



# یائسگی

آغاز یک مرحله هیجان انگیز از زندگی یک زن

همچنین به صورت  
آنلاین:



Unser Beitrag zum

Masterplan  
Prävention  
Bayern

Initiator des Masterplans:

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit, Pflege und Prävention



3. .... یائسگی چیست؟
4. .... بدن چگونه تغییر می‌کند؟
4. .... ۴ مرحله یائسگی
7. .... علائم و تغییرات جسمی
10. .... روان چگونه واکنش نشان می‌دهد؟
12. .... حفظ سلامت، تقویت رفاه
12. .... آرامش، خواب سالم و خودشناسی
12. .... ورزش و فعالیت بدنی
13. .... تغذیه متعادل
15. .... رابطه جنسی و پیشگیری از بارداری
16. .... پیشگیری و مراقبت‌های سلامتی
18. .... یک محیط حمایتی – در خانه و محل کار
19. .... هورمون‌درمانی جایگزین – بررسی فردی مهم است
20. .... مراجع، منابع و اطلاعات بیشتر



همچنین به‌عنوان راهنمای آنلاین در:  
[www.wechseljahre-mehrsprachig.de](http://www.wechseljahre-mehrsprachig.de)

## یائسگی چیست؟

یائسگی گذار طبیعی به یک مرحله جدید از زندگی زن است. این فرایند چندین سال طول می‌کشد. پس از آن، زن دیگر نمی‌تواند بچه‌دار شود. یائسگی با تغییرات جسمی و روحی همراه است. این تغییرات می‌توانند باعث بروز ناراحتی‌ها و مشکلاتی شوند. اما زنان می‌توانند از این دوره نیز برای جهت‌گیری دوباره در زندگی خود استفاده کنند. آن‌ها در این زمان رابطه‌ای تازه با خود و بدنشان پیدا می‌کنند.

این بروشور شامل نکات مهمی برای زندگی روزمره در دوران یائسگی است. ما توضیح می‌دهیم که چه چیزهایی به کاهش ناراحتی‌ها کمک می‌کنند. در این میان، تمرکز ویژه‌ای بر سلامت و احساس خوب زن داریم. همچنین می‌خواهیم دیگران را تشویق کنیم که به‌صورت باز درباره این موضوع صحبت کنند: یائسگی فرصتی برای تغییرات مثبت و هیجان‌انگیز است!

در اصطلاحات علمی، یائسگی به عنوان «کلیماکتریک» شناخته می‌شود. این اصطلاح از زبان یونانی گرفته شده و به معنای «نردبان» یا «پلکان» است. این اصطلاح به هیچ‌وجه به یک مشکل پزشکی – و به‌هیچ‌عنوان به یک بیماری – اشاره ندارد! حتی اگر با شنیدن واژه «یائسگی» اغلب به چیزهای منفی مانند گرگرفتگی، نوسانات خلقی و پوکی استخوان فکر شود.

فرهنگ‌های مختلف، این پدیده طبیعی را با تصاویر و معانی مثبتی نیز پیوند می‌دهند؛ برای مثال با نوسازی و استراحت، خرد، نقش رهبری و اعتمادبه‌نفس. این تجربه‌های متفاوت می‌توانند کمک کنند تا این موضوع به‌صورت گسترده‌تر دیده شود.

فرهنگ بر این‌که زنان چگونه یائسگی را تجربه می‌کنند، تأثیر می‌گذارد. اگر افراد پیش‌تر در جای دیگری زندگی کرده باشند، این موضوع نیز بر این فرایند اثر می‌گذارد. این مسئله به‌ویژه زمانی مهم است که صحبت از نگاه آن‌ها به سلامت خود و استفاده از نظام سلامت در کشور جدید باشد. همه زنان به یک اندازه به اطلاعات دسترسی ندارند.

برخی زنان در مسیر زندگی خود نتوانسته‌اند به‌خوبی از سلامتشان مراقبت کنند و بنابراین آسان‌تر دچار ناراحتی‌ها می‌شوند. موانع زبانی و بوروکراسی می‌توانند دسترسی به مشاوره و درمان را دشوارتر کنند.

به‌طور کلی، زنان خواهان آگاهی‌رسانی بهتر هستند؛ نه‌تنها برای خودشان، بلکه همچنین برای اطرافیانشان. این موضوع به‌ویژه به خدمات درمانی و محیط کار مربوط می‌شود. زنان می‌خواهند بتوانند آشکارا دربارهٔ تجربه‌های خود از یائسگی و ناراحتی‌های آن صحبت کنند. آگاهی بیشتر دربارهٔ یائسگی باید باعث شود که تجربه‌های زنان به رسمیت شناخته شود و نیازهای ویژهٔ آنان بهتر در نظر گرفته شود. یائسگی یک مرحلهٔ طبیعی و مهم از زندگی یک زن است.

## بدن چگونه تغییر می‌کند؟

### ۴ مرحلهٔ یائسگی

پس از دوران بلوغ، یک زن دومین تغییر بزرگ هورمونی را تجربه می‌کند: یائسگی. در فاصله بین این دو مرحله، یک سیستم پیچیده چرخه قاعدگی زنانه را همراه با خونریزی ماهانه تنظیم می‌کند. تخمدان‌ها هورمون‌های استروژن و پروژسترون را تولید می‌کنند. غده هیپوفیز هورمون محرک فولیکول (افاس‌اچ) را تولید می‌کند. با آغاز دوران یائسگی، تخمک‌گذاری کمتر اتفاق می‌افتد. میزان هورمون‌ها شروع به نوسان بیشتری می‌کند. این نوسانات می‌توانند باعث بروز علائم و ناراحتی‌هایی شوند.

