

تدابیر طب ایرانی در پیشگیری از یائسگی زودرس و سلامت دوران یائسگی

اگر شما ۴۵ سالگی را پشت سر گذاشته و بیش از یکسال از آخرین قاعدگی تان می‌گذرد، احتمال دارد که یائسه شده باشید. این دوران که با نامنظم شدن قاعدگی و علائم یائسگی همراه است، ممکن است حتی ۴ سال طول بکشد. منظور از علائم یائسگی نشانه‌هایی مثل گرگرفتگی، اختلالات خواب، تغییرات خلقی و خشکی واژن است.

گرگرفتگی یکی از مشخصه‌های بارز یائسگی و دوره گذار به یائسگی است که به صورت شروع ناگهانی قرمزی پوست در ناحیه سر و صورت، گردن و قفسه سینه همراه با احساس گرمای شدید و تعریق فراوان بروز می‌کند. ممکن است گرگرفتگی چند ثانیه تا چند دقیقه و به ندرت یک ساعت طول بکشد و ممکن است در طی روز چند بار تکرار شود.

چه کسانی مستعد‌ترند؟

اگر چاق و کم تحرک باشید، سیگار یا الکل مصرف کنید، و افسردگی و اضطراب داشته باشید، وضع اقتصادی-اجتماعی مناسبی نداشته باشید و نشانگان قبل قاعدگی را در دوران قبل از یائسگی تجربه کرده باشید؛ احتمال تجربه گرگرفتگی یائسگی در شما بیشتر خواهد بود.

بایدها و نبایدها در گرگرفتگی یائسگی

تا زمانی که باقی مانده تا به پزشک مراجعه کنید، برای این که کمتر اذیت شوید توصیه می‌شود از روشهای ساده زیر برای کم کردن علائم کمک بگیرید:

نبایدها

- قرار گرفتن در هوای خیلی سرد و مرطوب
- استعمال سیگار و الکل
- مصرف میوه‌های سرد و تر مانند هندوانه، خیار
- مصرف شیر^۱ و ماهی در زمان گرگرفتگی
- نوشیدن آب سرد
- غذاهای تند و ادویه‌دار
- بیداری طولانی شبانه
- خواب در شروع گرگرفتگی و احساس گرما
- خواب با شکم گرسنه
- حمام گرم و طولانی مدت

بایدها

- ورزش منظم روزانه در حد توان به طوری که بعد ورزش احساس نشاط کند.
- خنک کردن محیط
- پوشیدن لباس‌های خنک و نازک دارای الیاف طبیعی
- تنفس شکمی آهسته مکرر در طی روز:

^۱محدود کردن مصرف شیر مربوط به زمان تب و گرگرفتگی فرد است و استفاده از آن در سایر شرایط بسته به وضعیت بیمار و تشخیص طبیب متفاوت است؛ برای مصرف شیر بخصوص در کسانی که هضم شیر برایشان سخت است؛ بهتر آن است که سه چهارم شیر با یک چهارم آب با حرارت ملایم بجوشد تا یک چهارم برود همراه با نبات یا عسل یا کمی دارچین میل کنند. البته بیماران دیابتی در مصرف عسل و نبات احتیاط کنند.

تنفس شکمی به این صورت است که فرد دراز کشیده و یا به راحتی روی صندلی نشسته و تکیه می‌دهد، چشم‌ها را می‌بندد و با تصور هوای پاک و زلال کوهستانی، به مدت پنج بار تنفس آرام و عمیق شکمی انجام می‌دهد. به این ترتیب که در ابتدا و برای تمرین تنفس صحیح، کف دست راست را روی شکم و کف دست چپ را روی سینه قرار می‌دهد. فرد می‌بایست، هنگام انجام عمل دم، شکم را به آرامی به سمت جلو (در حالت خوابیده به سمت بالا) منبسط نموده و در حد توان قابل قبول و بدون ایجاد تنش، تنفس عمیق انجام دهد. سپس نفس خود را در حد توان نگه می‌دارد به طوری که اصلاً اذیت نشود. بعد به آرامی هوای بازدم را خارج می‌کند، به گونه‌ای که هنگام انجام بازدم، عضلات شکم به آرامی به سمت عقب (در حالت خوابیده به سمت پایین) حرکت کند.

- نگه‌داشتن وزن در محدوده طبیعی
- مصرف مربای به، مربای بالنگ و مربای سیب بدون شیرابه آن در وعده صبحانه
- خوابیدن سرشبه به مدت ۷ تا ۸ ساعت (مثلاً ۱۰ شب تا ۵ صبح)
- حمام با آب ولرم (نه خیلی گرم و نه خیلی سرد)
- ماساژ (یک روز در میان از بازو و کتف در اندام فوقانی و از کشاله ران در اندام تحتانی شروع شود و به سمت انتهای اندام برود. وقتی دست و پا شروع به گرم شدن کرد؛ مالش را با روغن بابونه یا شوید یا روغن زیتون شیرین (که در آن قبض نباشد) ادامه دهد تا کل اندام گرم شود. بعد از مالش، برای اینکه باقی ماندن روغن موجب اذیت بیمار نشود می‌توان روغن را از بدن پاک کرد).