

### یائسگی چیست؟

یائسگی زمانی اتفاق می‌افتد که خونریزی ماهانه‌ی (قاعدگی) شما به مدت یک سال متوقف می‌شود. این رویداد معمولاً حدود ۵۰ سالگی اتفاق می‌افتد.

در نتیجه بیماری سرطان، جراحی و یا علل ناشناخته، یائسگی گاهی زودتر از موعد مورد انتظار رخ می‌دهد.

### علت یائسگی چیست؟

زنان با حدود یک میلیون تخمک به دنیا می‌آیند که در طول خونریزی ماهانه به کار گرفته می‌شوند. در زمان یائسگی این تخمک‌ها تمام می‌شوند.

### هورمون‌ها و یائسگی

هورمون‌ها مواد شیمیایی‌ای هستند که در بدن شما ساخته می‌شوند و پیام‌ها را از طریق جریان خون ارسال می‌کنند. آنها به کنترل بسیاری از عملکردهای بدن از قبیل خونریزی ماهانه‌تان کمک می‌کنند.

در سن یائسگی سطح دو هورمون "استروژن" و "پروژسترون" کاهش می‌یابد. این می‌تواند باعث بروز نشانه‌های زیر شود:

- گرگرفتگی
- تغییرات مهلبلی
- نوسانات خلقی
- درد
- خارش پوست
- درد پستان
- کم حوصلگی

### چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

- یک رژیم غذایی سالم به کاهش خستگی و تغییرات خلقی مانند سریع عصبانی شدن و زودرنج بودن کمک می‌کند.
- فعالیت به کاهش علائم گرگرفتگی، استرس و بی‌حوصلگی کمک می‌کند.
- نشانه‌ها و زمان وقوع آنها را یادداشت کنید.
- از ذهن و بدنتان مراقبت کنید.

- برای خنک ماندن، پنکه‌ی دستی و آب‌پاش مخصوص صورت به همراه داشته باشید و چند لایه لباس بپوشید تا هنگام گرگرفتگی آنها را در بیاورید.
- تمرین آرمیدن و تنفس کنترل شده ممکن است به کاهش گرگرفتگی کمک کند.
- ممکن است هورمون درمانی (HRT) برای زنانی که دچار علائم حاد هستند مفید واقع شود. هنگام تصمیم‌گیری با پزشک خود درباره مصرف یا عدم مصرف HRT، باید با پزشک خود درباره‌ی زیان‌ها و مزایای این نوع درمان مشورت کنید.
- داروهای غیرهورمونی هم وجود دارند که می‌توانند مفید واقع شوند.



### به پزشک خود مراجعه کنید اگر:

- نگران خونریزی نامنظم یا شدید هستید.
- نشانه‌هایی دارید که شما را از روند عادی زندگی‌تان باز می‌دارند.
- احساس ناراحتی می‌کنید یا نسبت به قاعدگی‌های طولانی نگران هستید.
- بیش از دو هفته است که در تفکر، خوردن و خواب خود تغییراتی را تجربه می‌کنید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت زیر مراجعه نمایید: [jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause)

برگه اطلاع‌رسانی مختصر درباره یائسگی - به روزرسانی در آوریل ۲۰۱۵

این برگه اطلاع‌رسانی جهت ارائه اطلاع و آموزش طراحی شده است. قصد ندارد توصیه پزشکی خاصی را ارائه دهد یا جایگزین مشاوره پزشکی‌تان شود.

بودجه این پروژه از طریق کمک مالی بنیاد کالی به مدیریت هیئت امنای ای.ان.زد. تأمین شده است.