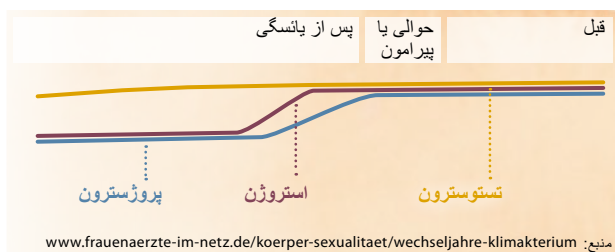
تقریباً از چهل و پنج سالگی به بعد، بدن استروژن کمتری تولید می‌کند. در دوران یائسگی، در نهایت غلظت همهٔ هورمون‌های جنسی – که تستوسترون نیز جزو آن‌هاست – کاهش می‌یابد.

این روند به ۴ مرحله تقسیم می‌شود. نخستین مرحله «پیش‌یائسگی» است. این دوره شامل ۱ تا ۲ سال پایانی پیش از آخرین خونریزی قاعدگی می‌شود. در این زمان تنها تغییرات هورمونی اندکی رخ می‌دهد. از آن‌جا که تخمک‌ها کمتر به‌خوبی بالغ می‌شوند، گاهی نوسانات شدید هورمونی ایجاد می‌شود. همچنین ممکن است در خونریزی‌های قاعدگی نیز اختلالاتی به وجود آید. برخی زنان

در نیمه دوم چرخه قاعدگی از احساس فشار یا درد در سینه‌ها و بدخلقی خبر می‌دهند. دلیل آن، به هم خوردن تعادل هورمون‌ها است. خونریزی‌ها گاهی شدیدتر یا خفیف‌تر می‌شوند و فاصله زمانی بین آن‌ها تغییر می‌کند. در برخی زنان این علائم حتی ۱۰ سال پیش از یائسگی آغاز می‌شود، در حالی که برخی دیگر هیچ مشکلی ندارند. باروری تا حدی کاهش می‌یابد، اما همچنان ممکن است تخمک‌گذاری‌های غیرمنتظره رخ دهد.

مرحله دوم «پیرامون یائسگی» نام دارد. این دوره، زمان کوتاهی پیش از آخرین خونریزی قاعدگی است. در این مرحله، میزان هورمون‌ها کاهش می‌یابد (به نمودار پایین نگاه کنید). نوسانات هورمونی بسیار شایع هستند و به همین دلیل اغلب علائمی بروز می‌کنند. از جمله این علائم می‌توان به اختلالات قاعدگی، خونریزی‌های بسیار شدید، قطع شدن قاعدگی، احساس فشار یا درد در سینه‌ها، نوسانات خلقی، گرگرفتگی و اختلالات خواب اشاره کرد. با این حال، برخی زنان در این مرحله تقریباً هیچ علامتی ندارند.

مرحله سوم، در واقع، یک نقطه زمانی خاص است: آخرین دوره قاعدگی. به آن «یائسگی» می‌گویند. این مرحله، قطع خونریزی را نشان می‌دهد. یک دوره قاعدگی اگر حداقل ۱۲ ماه بدون هیچ قاعدگی دیگری ادامه یابد، یائسگی محسوب می‌شود. سن وقوع یائسگی بسیار متفاوت است. زمان‌بندی اغلب منعکس‌کننده زمان‌بندی مادر است. برخی از زنان تا زمان یائسگی، چرخه منظمی را حفظ می‌کنند. برای برخی دیگر، قاعدگی فقط در ماه‌های زمستان متوقف می‌شود. برخی از زنان نیز چرخه‌ای ۳ تا ۴ ماهه را تجربه می‌کنند. این ریتم برای چندین سال ثابت می‌ماند. پس از یائسگی، بارداری دیگر امکان‌پذیر نیست.



تغییرات هورمونی در قبل، حین و پس از یائسگی

مرحله چهارم و نهایی، «پس از یائسگی» نامیده می‌شود. در این مدت، سطح هورمون‌ها به آرامی به سطح پایه جدید خود می‌رسند. این بدان معناست که هرگونه علائم مرتبط ممکن است تا رسیدن به این نقطه ادامه یابد.

شروع هر مرحله و مدت کلی یائسگی بسیار متفاوت است. برخی از زنان کل این فرآیند را در طول سه سال تجربه می‌کنند، در حالی که برخی دیگر آن را بیش از ده سال تجربه می‌کنند. به طور متوسط، بین پنج تا هشت سال طول می‌کشد. برای اکثر زنان، سطح هورمون‌ها پس از یائسگی تثبیت می‌شود. بسیاری از زنان از اینکه دیگر خونریزی قاعدگی را تجربه نمی‌کنند، احساس راحتی می‌کنند.

این نمودار نشان می‌دهد که چگونه سطح هورمون‌ها دچار کاهش تدریجی و پایدار می‌شود. با این حال، در هر چرخه قاعدگی، نوسانات روزانه مشخصی در غلظت هورمون‌ها وجود دارد. در طول دوره پیش از یائسگی، این نوسانات اغلب حتی بیشتر مشهود است.

