

## یائسگی ( گرگرفتگی و تعریق شبانه ) :

زنان نیمی از جمعیت جهان را تشکیل میدهند و بر اساس آمارهای منتشر شده تقریباً ۹۰ درصد آنان به سن ۶۵ سالگی میرسند. بنابراین اکثریت زنان در طی سالهای عمر خود دوره ای از زندگی را تجربه میکنند که یائسگی نام دارد به عبارت دیگر زنان به مرحله ای از زندگی می رسند که سالهای باروری و تولید مثل به پایان میرسد. یائسگی یکی از مراحل طبیعی و مهم زندگی زنان است که در فاصله سن ۴۵-۵۵ سالگی اتفاق می افتد ابتدا عادت ماهانه نامرتب شده، سپس به طور کامل قطع میشود.

یائسگی زمانی قطعی محسوب میشود که یک سال تمام عادت ماهانه در زن اتفاق نیافتاده باشد. بدین ترتیب مشخصه اصلی این دوره پایان باروری و قطع کامل عادت ماهانه است. زنان در این دوره تغییرات جسمی و روانی خاصی را تجربه میکنند. آشنایی با این تغییرات و درک دلایل آن به زنان کمک میکند که بدانند چه چیزی در انتظار آنها است و بتوانند با آمادگی بیشتری خود را با این تغییرات تطبیق دهند.

علائم و تغییرات دوران یائسگی عبارتند از : بی نظمی در عادت ماهانه \_ گرگرفتگی و تعریق شبانه \_ خستگی و مشکلات خواب \_ تغییرات خلقی - تغییرات دستگاه ادراری و تناسلی و تغییر تمایلات و فعالیت جنسی \_ سایر تغییرات جسمانی (افزایش وزن - تغییرات پوستی \_ تغییر شکل ستون فقرات)

گرگرفتگی و تعریق شبانه : یک علامت شایع در دوره یائسگی است و اکثریت زنان آن را تجربه می کنند. در این حالت فرد به طور ناگهانی دچار احساس گرما در قسمت بالایی بدن خود شده، صورت و گردن قرمز و لکه های قرمز رنگ روی سینه، پشت و بازو پیدا میشود. هم زمان با این احساس، فرد دچار تعریق شده و پس از آن بدن وی سرد میشود. در بعضی افراد گرگرفتگی خفیف و در بعضی بسیار شدید است به طوری که فرد را از خواب بیدار می کند. در بسیاری از افراد موارد گرگرفتگی ۳۰ ثانیه تا ۵ دقیقه طول میکشد این علامت در عرض چند سال پس از یائسگی از بین میرود. گرگرفتگی ها در شدت، تکرار و طول مدت متفاوتند. متوسط طول زمان این گرم شدن ۴ دقیقه است. گرچه میتواند از یک تا ده دقیقه طول بکشد. تکرار آن یک تا دو بار در هفته متفاوت است. ممکن است هر استرسی، زنگ شروع هر حمله گرگرفتگی را به صدا در آورد. در بعضی از زنان گرگرفتگی غیر قابل تحمل نیست و آنها به آسانی به زندگی روتین روزانه شان می پردازند. برای سایرین گرگرفتگی غیر قابل تحمل محسوب میشود. بزرگترین مشکل گرگرفتگی بهم ریختن الگوی خواب است. خانمی که گرگرفتگی را بطور منظم تجربه میکند ممکن است چندین بار یا حتی هر ساعت در طول شب بیدار شود

وقتی دچار گرگرفتگی شدید به فضای خنک بروید، لباس خود را کم کنید، یک نوشیدنی آب یا آب میوه خنک بنوشید. باد بزن یا وسیله خنک کننده همراه داشته باشید. لباس با رنگ روشن و نخی بپوشید، شبها در جای خنک با تهویه کافی بخوابید از تکنیک های آرام سازی به خصوص تنفس عمیق و آهسته و ماساژ استفاده کنید. سعی کنید یک جدول زمانی از زمان ایجاد گرگرفتگی تهیه کنید تا به کمک آن بتوانید علت وقوع گرگرفتگی در موقعیت های ایجاد آن را پیش بینی نموده و از آن موقعیتهای اجتناب کنید. در صورتیکه با اقدامات فوق گرگرفتگی شما بهبود نیافت اطمینان داشته باشید با مراجعه به پزشک و دریافت داروهای مناسب به طور کامل این مشکل شما در مان میشود. گرگرفتگی از شایعترین و آزاردهنده ترین علائم دوران یائسگی است، اما مقابله با آن بسیار ساده است. با اقدامات صحیح و به موقع مانع شوید که گرگرفتگی آزارتان دهد

منبع : کتاب یائسگی مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت محلات - یائسگی بلوغ اندیشه و تجربه