



دانشگاه علوم پزشکی ته‌ران  
دانشکده پرستاری و مامایی  
با همکاری شهرداری استان ته‌ران

# یانسکی

سلامت خانواده با مشاوره مامایی

◇ از خوردن غذاهای چرب و سرخ شده خودداری شود، مصرف روغن زیتون توصیه می‌شود ضمناً چربی گوشت و پوست مرغ برداشته شود.

مقدار هر سهم	سهم روزانه	گروه غذایی
یک برش نان ، نصف نان همبرگر یا نصف لیوان برنج ، ماکارونی یا گندم و جو پخته	۶ تا ۱۱ سهم	نان، غلات و دیگر فرآورده های غلات
۱ تا ۵/۱ فنجان (ترجیحاً تازه باشد)	۲ تا ۳ سهم	سبزیجات
یک قطعه متوسط میوه ، نیم فنجان میوه قاچ شده یا سه چهارم فنجان آب میوه شیرین نشده (ترجیحاً میوه های تازه باشند)	۳ تا ۵ سهم	میوه جات
۱ لیوان شیر ، ۱ لیوان ماست ، ۳۰ تا ۴۵ گرم پنیر ( ترجیحاً از نوع کم چرب )	۲ تا ۴ سهم	شیر، ماست، پنیر
مقدار یک سهم متفاوت است اما به طور کلی باید روزانه ۱۵۰-۲۷۰ گرم گوشت بدون چربی ، ماهی یا مرغ مصرف شود . یک برش گوشت به اندازه کف دست (حدود ۹۰ تا ۱۵۰ گرم وزن دارد به جای هر ۳۰ گرم گوشت بدون چربی یک عدد تخم مرغ یا نصف فنجان حبوبات پخته شده در نظر بگیرید).	۲ تا ۳ سهم	گوشت، مرغ، ماهی، حبوبات، تخم مرغ، انواع مغزها (پسته، بادام)
از مصرف چربی و قند زیاد پرهیز کنید.		چربی ها و قند ها

## سایر علائم و تغییرات:

چروکیدگی پوست، زبر شدن آن و به طور کلی کاهش شادابی آن، کوچک شدن پستان ها و دردهای مفصلی از دیگر علائم یانسکی است.

یانسکی فرصت مناسبی برای طرح ریزی یک برنامه بهداشتی پیشگیری کننده مناسب برای زندگی سلامت است.

◇ ورزش و تغذیه نقش مهمی در پیشگیری و درمان بیماری های قلبی-عروقی، سرطان، چاقی، دیابت، پوکی استخوان و افسردگی دارد.

◇ مصرف مواد لبنی مانند پنیر و ماست و سبزیجات و میوه جات مانند

شغلم، هویج، پرتقال، حبوبات و غذاهای دریایی مانند ماهی توصیه می‌شود.



◇ رژیم غذایی حاوی مواد غذایی

غنی از ویتامین ها و املاح به ویژه کلسیم و ویتامین D، محدودیت مصرف گوشت قرمز و جایگزینی سویا توصیه میشود

◇ با توجه به مشکل یبوست در اکثر افراد، مصرف کافی مایعات (۸ لیوان در روز) و مواد پر فیبر نظیر نان کامل، گندم و میوه هایی مثل گلابی رسیده، آلو و آلوزرد اهمیت دارد.



یائسگی به معنی قطع دائمی قاعدگی است که یک واقعه طبیعی می باشد و بین سنین ۴۵ تا ۵۵ سالگی و به طور متوسط ۵۱ سالگی اتفاق می افتد. بر خلاف نظر عموم مردم یائسگی نشانه ای از یک نزول تهدید کننده نیست، بلکه یک پدیده شگفت انگیز است که فرد با داشتن یک برنامه سلامت خوب و با توجه به تجربه، دانش و خردمندی هنوز هم می تواند در فعالیت های اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و... در سطحی بسیار گسترده مشارکت ثمر بخش داشته باشد. یائسگی شامل دو مرحله است. مرحله قبل از یائسگی: در این دوره، سیکل قاعدگی نامنظم و فواصل آن کوتاهتر یا طولانی تر از معمول میشود.

### مرحله بعد از یائسگی

در این مرحله، تخمدان ها به خواب میروند و در بر روی قابلیت باروری زن بسته میشود. با بسته شدن این در، دری دیگر باز میشود که در آن، شکوفایی شخصیت زن و رشد ذهنی او، خود را نشان میدهد.