در موارد استثنایی پزشکی - به عنوان مثال، هنگامی که یائسگی در سنین بسیار پایین شروع می‌شود - متخصصان زنان ممکن است سطح هورمون‌های خون را اندازه‌گیری کنند تا مشخص شود که آیا یائسگی آغاز شده است یا خیر. با این حال، در شرایط عادی، اندازه‌گیری‌های هورمونی هیچ اطلاعاتی در مورد علائم خاص یا گزینه‌های درمانی بالقوه ارائه نمی‌دهند. همچنین نشان نمی‌دهند که آیا زن مورد نظر هنوز قادر به بارداری است یا خیر.



## علائم و تغییرات جسمی

یائسگی اغلب تغییرات جسمی و عاطفی را به همراه دارد. با این حال، برخی از این تغییرات به روند طبیعی پیری یا نقش زن در جامعه نیز مربوط می‌شوند. در نتیجه، فرهنگ‌های مختلف این پدیده‌ها و علائم را به روش‌های مختلفی می‌بینند.

همه زنان به دلیل یائسگی دچار مشکل نمی‌شوند. تقریباً یک سوم زنان هیچ علامتی را مشاهده نمی‌کنند. یک سوم دیگر علائم خفیفی را تجربه می‌کنند که آزاردهنده نیستند. در دوران پیش از یائسگی، حساسیت سینه و نوسانات خلقی اغلب قبل از قاعدگی رخ می‌دهد. در دوران پیش از یائسگی، اختلالات خواب نیز ممکن است ایجاد شود. گرگرفتگی معمولاً در دوران پس از یائسگی بیشتر رخ می‌دهد.

تنها یک سوم از زنان گزارش می‌دهند که علائم آنها ناراحت‌کننده است و بر کیفیت زندگی آنها تأثیر منفی می‌گذارد. در چنین مواردی، مداخلات پزشکی می‌تواند به کاهش علائم کمک کند. با این حال، حتی علم پزشکی نیز نمی‌تواند دقیقاً پیش‌بینی کند که علائم چه زمانی یا برای چه مدت ادامه خواهند داشت. از جمله شایع‌ترین علائم جسمی یائسگی، گرگرفتگی و دوره‌های تعریق است. گرگرفتگی احساس ناگهانی گرما است که به دمای خارجی یا فعالیت بدنی ربطی ندارد. دوره‌های تعریق اغلب در شب رخ می‌دهند، اگرچه می‌توانند در طول روز نیز اتفاق بیفتند. هر دو علامت می‌توانند بر زندگی روزمره فشار وارد کنند. اختلالات خواب نیز ممکن است ایجاد شوند؛ مشکلات خواب می‌تواند منجر به خستگی، سردرد، کاهش عملکرد و سایر بیماری‌ها شود.

## تغییرات فیزیکی در دوران یائسگی عبارتند از:

- **غشاهای مخاطی ناحیه تناسلی نازکتر و خشکتر می‌شوند.** آنها بیشتر مستعد عفونت می‌شوند. ممکن است خارش رخ دهد. در طول رابطه جنسی، بدن گاهی اوقات به اندازه کافی روان‌کننده طبیعی تولید نمی‌کند؛ بنابراین، در طول مقاربت جنسی به روان‌کننده اضافی نیاز است.
- **خشکی چشم:** تغییرات هورمونی باعث خشکتر شدن چشم‌ها می‌شود. قطره‌های چشمی حاوی اشک مصنوعی می‌توانند تسکین‌دهنده باشند.
- **پوست خشک:** پوست با افزایش سن دچار تغییر می‌شود و شل‌تر و خشک‌تر می‌گردد. مراقبت صحیح، پوست سالخورده را نیز به‌خوبی تغذیه و محافظت می‌کند.
- **عفونت مثانه:** این عفونت‌ها ممکن است به دلیل تغییرات هورمونی بیشتر رخ دهند. کاهش سطح هورمون‌ها نیز در ضعف مثانه نقش دارد که با افزایش سن شایع‌تر می‌شود.
- **تغییرات در شکل بدن:** برخی از زنان در نواحی سینه، شکم و کمر گردتر می‌شوند. افزایش وزن به این دلیل رخ می‌دهد که بدن با افزایش سن کالری کمتری می‌سوزاند. از آنجایی که بافت چربی نیز استروژن تولید می‌کند، این امر لزوماً یک اتفاق منفی در دوران یائسگی نیست. توصیه‌های کلی در مورد وزن سالم، فعالیت بدنی و رژیم غذایی متعادل در این زمینه همچنان مهم هستند.
- **از دست دادن توده استخوانی:** تراکم استخوان به طور طبیعی با افزایش سن کاهش می‌یابد. کاهش سطح استروژن، این کاهش استخوان را بیشتر تسریع می‌کند. در تقریباً یک سوم زنان، تراکم استخوان در دوران پس از یائسگی به زیر آستانه خاصی می‌رسد. از نظر پزشکی، این وضعیت به عنوان پوکی استخوان تشخیص داده می‌شود. عوامل ژنتیکی و برخی داروها نیز می‌توانند خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش دهند. حتی قبل از شروع یائسگی، می‌توان از طریق یک رژیم غذایی سالم سرشار از کلسیم، مصرف کافی ویتامین دی و فعالیت بدنی منظم، از پوکی استخوان جلوگیری کرد.

