

# مرحله تغییر: یائسگی

اکثر زنان در سنین 40 تا 50 سالگی یائسه می شوند. این به آن معناست که بدن آنها تغییر می کند، زیرا چیزی در هورمون های آنها تغییر می کند که باعث یائسگی می شود. معمولاً یائسگی پنج تا ده سال طول می کشد. برخی از زنان به سختی متوجه تغییرات میشوند و برخی دیگر زودتر متوجه میشوند. مشکلات کوچک و برخی ناراحتی شدید دارند. یائسگی یک بیماری نیست. یک زمان عادی در زندگی است که چیزهای جدیدی به ارمغان می آورد.



## اولین نشانه ها

- سردرد
- سندرم پیش از قاعدگی شدیدتر (= شکایت قبل از خونریزی)
- اختلالات خواب
- افزایش وزن سریع
- نوسانات جزئی



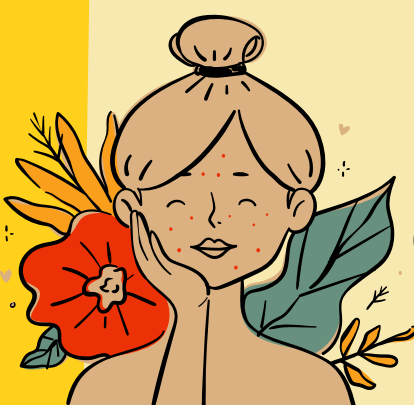
## پریود در دوران یائسگی

زمان تا هفت سال قبل و تا دو سال بعد از آخرین پریود: بسیاری از زنان در طول قاعدگی (= یائسگی) علائمی مانند:

- کمبود آب در بدن
- میگرن
- مشکلات تیروئید
- سایر مشکلات غیر مرتبط
- مربوط به یائسگی
- مثل درد مفاصل
- نفخ و
- مشکلات گوارشی
- احساس تنش در قفسه سینه
- خشکی واژن
- افزایش وزن
- اصرار به ادرار کردن/ضعیف مثانه
- از دست دادن میل جنسی
- گرگرفتگی
- تحریک پذیری / نوسانات خلقی
- اختلالات خواب
- مشکلات تمرکزی
- سرگیجه
- خشکی پوست و غشاهای مخاطی
- خستگی

## گزینه های درمان

- اگر علائم شدید باشد:
- هورمون درمانی (به کوتاهی (ممکن است، تا زمانی که لازم باشد)
- برای علائم ضعیف تر:
- داروهای گیاهی
- سنبل الطیب، بادرنجبویه، رازک، گل شور (برای مشکلات خواب)
- مانتو خانم، مریم گلی (در مقابل گرگرفتگی)
- شبدر قرمز، علف هزارچشم و فیتواستروژن ها (منبع گیاهی هورمون ها)
- مخمر ابرون ریشه دار (در برابر بی قراری)



## نکاتی بر احساس خوب داشتن

- تغذیه سالم
- شیر، ماست، کشک، پنیر، اسفناج و کلم بروکلی (حاوی کلسیم زیاد و ویتامین دی)
- غذاهای غلات دار، آجیل، حبوبات و دانه ها (در برابر مشکلات گوارشی)
- استخوان ها، ماهیچه ها و...)
- تکنیک های آرامش بخش
- آموزش تنفس
- مراقبه
- یوگا



اگر علائمی دارید، لطفاً با پزشک خود تماس بگیرید! برای حمایت روانی، لطفاً با ما تماس بگیرید!

### تماس با پروژه ندا:

FEM (Mädchen/Frauen): Klinik Floridsdorf, Brünner Straße 68/A3/Top 14, 1210 Wien; Tel.: +43 1 27700 5600

FEM Süd (Mädchen/Frauen) Klinik Favoriten, Kundstatstraße 3, 1110 Wien; Tel.: +43 1 60 191 5201

www.fem.at