

با یائسگی زودرس و درمان آن آشنا شوید

دردسرهای کاملاً زنانه



مقدمه

یائسگی یکی از مراحل طبیعی زندگی زنان است که با توقف دائمی قاعدگی و پایان دوره باروری مشخص می‌شود. هنگامی که این فرآیند در سنی بالاتر از ۴۵ سال رخ دهد، معمولاً به عنوان یک بخش طبیعی از زندگی در نظر گرفته می‌شود. یائسگی معمولاً در سنین ۵۰ تا ۵۵ سالگی رخ داده که نتیجه کاهش تدریجی عملکرد تخمدان‌ها و افت ترشح هورمون‌های جنسی زنانه است. با این حال، در برخی زنان این فرآیند زودتر از موعد طبیعی آغاز می‌شود. یائسگی زودرس، اگرچه نسبت به یائسگی طبیعی شیوع کمتری دارد، اما به دلیل بروز در سنین پایین‌تر می‌تواند آثار عمیق‌تری بر سلامت جسم و روان زنان بر جای گذارد. توجه به این پدیده در نظام مراقبت‌های اولیه سلامت، به‌ویژه در مناطق تحت پوشش بهورزان، از اهمیت بالایی برخوردار است.

فاطمه رضایی

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی اراک



معصومه محمودی

کارشناس مسؤول سلامت میانسالان و سالمندان
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اراک



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه این مقاله:

یائسگی زودرس را تعریف کنند.

علائم اولیه یائسگی زودرس را بیان کنند.

عوامل خطر ابتلا به یائسگی زودرس را نام ببرند.

راه‌های کاهش عوارض یائسگی زودرس را توضیح دهند.

تعریف یائسگی زودرس

یائسگی زودرس به قطع دائمی قاعدگی پیش از سن طبیعی یائسگی اطلاق می‌شود و می‌تواند پیامدهای گسترده جسمی، روانی و اجتماعی برای زنان به همراه داشته باشد و مشکلاتی را برای فرد ایجاد کند. به طور دقیق‌تر، اگر فردی پیش از ۴۰ سالگی دچار یائسگی شود، اصطلاحاً به این وضعیت «یائسگی زودرس» گفته می‌شود.

سازوکار ایجاد یائسگی زودرس

عملکرد طبیعی تخمدان‌ها وابسته به ترشح منظم هورمون‌های استروژن و پروژسترون است. این هورمون‌ها نقش اساسی در تنظیم چرخه قاعدگی، سلامت استخوان‌ها، سیستم قلبی-عروقی و وضعیت روانی زنان دارند. در یائسگی زودرس، کاهش زودهنگام ذخیره فولیکولی تخمدان یا اختلال در عملکرد آن‌ها منجر به افت سطح این هورمون‌ها می‌شود. این کاهش ممکن است به صورت تدریجی یا ناگهانی رخ دهد و در برخی موارد، قاعدگی به طور ناگهانی قطع شود. هیچ راه قطعی برای جلوگیری از یائسگی وجود ندارد، اما می‌توان با مدیریت صحیح علائم و اثرات آن، کیفیت زندگی را حفظ کرد. در شرایط عادی، تخمدان‌ها پس از ۴۵ سالگی تولید تخمک را متوقف می‌کنند، اما در یائسگی زودرس این فرآیند ممکن است زودتر رخ دهد. اگرچه یائسگی زودرس نسبتاً نادر است، اما ممکن است در هر سنی اتفاق بیفتد.

علائم و نشانه‌ها

علائم یائسگی زودرس از نظر نوع، مشابه یائسگی طبیعی است، اما بروز آن در سنین پایین‌تر می‌تواند فشار روانی بیشتری بر فرد وارد کند. این علائم شامل، نامنظمی یا قطع قاعدگی، گرگرفتگی و تعریق شبانه، خشکی واژن و درد هنگام مقاربت، اختلالات خواب و خستگی مزمن و تپش قلب و سردرد است که علائم جسمی محسوب می‌شوند. نوسانات خلقی، اضطراب و افسردگی کاهش

یائسگی زودرس، اگرچه نسبت به یائسگی طبیعی شیوع کمتری دارد، اما به دلیل بروز در سنین پایین‌تر می‌تواند آثار عمیق‌تری بر سلامت جسم و روان زنان بر جای گذارد.



تمرکز و حافظه کوتاه‌مدت، کاهش اعتماد به نفس و احساس پیری زودرس، نیز از جمله علائم روانی و شناختی هستند. از جمله سایر علائم می‌توان به افزایش چربی ناحیه شکم، تغییرات وزن، نازک شدن و ریزش مو و کاهش حجم پستان‌ها اشاره کرد. به طور معمول، این علائم بدون نیاز به مداخله پزشکی بین ۲ تا ۵ سال از بین می‌روند. اما در برخی موارد، مشکلاتی مانند خشکی و ناراحتی واژن می‌توانند مزمن شده و در صورت عدم درمان، شدت پیدا کنند.