- **کاهش محافظت در برابر فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی:** استروژن از رگ‌های خونی محافظت می‌کند - در درجه اول از طریق تأثیر آن بر کلسترول اچ دی ال (لیوپروتئین با چگالی بالا) - و به کاهش فشار خون کمک می‌کند. در نتیجه، کاهش سطح استروژن در دوران یائسگی می‌تواند خطر فشار خون بالا، حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش دهد. ورزش منظم و مدیریت وزن به جلوگیری از این بیماری‌ها کمک می‌کند.
- **افزایش رشد موی صورت:** تعادل هورمون‌های جنسی، رشد موی صورت را تنظیم می‌کند. اگر این تعادل در دوران یائسگی تغییر کند، ممکن است موی صورت بیشتری رشد کند.

### نکاتی برای گرگرفتگی

- مچ دست‌هایتان را با آب سرد بپوشانید.
- لباس‌هایی بپوشید که به راحتی قابل درآوردن باشند. این به شما امکان می‌دهد بسته به میزان گرمایی که احساس می‌کنید، به راحتی لایه‌های لباس را اضافه یا کم کنید.
- لباس‌هایی را انتخاب کنید که از الیاف جاذب ساخته شده‌اند و می‌توانند عرق را جذب کنند.
- لباس‌هایی با رنگ‌هایی بپوشید که لکه‌های عرق کمتر دیده شوند.
- یک بادبز، یک روسری سبک یا یک شال همراه داشته باشید.
- شب‌ها حوله، ملحفه‌ی تازه یا لباس خواب برای تعویض آماده بگذارید. در این صورت اگر مجبور به تعویض لباس شوید، لازم نیست خواب خود را به‌طور جدی قطع کنید.
- از تکنیک‌های آرام‌سازی استفاده کنید. این کمک می‌کند ترس از گرگرفتگی بعدی خود باعث ایجاد آن نشود.
- قهوه، چای سیاه، تنباکو، الکل و ادویه‌های تند می‌توانند گرگرفتگی را بدتر کنند. هر زنی واکنش متفاوتی دارد. پیدا کنید چه چیزهایی برای شما مشکل‌ساز است و از آن‌ها پرهیز کنید.

هیچکس نباید در مواجهه با پرسش‌ها و مشکلات دوران یائسگی تنها بماند. پزشکان می‌توانند تشخیص دهند که آیا این علائم به تغییرات هورمونی یائسگی مربوط است یا علت دیگری دارد. پزشکان عمومی و متخصصان زنان در این دوران به شما کمک می‌کنند.

## روان چگونه واکنش نشان می‌دهد؟

سلامت روان و رفاه عاطفی می‌تواند در دوران یائسگی تغییر کند. هورمون‌ها به‌طور مستقیم بر احساسات تأثیر می‌گذارند. تغییرات جسمی و علائم احتمالی یائسگی برای برخی زنان فشار آور است.

در دوران یائسگی اغلب شرایط زندگی نیز تغییر می‌کند. تمرکز زندگی ممکن است میان کار، رابطه و خانواده جابه‌جا شود. مسئولیت کمتر نسبت به فرزندان می‌تواند به معنای مسئولیت بیشتر در کار باشد. تصویر فرد از خود نیز ممکن است تغییر کند. بسیاری از زنان توانایی‌ها و اهمیت خود را بهتر می‌شناسند و جایگاه خود را مطالبه می‌کنند. در اینجا نیز سنت‌های فرهنگی و تصویر از زنان نقش دارند. در برخی فرهنگ‌ها زنان مسن‌تر در جامعه نسبت به زنان جوان‌تر احترام بیشتری دارند. از سوی دیگر، این تغییرات می‌توانند باعث ناامنی شوند، مثلاً زمانی که نقش مادری اهمیت کمتری پیدا می‌کند. چالش دیگر در این سن می‌تواند مراقبت از والدین خود باشد.

تمام این تغییرات می‌توانند روزانه بر خلق‌وخو و سلامت روان تأثیر بگذارند و باعث احساس ناامنی در زنان شوند.

واکنش‌ها، احساسات و مشکلات روانی زیر می‌توانند با یائسگی مرتبط باشند:

■ **افزایش خشم، عصبانیت، غم، ترس و نگرانی:** تغییرات اغلب احساسات قوی‌تری از حالت معمول ایجاد می‌کنند. برخی افراد همچنین به‌طور کلی تحریک‌پذیر، ناراضی یا ناامید می‌شوند. اگر عزت‌نفس به شدت به جذابیت ظاهری وابسته باشد، نشانه‌های یائسگی می‌تواند تردید درباره ارزش فردی ایجاد کند.

■ **افسردگی:** هیچ شواهدی وجود ندارد که یائسگی باعث افسردگی شود. اما افسردگی‌های قبلی ممکن است در این دوران راحت‌تر دوباره عود کنند.

■ **اختلالات خواب:** هورمون‌ها می‌توانند باعث مشکلات خواب شوند. گرگرفتگی و تعریق شبانه نیز از دلایل ممکن هستند. اختلالات خواب می‌تواند باعث کاهش تحمل‌پذیری زنان شود. در نتیجه، خلق‌وخو و سلامت عاطفی ممکن است بدتر شود.

■ **تغییرات جنسی:** تغییرات هورمونی به‌ندرت علت تغییر در زندگی جنسی هستند. با این حال، گاهی در دوران یائسگی میل جنسی تغییر می‌کند. این می‌تواند به تغییرات در رابطه نیز مربوط باشد. اما اغلب، نگرانی نداشتن از بارداری ناخواسته یک احساس آزادی ایجاد می‌کند. در نتیجه تجربه جنسی می‌تواند افزایش یابد.

