معمولا ۴-۱۰ سال خواهد بود اما در بعضی از افراد تنها چند ماه خواهد بود. مرحله پیش یائسگی معمولا از اواسط چهل سالگی آغاز و در موارد استثنا از سی سالگی نیز ممکن است آغاز شود. شروع پیش یائسگی به عوامل مختلفی مانند ژنتیک و سبک زندگی وابسته است. کشیدن سیگار و چاقی از عواملی هستند که مرحله پیش یائسگی را تسریع می کنند.

در مرحله پیش یائسگی تولید هورمون استروژن به آرامی کاهش می یابد. در ۲-۱ سال آخر این مرحله میزان هورمون استروژن به سرعت کاهش می یابد و فرد ممکن است دچار قاعدگیهای نامنظم با خونریزی کم یا بسیار زیاد، خستگی مفرط، بی حوصلگی، درد های

پس از قاعدگی و تغییر سریع خلق شود. در دوران پیش یائسگی، حاملگی نیز به وقوع می پیوندد و بی نظمی قاعدگی دال بر ناباروری نخواهد بود.

## مرحله یائسگی

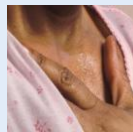
یائسگی مرحله ای است که در آن به دلیل کاهش هورمون های زنانگی به خصوص هورمون استروژن فرد دچار علائم یائسگی میشود. در ابتدای روند یائسگی، عادت ماهیانه نامنظم و سپس به طور کامل قطع می گردد این علائم با یک سری تغییرات جسمی و روحی همراه است که با گذشت زمان شدت آنها کاهش می یابد.

## علائم یائسگی:

به دلیل تغییرات هورمونی در ۷۰ درصد بانوانی که در دوران یائسگی هستند علائم یائسگی دیده می شود. این علائم عبارتند تعلیق شبانه، گر گرفتگی، بی خوابی، تغییر سریع خلق و خو، اضطراب، تپش قلب و خشکی واژن.

## گر گرفتگی

۷۵-۸۵ درصد زنان در این دوران به دلیل کاهش هورمون استروژن دچار گر گرفتگی می شوند. گر گرفتگی در بعضی از افراد با لرز، تعریق و قرمزی پوست در ناحیه صورت و بالا تنه همراه است. طول زمان گر گرفتگی بین ۳۰ ثانیه تا ۱۰ دقیقه می باشد و شب ها بیشتر اتفاق می افتد. افرادی که سطح استروژن آنها به آرامی کاهش می یابد نسبت به بانوانی که سطح استروژن خون آنها یک باره کاهش می یابد کمتر دچار عوارض یائسگی می شوند. مطالعات نشان داده اند که سیگار و مصرف الکل گر گرفتگی را افزایش می دهند.



## تعریق شبانه

تعریق شبانه و احساس گرما در حین خواب در بعضی از افراد موجب بی خوابی، خیس شدن لحاف، ملحفه و تشک می شود. این شرایط به دلیل حرارت اطاق ایجاد نمی شود بلکه دلیل آن کاهش سطح هورمونها در خون می باشد.

## بی خوابی شبانه



به علت گرگرفتگی و تعریق شبانه، خواب شبانه مختل شده و موجب بیدار شدن فرد از خواب می شود. کاهش خواب باعث خستگی و احساس ضعف در روز بعد و تغییر خلق خواهد شد.

## پس از یائسگی

بعد از گذشت ۱۲ ماه بدون قاعدگی، یک خانم وارد مرحله پس یائسگی می شود و تخمدان ها تولید پروژسترون و استرادیول را به طور کامل خاتمه می دهند، نوع دیگری از استروژن، استرون با کارایی کمتر در نقاط دیگر بدن تولید می شود. در این شرایط فرد وارد مرحله جدیدی از زندگی می شود و بدون نگرانی از بارداری مرحله جدیدی از زندگی را آغاز می کند. به دلیل کاهش استروژن، فرد ممکن است به پوکی استخوان، تجمع چربی دور شکم، افزایش وزن، مشکلات قلبی عروقی، بی اختیاری ادرار، کم شدن ترشحات زنانه و افسردگی مبتلا شود. لازم به ذکر است که این عوارض با مراقبت های مناسب قابل کنترل خواهند بود.

## یائسگی زودرس<sup>۲</sup>

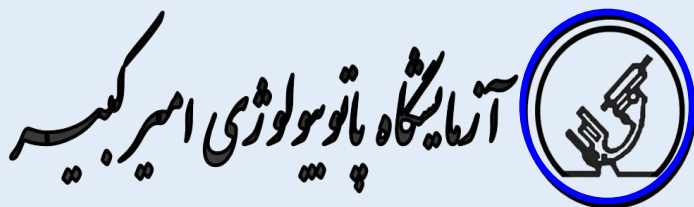
یائسگی زودرس در بعضی از بانوان با دلایل متفاوت ایجاد می شود. یائسگی زودرس در بانوانی که تخمدان و رحمشان خارج شده است، افرادی که دچار کم کاری غده تیروئید و اختلالات غده فوق کلیوی هستند و یا افرادی که تحت شیمی درمانی و پرتو درمانی هستند مشاهده می شود. همچنین در افرادی که به عقب افتادگی ذهنی، بیماری های خود ایمن مانند آرتریت روماتوئید مبتلا هستند نیز یائسگی زود هنگام دیده می شود. کشیدن سیگار و افزایش شاخص توده بدنی (BMI) عواملی هستند که یائسگی را در سنین پایین تر موجب می شوند.