### مهم ترین علائم یائسگی عبارتند از:

#### گر گرفتگی:

یکی از مهم ترین و شایع ترین علائم یائسگی است و حدود ۷۵ درصد زنان یائسه این علامت را دارند. در ۲۵-۴۰ درصد موارد به قدری شدید و ناراحت کننده است که زندگی فرد را مختل میکند و سبب عصبانیت آنها میشود. این علامت ۳ ماه پس از یائسگی شروع میشود و در بیشتر موارد تا ۱ سال و گاهی ۵ سال ادامه دارد. قبل از بروز این حالت، فرد دچار تپش قلب و احساس فشار در سر میشود.

سپس، قرمزی در سر، سینه و دست به وجود می آید. در این حالت فرد احساس گرما میکند و ممکن است با ضعف غش و سرگیجه همراه باشد و به مدت ۵۰-۳۰ ثانیه و به ندرت چند ساعت طول بکشد. پس از آن درجه حرارت بدن افت میکند و فرد احساس سرما میکند. تعداد حمله ها ممکن است ۱۵-۸ بار در روز باشد. در زنان چاق به علت استروژن تولیدی در بافت چربی، حمله ها کمتر است.

#### چه کنیم:

تنفس سریع، کاهش مصرف کافئین (قهوه، شکلات، کاکائو) و ادویه، مصرف ویتامین E، فعالیت فیزیکی، پیاده روی، حفظ تعادل درجه حرارت محیط، پوشش نازک، کوهوش سیاه و دوری از استرس روحی.

#### آتروفی:

به کوچک شدن و جمع شدن دستگاه تناسلی خارجی زن در دوران یائسگی آتروفی گویند. قبل از یائسگی هورمونهای زنانه در ناحیه تناسلی به طور طبیعی مواد لزجی ترشح میکردند. نازک شدن و صاف شدن دیواره واژن و خشکی آن سبب درد موقع نزدیکی میشود و ممکن است با خارش، خونریزی و عفونت همراه باشد. استفاده از نرم کننده های واژن و حفظ فعالیت جنسی میتواند سبب کاهش این مشکل گردد.

از آنجاییکه دستگاه ادراری در نزدیکی واژن قرار دارد، ممکن است دچار آتروفی شود. دفع قطره ای ادرار، بی اختیاری در حالت های هیجانی پیش می آید چرا که ماهیچه های کنترل کننده شل می شوند که می توان با تمرین حرکت جمع شدگی کامل مانند وقتی که می خواهی جلوی ادرار را بگیری در روز سبب تقویت عضلات شد. حداقل ۸۰ تا ۱۰۰ تا از این حرکت باید در روز انجام داد. این حرکت به سادگی در حالت های گوناگون از ایستادن، نشستن، آشپزی و جارو کردن می تواند انجام شود تا سبب قوام عضلات شود.

### پوکی استخوان:

پوکی استخوان در زنان یائسه مسئول بیشترین شکستگی استخوان و بالا رفتن میزان مرگ و میر آنهاست. در کل بعد از ۵۰ سالگی، توده و تراکم استخوان کم میشود که با ضربه کوچکی ممکن است شکستگی ایجاد شود.

#### چه کنیم:

فعالیت فیزیکی، پیاده روی، رژیم پر کلسیم، ترک دخانیات و الکل و مواد کافئین دار، کاهش مصرف فسفاتهای غذایی مانند گوشت گاو و گوساله، قرار گرفتن در معرض آفتاب روزانه به مدت ۱۵ دقیقه، مصرف نکردن داروهای غیر ضروری مانند بروفن و ایندومتاسین

### بی خوابی:

برخی از داروهای گیاهی، مصرف ویتامین های طبیعی، دوش آب گرم قبل از خواب و کاهش مصرف مواد کافئین دار میتواند کمک کننده باشد.

### مسئله روحی



بسیاری از زنان با رسیدن به این مرحله که مانند مراحل دیگر زندگی است بر مسئله پیری تاکید دارند. باید در نظر داشت که از نظر جسمی این یائسگی نیست که سبب افسردگی می شود بلکه این تغییرات هورمون ها هستند که سبب بسیاری از اتفاقات می شوند که با هورمون درمانی می توان آنها را تامین و کنترل کرد.