اطلاعات درباره یائسگی باعث احساس امنیت بیشتر می‌شود. تبادل نظر صادقانه با دیگر افراد درگیر نیز کمک‌کننده است. اگر فشار روانی کیفیت زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، از حمایت روان‌شناختی استفاده کنید. حتی بدون علائم جسمی یا روانی نیز گفت‌وگو با متخصص زنان می‌تواند مفید باشد.

یائسگی فقط جنبه‌های دشوار ندارد، بلکه فرصت‌های زیادی نیز به همراه دارد. پس از یائسگی هنوز حدود یک‌سوم از زندگی پیش روی شماست! بدن و روان در این دوره شاید به توجه بیشتری نیاز داشته باشند، اما در عوض مزایا و فرصت‌های دیگری وجود دارد. قاعدگی پایان می‌یابد و با آن نگرانی از بارداری ناخواسته نیز از بین می‌رود. کسانی که این تغییرات طبیعی را مثبت بپذیرند، می‌توانند بخش‌های زندگی و فعالیت‌های خود را دوباره ارزیابی و شکل‌دهی کنند. دلایل زیادی وجود دارد که با امید و شادی وارد دوران یائسگی شوید.

## حفظ سلامت، تقویت رفاه و احساس خوب

یائسگی توجه را به سلامت و رفاه معطوف می‌کند. این زمان فرصت خوبی است تا فهرست شخصی سلامت برای مرحله جدید زندگی بررسی شود. این موضوع مستقل از این است که فرد حال خوبی دارد یا حالش بد است. یک سبک زندگی سالم و اقدامات اضافی می‌تواند به پیشگیری از پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان کمک کند. توصیه‌های زیر در این زمینه یک راهنمایی ارائه می‌دهند.

### آرامش، خواب سالم و خودشناسی

مدیتیشن، یوگا، چی‌گونگ، تمرین‌های تنفسی و روش‌های دیگر، بدن و ذهن را آرام می‌کنند. آن‌ها همچنین می‌توانند خواب سالم را حمایت کنند. برخی زنان مدت‌هاست از چنین روش‌هایی استفاده می‌کنند، برخی دیگر در دوران یائسگی شروع می‌کنند. اغلب برای زنان و گروه‌های سنی خاص برنامه‌های ویژه‌ای وجود دارد. این موضوع شروع را آسان‌تر می‌کند.

### ورزش و حرکت

فعالیت بدنی منظم به خواب سالم و احساس عمومی خوب کمک می‌کند. ورزش باعث تقویت عضلات، استحکام استخوان‌ها، مصرف انرژی و بهبود خلق‌وخو می‌شود. به این ترتیب ورزش به پیشگیری از بسیاری مشکلات سلامتی کمک می‌کند: مانند سگته



قلبی، پوکی استخوان، افسردگی و زوال عقل. برای بسیاری از زنان، حرکت زمانی آسان‌تر می‌شود که با دیگر زنان قرار بگذارند. این موضوع به‌ویژه در شروع یک فعالیت جدید اهمیت دارد.

در مورد میزان حرکت باید گفت: هر نوع فعالیتی مهم است و کمک می‌کند! می‌توان مثلاً حرکت بیشتری را وارد زندگی روزمره کرد: بیشتر از پله‌ها استفاده کردن، کمتر از آسانسور استفاده کردن، خریدهای کوچک را پیاده یا با دوچرخه انجام دادن، در زمان استراحت ناهار قدم زدن. علاوه بر این، حداقل ۲ تا ۳ ساعت فعالیت ورزشی در هفته توصیه می‌شود: تمرین قدرتی و ورزش‌هایی که به استخوان‌ها فشار وارد می‌کنند، استخوان‌ها را تقویت می‌کنند. ترکیبی از تمرین قدرتی و هوازی، همراه با حرکات هماهنگی مانند رقص، ایده‌آل است.

در هر صورت، حرکت زمانی آسان‌تر می‌شود که لذت‌بخش باشد! هر فرد این موضوع را متفاوت تجربه می‌کند. ارزش دارد که گزینه‌های مختلف امتحان شوند — چه به‌تنهایی و چه همراه دیگران.

### تغذیه متعادل

تغذیه متعادل انرژی لازم برای زندگی روزمره را فراهم می‌کند. بدن را با آنچه برای سالم ماندن نیاز دارد تأمین می‌کند. تغذیه متعادل یعنی رساندن همه مواد مغذی مهم در نسبت درست به بدن. به این ترتیب می‌توان به وزن سالم رسید و آن را حفظ کرد. تغذیه متعادل و ورزش با هم ارتباط دارند، چون در کنار هم اثر بهتری دارند.

نیاز کالری در زنان از حدود ۵۰ سالگی کمی کاهش می‌یابد. این یعنی اگر همان مقدار قبلی غذا خورده شود و فعالیت تغییر نکند، به‌تدریج افزایش وزن رخ می‌دهد. بنابراین یائسگی فرصتی است برای بررسی و تنظیم عادات غذایی. البته این موضوع از فردی به فرد دیگر متفاوت است: برای افرادی که وزن کم دارند، افزایش طبیعی وزن می‌تواند مفید باشد. اهمیت دارد این موضوع با پزشک مطرح شود. مشاوره تغذیه نیز می‌تواند در تغییر عادات غذایی کمک‌کننده باشد.