عوامل خطر ابتلا به یائسگی زودرس

عوامل متعددی می‌توانند احتمال بروز یائسگی زودرس را افزایش دهند، از جمله سابقه خانوادگی یائسگی زودرس در مادر یا خواهر، شروع قاعدگی در سنین پایین، مصرف دخانیات و سیگار، بیماری‌های خودایمنی و برخی بیماری‌های عفونی، درمان‌های طبی مانند شیمی‌درمانی و پرتودرمانی، جراحی‌های تخمدان و استرس‌های شدید و طولانی‌مدت

تشخیص یائسگی زودرس

تشخیص یائسگی زودرس بر اساس ارزیابی بالینی و نتایج آزمایشگاهی انجام می‌شود. این فرآیند شامل گرفتن شرح حال دقیق و بررسی سابقه پزشکی و خانوادگی، معاینه علائم فیزیکی مانند خشکی واژن و عفونت‌های ادراری، آزمایش‌های هورمونی از جمله اندازه‌گیری FSH و استروژن، سونوگرافی بررسی وضعیت تخمدان‌ها و فولیکول‌هاست.

آیا به پزشک نیاز است؟

اگر فرد زیر ۴۵ سال سن دارد و علائم یائسگی را تجربه می‌کند، ضروری است که این مسأله را جدی گرفته و با یک متخصص زنان مشورت کند. مشاوره بموقع با پزشک می‌تواند به او کمک کند تا از وقوع یائسگی زودرس پیشگیری کرده یا آن را مدیریت کند. اگر این مشکل در مراحل اولیه تشخیص داده شود، احتمال موفقیت در جلوگیری از پیشرفت آن بسیار بیشتر است. بنابراین اگر سوالی در این زمینه وجود دارد، حتماً بایستی با پزشک مشورت شود.

درمان و مدیریت یائسگی زودرس

درمان یائسگی زودرس با هدف کاهش علائم و پیشگیری از عوارض بلندمدت انجام می‌شود. هورمون‌درمانی جایگزین یکی از روش‌های اصلی درمان است که می‌تواند تا سن یائسگی طبیعی ادامه یابد، مشروط بر آن‌که منع مصرفی وجود نداشته باشد. علاوه بر درمان دارویی، مداخلات غیردارویی نقش مهمی در مدیریت این وضعیت دارند.

راهکارهای کاهش عوارض یائسگی زودرس

انجام فعالیت بدنی منظم و متناسب با شرایط فرد، تغذیه سالم، مصرف کافی کلسیم و ویتامین D، پرهیز از دخانیات، مدیریت استرس و توجه به

سلامت روان، استراحت کافی، پیگیری مراقبت‌های بهداشتی و انجام غربالگری‌های لازم توصیه می‌شود.

نقش ماما

ماماها نقش مهمی در شناسایی زودهنگام علائم یائسگی زودرس، آموزش زنان و ارجاع بموقع آنان به مراکز تخصصی دارند. آموزش در زمینه سبک زندگی سالم، اهمیت پیگیری، درمان و کاهش نگرانی‌های روانی از جمله وظایف کلیدی ماما در این حوزه است.

نتیجه‌گیری

یائسگی زودرس پدیده‌ای مهم در سلامت زنان است که می‌تواند پیامدهای قابل توجهی بر کیفیت زندگی آنان داشته باشد. آگاهی‌رسانی، تشخیص زودهنگام و مدیریت صحیح این وضعیت، نقش مؤثری در کاهش عوارض و ارتقای سلامت زنان ایفا می‌کند.

پیشنهادها

از آنجا که یائسگی زودرس تا زمان بروز علائم قابل تشخیص نیست، پیشگیری از آن هم به طور کامل امکان‌پذیر نیست. اما می‌توان با رعایت برخی نکات مانند ترک دخانیات، انجام ورزش‌های منظم روزانه و چکاپ‌های مرتب، خطر ابتلا به یائسگی زودرس را کاهش داد و از پیشرفت آن جلوگیری کرد.

منابع

- مجله دکتر یاب. یائسگی زودرس: علل، نشانه‌ها و راه‌های درمان ۱۴۰۳ مهر ۳۰ [ارجاع شده ۲۰۲۵ نوامبر ۲۶] <https://blog.doctor-yab.ir/obstetrics-and-gynecology/یائسگی-زودرس>
- Ghorbani M, Iravani M, Moghimi Pour E, Maraghi E. Effect of blue pepper vaginal cream on sexual function in postmenopausal women. Iran J Obstet Gynecol Infertil. 2025;1-65:(6)28:. doi:10.22038/ijogi.2025.84506.6288
- Pinkerton JV. Premature menopause (premature ovarian failure; primary ovarian insufficiency). MSD Manual Consumer Version. Updated Aug 2025. Available from: <https://www.msmanuals.com/home/women-s-health-issues/menstrual-disorders-and-abnormal-uterine-bleeding/premature-menopause>
- Okeke TC, Anyaehie UB, Ezenyeaku CC. Premature menopause. Ann Med Health Sci Res. 2011;90-95:(2)1:. Available from: <https://www.amhsr.org/articles/premature-menopause.pdf>
- Mishra GD, Pandeya N, Dobson AJ, Chung HF, Anderson D, Kuh D, et al. Variations in the prevalence of premature and early menopause in low- and middle-income countries. Climacteric. 2025;367-375:(4)28:. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/13697137.2025.2500561>