## کاهش عوارض یائسگی در بانوان

جهت کاهش عوارض یائسگی می توان به نکات زیر توجه داشت: ورزش در هوای آزاد، فعالیت بدنی، پیاده روی، مصرف چربی های

# یائسگی ، اندروپوز

## ویائسگی زود هنگام



AMIR KABIR PATHOBIOLOGY LABORATORY

تهران ، چهار راه یافت آباد ، ابتدای بلوار معلم ، پلاک ۳

تلفن : ۶۶۶۱۱۸۴۶ ، ۶۶۶۰۴۶۵۱ فکس : ۶۶۶۰۴۶۵۳

افت سطح تستوسترون بسته به وضعیت جسمی و جنبه های روانی، فردی و اجتماعی می تواند تا ۶۵ سالگی نیز به تاخیر افتد

### آزمون های تشخیصی

آقایان	بانوان
Testosterone/DHEAs <sup>۱۲</sup> FSH/LH/IGF <sup>۱۳</sup>	FSH <sup>۵</sup> / estrogen(estrone,estradiol and estriol)/LH <sup>۶</sup> /GnRH <sup>۷</sup> / Testosterone
Total & Free, Insulin/ TSH/T <sup>۴</sup>	AMH <sup>۸</sup> /Lipid profile <sup>۹</sup>
PSA <sup>۱۴</sup>	T <sup>۴</sup> /TSH/CBC <sup>۱۰</sup> /CMP <sup>۱۱</sup>

### کاهش عوارض یائسگی در آقایان

مراجعه به پزشک و انجام آزمون های لازم، کاهش وزن ، انجام فعالیت های ورزشی ، کاهش مصرف کافئین، قطع مصرف دخانیات ، کاهش استرس، مصرف مواد ارگانیک و خواب کافی. لازم به ذکر است که تا به حال هیچ داروی گیاهی جهت از بین بردن عوارض اندروپوز مجوز نگرفته است لذا توصیه می شود از مصرف داروهای غیر مجاز که در رسانه ها تبلیغ می شوند اکیدا خودداری شود.

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ۱) Premenopause                   | ۸) Anti mullerian hormone         |
| ۲) Early Menopause                | ۹) HDL/LDL/Triglyceride           |
| ۳) Andropause                     | ۱۰) complete blood count          |
| ۴) BMI: Body Mass Index           | ۱۱) Comprehensive metabolic panel |
| ۵) Follicle -stimulating hormone  | ۱۲) Dehydroepiandrosterone        |
| ۶) Luteinizing hormone            | ۱۳) Insulin Growth factor         |
| ۷) Gonadotropin-releasing hormone | ۱۴) Prostate specific Antigen     |

### منابع

- Butts, S.F. Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, June ۲۰۱۲.
- www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/endocrinology/thyroid\_disorders\_in\_women\_۸۵,P۰۰۴۳
- Harrison's Principles of Internal Medicine, ۱۹e

سالم مانند روغن زیتون، تخم کتان، امگا ۳. خوردن مواد حاوی فیبر، گل کلم، کلم بروکلی و مواد حاوی پروبیوتیک توصیه می شود. داشتن معاشین مثبت نگر و سالم ، دوری از غم خوری و انجام به موقع بررسی های پزشکی در نگهداری طراوت و سلامت بانوان الزامی است.

### یائسگی مردان یا اندروپوز

کاهش سطح هورمون تستوسترون در مردان در میان سالگی ، علت اصلی ایجاد یائسگی مردان یا اندروپوز<sup>۳</sup> می باشد. یائسگی در مردان بر خلاف زنان ممکن است از ۳۵ سالگی به بعد آغاز گردد. در بسیاری از افراد علائم اندروپوز اشتباهاً به پیری نسبت داده می شود.

یائسگی یا اندروپوز در مردان با کاهش آرام هورمون تستوسترون اتفاق می افتد و با یائسگی در بانوان که پایان تخمک گذاری است تفاوت دارد. اندروپوز ممکن است با طیف وسیعی از عوارض مانند اختلال در خواب (بی خوابی و یا پر خوابی) افسردگی ( در مردان همیشه بصورت غمگین بودن نیست، بلکه



ممکن است به صورت خشم یا زودرنجی نیز نمایان شود) خستگی، افت انرژی، کاهش میل جنسی و کوچک شدن بیضه ها، تجمع چربی دور شکم ، کاهش توده

عضلانی و قدرت بدنی، کاهش تراکم استخوان ، کم شدن موهای بدن و متورم شدن سینه ها همراه باشد. یائسگی در مردان با عواملی همچون بیماری قند، چاقی، تومور ها، جراحی بیضه ها و یا را دیو و شیمی درمانی ایجاد می شود. کاهش میزان تستوسترون در مردان از حدود ۳۰ سالگی شروع و پس از آن تقریباً هر سال یک درصد از میزان تستوسترون کاسته می شود. در اواسط چهل سالگی تقریباً ۴۰ درصد تستوسترون خون کاهش یافته است. میزان تستوسترون خون ۷ درصد مردان ۴۰-۶۰ ساله و ۷۰ درصد مردان ۷۰-۷۹ ساله، کمتر از حداقل آن در افراد جوان است. لازم به ذکر است که استرس، افزایش وزن و کم تحرکی موجب افت سطح تستوسترون می شوند.