## تغذیه متعادل – خلاصه

- آب و جای‌های بدون شکر بنوشید
- مصرف زیاد میوه و سبزی در همه رنگ‌ها و شکل‌ها
- به‌طور منظم نخودفرنگی، لوبیا، عدس و همچنین مغزها (آجیل) مصرف کنید
- محصولات غلات کامل (نان، ماکارونی، برنج، آرد) را ترجیح دهید
- روغن‌های گیاهی را ترجیح دهید
- هر روز محصولات لبنی مصرف کنید
- هر هفته ماهی چرب بخورید
- بیش از ۳۰۰ گرم گوشت و سوسیس در هفته مصرف نکنید
- از شکر، نمک و چربی پنهان تا حد امکان پرهیز کنید
- آهسته (و همراه دیگران) غذا بخورید و از آن لذت ببرید!

زنان در دوران یائسگی به‌طور کلی به رژیم غذایی ویژه‌ای نیاز ندارند. توصیه‌های انجمن تغذیه آلمان معتبر هستند:

([www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen](http://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen)).

این شامل غذاهای غنی از کلسیم است که به تقویت استخوان‌ها و در نتیجه پیشگیری از پوکی استخوان کمک می‌کند.

برای پیشگیری از پوکی استخوان، علاوه بر این، تأمین کافی ویتامین دی اهمیت دارد؛ چه از طریق نور خورشید و چه از طریق مصرف ویتامین دی. پزشک شما میزان نیاز شخصی به ویتامین دی را تعیین می‌کند.

## رابطه جنسی و پیشگیری از بارداری

لذت جنسی بخشی طبیعی از زندگی است. فعالیت جنسی منظم – چه به تنهایی و چه با شریک یا دیگران – باعث آرامش و تقویت سلامت روان می‌شود. یائسگی تغییر اساسی در پیشگیری از بارداری ناخواسته ایجاد می‌کند. نکته مهم این است: معمولاً فقط زمانی دیگر بارداری رخ نمی‌دهد که زنی زیر ۵۰ سال به مدت دو سال یا زنی بالای ۵۰ سال به مدت یک سال خونریزی ماهانه نداشته باشد. این زمان قابل پیش‌بینی نیست و از زنی به زن دیگر متفاوت است.

این‌که کدام روش پیشگیری از بارداری مناسب‌تر است، توسط زن و شریک زندگی او تصمیم‌گیری می‌شود. با این حال، برخی توصیه‌ها و روش‌ها به دلیل تغییرات هورمونی دوران یائسگی تغییر می‌کنند.

### پیشگیری از بارداری در دوران یائسگی

- از حدود ۴۰ سالگی، خطر سکته قلبی، سکته مغزی و لخته شدن خون (ترومبوز) در اثر استفاده از روش‌های پیشگیری حاوی استروژن («قرص ضدبارداری») افزایش می‌یابد. بهتر است این موضوع با پزشک مطرح شود.
- آی‌یودی‌های هورمونی که هورمون پروژستین آزاد می‌کنند، می‌توانند قاعدگی را کاملاً متوقف کنند. این موضوع ممکن است زمان واقعی یائسگی طبیعی را پنهان کند.
- نازک‌تر شدن غشاهای مخاطی ابتلا به عفونت‌های منتقل‌شونده از راه جنسی را تسهیل می‌کند. استفاده از کاندوم در این زمینه محافظت ایجاد می‌کند.
- وقتی تخمک‌گذاری نامنظم‌تر می‌شود، روش‌های «طبیعی» کمتر قابل اعتماد هستند. این شامل روش‌هایی بر پایه دمای بدن، ترشحات دهانه رحم و همچنین اپلیکیشن‌های پیشگیری از بارداری می‌شود.

## مراقبت و پیشگیری سلامت

افراد بالای ۳۵ سال می‌توانند هر سه سال یک‌بار یک چکاپ رایگان سلامت دریافت کنند که هزینه آن توسط بیمه درمانی پرداخت می‌شود. این چکاپ از جمله برای تشخیص زودهنگام بیماری‌های قلبی-عروقی، بیماری‌های کلیوی و دیابت انجام می‌شود. همیشه دفترچه یا کارت واکسیناسیون خود را همراه داشته باشید تا پزشک عمومی بتواند وضعیت واکسن‌های شما را مطابق توصیه‌های جدید به‌روزرسانی کند. پیشگیری از پوکی استخوان و غربالگری سرطان، به‌ویژه در دوران یائسگی و پس از آن اهمیت زیادی دارد.

پوکی استخوان یکی از پیامدهای احتمالی یائسگی است. اما به عوامل متعدد دیگری نیز بستگی دارد. حدود یک سوم زنان بالای ۵۰ سال به آن دچار می‌شوند. پزشکان همه عوامل خطر را در نظر می‌گیرند و در صورت نیاز، سنجش تراکم استخوان را توصیه می‌کنند. اقدامات دیگر می‌تواند شامل مصرف مکمل‌های ویتامین دی، داروها و فیزیوتراپی باشد.

حفظ استحکام استخوان‌ها و قدرت عضلات برای همه افراد مسن اهمیت دارد. این کار به پیشگیری از شکستگی استخوان کمک می‌کند.



برای پیشگیری، موارد زیر اهمیت دارند:

■ **تغذیه متعادل همراه با کلسیم کافی:**

از محاسبه‌گر کلسیم در سایت زیر استفاده کنید:

[www.gesundheitsinformation.de/kalziumrechner](http://www.gesundheitsinformation.de/kalziumrechner)

■ **ورزش و فعالیت بدنی:**

به استخوان‌ها و عضلات فشار کافی وارد کنید. در صورت کم‌وزنی، افزایش وزن مفید است.

■ **پیشگیری از زمین خوردن:**

خطرات و موانع لغزش و زمین خوردن را در خانه برطرف کنید. تمرین‌هایی برای تعادل، سرعت واکنش، هماهنگی و قدرت عضلانی انجام دهید.

اگر با وجود این اقدامات فردی زمین بخورد، حتماً باید علت آن با پزشک بررسی شود! این موضوع به‌ویژه زمانی مهم است که سقوط باعث شکستگی استخوان شده باشد.

غربالگری سرطان در دوران یائسگی و پس از آن نیز مهم است و به حفظ سلامتی کمک می‌کند. این شامل معاینه سالانه پیشگیری از سرطان نزد متخصص زنان و همچنین غربالگری ماموگرافی هر دو سال یکبار برای زنان ۵۰ تا ۷۵ ساله است. همچنین معاینات منظم برای تشخیص زودهنگام سرطان پوست و سرطان روده توصیه می‌شود. پزشک عمومی شما در این زمینه راهنمایی‌تان می‌کند.

## محیطی حمایت‌گر - در خانه و محل کار

یائسگی هنوز هم تا حدی موضوعی تابو محسوب می‌شود. بسیاری از زنان از روی خجالت درباره آن صحبت نمی‌کنند. این موضوع باعث می‌شود زنان با مشکلات و علائم خود در خانواده، محیط کار یا میان دوستان تنها بمانند.

بسیاری از زنان در دوران یائسگی به دلیل مشکلات جسمی یا روحی، روزهایی را از کار غیبت می‌کنند. برخی حتی تصمیم می‌گیرند کمتر کار کنند یا کار را کاملاً کنار بگذارند. اما نبود حمایت تنها بخشی از بی‌توجهی جامعه است. جنبه‌های مثبت این مرحله زندگی، مانند افزایش اعتماد به نفس، تجربه زندگی و توانایی رهبری نیز اغلب نادیده گرفته می‌شوند.

به همین دلیل، بسیاری از زنان به‌ویژه در محیط کار خواهان توجه بیشتر به این موضوع هستند. انعطاف‌پذیری بیشتر، امکان دورکاری، فضاهای استراحت و غذای سالم در محل کار از جمله راه‌هایی هستند که می‌توانند وضعیت زنان را بهتر حمایت کنند.

## هورمون‌درمانی جایگزین - بررسی فردی مهم است

در دوران یائسگی مقدار هورمون‌های جنسی کاهش می‌یابد. این موضوع طبیعی است و بیماری محسوب نمی‌شود. با این حال، در برخی زنان به‌طور موقت علائم و ناراحتی‌هایی ایجاد می‌شود. هورمون‌درمانی جایگزین، کاهش هورمون‌های طبیعی بدن را با استفاده از هورمون‌های مصنوعی جبران می‌کند. این درمان زمانی تجویز می‌شود که علائم به‌شدت کیفیت زندگی زن را تحت تأثیر قرار دهند.

در اینجا وضعیت هر بیمار به‌صورت فردی بررسی می‌شود: پزشکان به‌طور دقیق درباره سلامت و علائم او پرس‌وجو می‌کنند. همچنین درباره مزایا و معایب این درمان توضیح می‌دهند.

این درمان برای مثال مناسب زنانی نیست که قبلاً سرطان سینه یا آمبولی ریه داشته‌اند. همین موضوع برای زنانی با خطر بالاتر بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و ترومبوز نیز صدق می‌کند.

در این درمان از استروژن و پروژستین استفاده می‌شود. زنانی که دیگر رحم ندارند فقط استروژن دریافت می‌کنند. هورمون‌ها به شکل ژل، قرص، چسب، اسپری بینی یا تزریق داده می‌شوند. این درمان فقط باید پس از توضیح کامل و بررسی خطرات توسط پزشک انجام شود و با کمترین دوز و برای مدت کوتاه استفاده شود.

به‌طور کلی: زنان باید تغییرات جسمی یا علائم دوران یائسگی مانند خشکی مخاط یا عفونت‌های مکرر ادراری را حتماً با پزشک خود در میان بگذارند.

## مراجع، منابع و اطلاعات بیشتر

متخصصان زنان و پزشکان عمومی نخستین افراد مرجع برای پرسش‌های مربوط به یائسگی هستند. برخی مطب‌های زنان، همراهی و مراقبت جامع از زنان در دوران یائسگی را بر عهده دارند. همچنین مشاوره و حمایت در داروخانه‌ها، مراکز سلامت زنان و مراکز مشاوره، مانند پرو فامیلیا، در دسترس است. در گروه‌های خودیاری، زنان می‌توانند به یکدیگر مشاوره و حمایت بدهند.

### **Bundesministerium für Gesundheit (BMG)**

**(BMG) وزارت فدرال بهداشت آلمان**

[www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/  
user\\_upload/RKI\\_Gesundheitliche\\_Lage\\_der\\_  
Frauen\\_in\\_Deutschland\\_Screen.pdf](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/user_upload/RKI_Gesundheitliche_Lage_der_Frauen_in_Deutschland_Screen.pdf)

### **Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention**

**وزارت ایالتی بایرن برای سلامت، مراقبت و پیشگیری**

[www.wechseljahre.bayern.de](http://www.wechseljahre.bayern.de)  
[www.bestellen.bayern.de/stmgp\\_frauenges\\_023](http://www.bestellen.bayern.de/stmgp_frauenges_023)

### **Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz**

**وزارت ایالتی بایرن برای محیط زیست و حمایت از مصرف‌کننده**

[www.vis.bayern.de/essen\\_trinken/zielgruppen/  
ernaehrung\\_wechseljahre.htm](http://www.vis.bayern.de/essen_trinken/zielgruppen/ernaehrung_wechseljahre.htm)



**Bayerisches Zentrum für Prävention und  
Gesundheitsförderung**

مرکز بایرن برای پیشگیری و ارتقای سلامت

[www.zpg-bayern.de/files/material/gesundheit\\_  
praevention/osteoporose.pdf](http://www.zpg-bayern.de/files/material/gesundheit_praevention/osteoporose.pdf)

**Frauenärzte im Netz  
(Berufsverband der Frauenärzte e. V. in  
Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für  
Gynäkologie und Geburtshilfe)**

پزشکان زنان در اینترنت (انجمن حرفه‌ای متخصصان زنان با  
همکاری انجمن آلمانی زنان و زایمان)

[www.frauenaerzte-im-netz.de/koerper-sexualitaet/  
wechseljahre-klimakterium](http://www.frauenaerzte-im-netz.de/koerper-sexualitaet/wechseljahre-klimakterium)  
[gesundheitsinformation.de](http://gesundheitsinformation.de) (vom Institut für Qualität  
und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen)  
[www.gesundheitsinformation.de/  
wechseljahrsbeschwerden.html](http://www.gesundheitsinformation.de/wechseljahrsbeschwerden.html)

**Frauengesundheitsportal des Bundesinstitutes  
für Öffentliche Gesundheit**

پرتال سلامت زنان مؤسسه فدرال سلامت عمومی

[www.frauengesundheitsportal.de/themen/  
wechseljahre](http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/wechseljahre)

**Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.**

انجمن تغذیه آلمان (تأسیس شده)

[www.dge.de](http://www.dge.de)

**David, M., Borde, Th., Kentenich, H. Die Wechseljahre der Frau – Kenntnisse und Meinungen deutscher und türkischstämmiger Frauen im Vergleich. J. A. Barth Verlag in Medizinverlage Heidelberg GmbH & Co.KG, 2001**

[www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-2001-12019](http://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-2001-12019)

**Rumler, A., Memmert. J. Ergebnisüberblick zur deutschlandweiten Onlinebefragung zum Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz. Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin: MenoSupport, 2024**

[https://blog.hwr-berlin.de/menosupport/wp-content/uploads\\_menosupport/2024/09/MenoSupport\\_Ergebnisueberblick-Befragung-Wechseljahre-am-Arbeitsplatz.pdf](https://blog.hwr-berlin.de/menosupport/wp-content/uploads_menosupport/2024/09/MenoSupport_Ergebnisueberblick-Befragung-Wechseljahre-am-Arbeitsplatz.pdf)

**Kirchengast, S. Frauen in den Wechseljahren – eine Interkulturelle Studie. Frankfurt/Main, New York: Campus Verlag, 1999**

<https://books.google.de/books?hl=de&lr=&id=gtQDEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=wechseljahre+wissenschaftliche+studien&ots=NQljkN0T70&sig=HfRvSoy0tgLbk7Fe5-zwYhSpg4E#v=onepage&q&f=false>

## اطلاعات نشر

ناشر:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.  
MiMi-Zentrum für Integration in Bayern  
[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

**Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e. V.**



حامیان:

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit,  
Pflege und Prävention  
[www.stmgp.de](http://www.stmgp.de)

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit, Pflege und Prävention



وضعیت: ۲۰۲۶، چاپ اول

طراحی: metrik.net, Hannover

منابع تصاویر: S.1 iStock.com/Zbynek Pospisil,

S.2 pexels.com/pixabay, S.6 iStock.com/Jacob

Wackerhausen, S.12 pexels.com/gustavo-fring, S.16

iStock.com/FatCamera, S.20 iStock.com/winxclub

ترجمه: Dolmetscherservice

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

ارجاعات اینترنتی: مسئولیت محتوای صفحات خارجی که به آنها

ارجاع داده شده است بر عهده ارائه‌دهنده مربوطه است.



**MiMi**

**Das Gesundheitsprojekt  
Mit Migranten für Migranten  
in Bayern**



این نشریه به صورت راهنمای آنلاین و  
همچنین به شکل دانلود رایگان پی‌دی‌اف  
در دسترس است.

شما می‌توانید آن را به زبان‌های عربی، آلمانی، انگلیسی،  
فارسی، روسی و ترکی دانلود کنید.

[www.wechseljahre-mehrsprachig.de](http://www.wechseljahre-mehrsprachig.de)

در صورت داشتن پرسش، لطفاً با این مرکز تماس بگیرید:

MiMi-Zentrum für Integration in Bayern

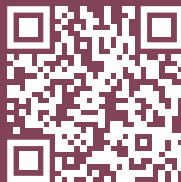
Zenettiplatz 1

80337 München

Telefon: 089 52035959

E-Mail: [bayern@mimi.eu](mailto:bayern@mimi.eu)

[www.wechseljahre-mehrsprachig.de](http://www.wechseljahre-mehrsprachig.de)



این بروشور توسط این سازمان ارائه شده است: