

دوران یائسگی و راهکارهایی برای کاهش علائم



دوران یائسگی

یائسگی در اغلب زنان هنگامی که به سن بین میانسالی می رسند رخ می دهد. علائم رایج یائسگی شامل احساس گر گرفتگی، تغییرات در سیکل قاعدگی، بی خوابی، بی اختیاری در ادرار، تکرر ادرار، خشکی واژن و یا احساس درد هنگام رابطه جنسی، خشکی پوست، ریزش مو، تحلیل لایه سطحی واژن، عفونت ادراری، افزایش وزن و کاهش میل جنسی می باشد.

زنان معمولاً دوران یائسگی را در سن 48 تا 55 سالگی تجربه می کنند اما موارد استثنای زیادی نیز وجود دارد که زنان در سنین پایین تر یا بالاتر دچار یائسگی می شوند. هنگامی که زنان در سن کمتر از 40 سال دچار علائم این دوران شوند، از آن به عنوان یائسگی زودرس یاد می کنیم.

علل یائسگی و عدم تعادل هورمونی مرتبط با آن

یائسگی به عنوان پایان دوره باروری یک زن شناخته می شود. بدن زن، در حالی که تخمدان ها تولید تخمک های بارور را متوقف کرده اند، تغییرات زیادی را متحمل می شود. زمانی که او به مدت 12 ماه به صورت متوالی دچار قاعدگی نشود، دوران یائسگی او آغاز شده است.

زنان، این دوره را به اشکال مختلفی تجربه می کنند؛ بعضی از آنها به صورت تدریجی و در طی زمان، علائم یائسگی را احساس می کنند درحالی که بعضی دیگر از علائمی مانند گر گرفتگی و مشکلات مختلف در عملکردهای بدن به صورت دفعی و بدون مقدمه، رنج می برند.

در طی این دوران، تخمدانها که به طور معمول استروژن و پروژسترون تولید می کردند، تولید این هورمونها را متوقف می کنند. هورمونها علاوه بر رشد، در رفتار ما نیز اثرگذارند. استروژن علاوه بر تاثیر در رفتار و رشد بدن، در ترمیم و حفظ بافت های تولیدمثلی زنانه نیز نقش دارد.

شروع دوران یائسگی با تغییر در تولید استروژن و همچنین تغییرات گوناگونی در بدن زنان همراه است.

مطالعات نشان می دهند که پروبیوتیک های خاصی در روده وجود دارند که می توانند در رفع برخی از علائم یائسگی اثرگذار باشند.

فلور میکروبی واژن

در مجله اروپایی "Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology"، مطالعه ای منتشر شده است که نشان می دهد استفاده از پروبیوتیک ها در ترمیم فلور میکروبی واژن در زنان یائسه مفید خواهد بود.

در این مطالعه زنان به دو گروه تقسیم شدند: گروه مورد آزمایش (مداخله) که از پروبیوتیک استفاده کردند و گروه شاهد که دارونما (پلاسبو) مصرف کردند. مطالعه در یک دوره 14 روزه انجام شده و نتایج نشان داده است که در گروه مورد آزمایش، پروبیوتیک ها اثرات مثبتی در ترمیم و تعادل فلور میکروبی واژن داشته اند.

ریزش مو

بیشتر اوقات ریزش مو به ژنتیک انسان مربوط است اما فاکتورهای دیگری مانند رژیم غذایی و شروع دوران یائسگی نیز نقش موثری در این مشکل ایفا می کنند. مصرف پروبیوتیک ها نه تنها باعث کاهش ریزش مو می شوند؛ بلکه می تواند به رشد مو نیز کمک کند.

تحلیل لایه سطحی واژن

مطالعه ای به تازگی روی 90 خانم که به دوران یائسگی وارد شده بودند انجام شده است. این زنان در بازه سنی 35 تا 60 سال قرار داشتند. طبق تحقیقت انجام شده به نظر می رسد کمبود پروبیوتیک ها به خصوص لاکتوباسیلوس ها با تحلیل لایه سطحی واژن ارتباط دارد و افزودن پروبیوتیک ها به رژیم غذایی این زنان باعث کاهش علائم و مشکلات یائسگی می شود.

عفونت ادراری

تحقیقت دانشمندان نشان می دهد ابتلا به عفونت های ادراری در زنان یائسه با سن بالاتر، بیشتر رخ می دهد. باتوجه به آزمایشات انجام شده توسط دانشمندان در دانشگاه جان هاپکینز، استفاده از پروبیوتیک ها و قوع عفونت های ادراری را کاهش می دهند.

گر گرفتگی و تعریق شبانه

علاوه بر ویتامین هایی مانند ویتامین E، C و B که به بهبود علائم یائسگی کمک می کنند، پروبیوتیک هایی مانند بیفیدوباکتریوم ها و لاکتوباسیلوس ها نیز در کنترل این مشکلات و همچنین کاهش برخی از عفونت های قارچی واژن موثرند.

روده ما دارای سیستم عصبی منحصر به فردی است که با مغز ارتباط مستقیمی دارد. هرچیزی که بر روده تاثیر بگذارد به مغز نیز منتقل می شود. روده دارای تعداد بسیار زیادی از باکتری های مختلف است که از لحظه تولد در بدن وجود دارند. پروبیوتیک ها گروهی از باکتری ها هستند که وجودشان در میکروفلور روده نقشی اساسی در حفظ سلامتی انسان ایفا می کند. هنگامی که این باکتری های ضروری در بدن ما کاهش می یابند، اختلالاتی در سلامتی ما بوجود می آید.

در زنان، این پروبیوتیک ها نه تنها در متابولیسم و بازیابی هورمون ها نقش مهمی دارند بلکه در کاهش علائم مربوط به یائسگی مانند گر گرفتگی و تعریق شبانه نیز موثرند.

بهترین راه برای داشتن سلامتی هورمونی، ایجاد تعادل مناسب میان استروژن و پروژسترون می باشد. میزان بیشتر استروژن باعث از بین رفتن تعادل هورمونی شده و در نتیجه علائم و مشکلات گوناگونی را ایجاد می کند.

اختلالات روحی مانند افسردگی و اضطراب که در زنان یائسه رایج هستند، عموماً نتیجه کمبود پروبیوتیک لاکتوباسیلوس در بدن آنها می باشد. این باکتری ها به دلیل نقشی که در تولید سروتونین در مغز دارند، باعث احساس آرامش بیشتری می شوند.

افزایش وزن، یکی دیگر از مشکلات یائسگی است که می تواند به دلیل عدم تعادل در میکروفلور دستگاه گوارش ایجاد می شود. با بازگرداندن تعادل فلور میکروبی، متابولیسم طبیعی چربی و کالری بار دیگر حاصل می شود.

هنگامی که پروبیوتیک ها به رژیم غذایی زنان اضافه شوند، نتایج مثبتی از جمله عملکرد مناسب دستگاه گوارش، برقراری تعادل هورمونی، افزایش سطح انرژی و بهبود یا تسهیل علائم آزاردهنده مربوط به دوران یائسگی را به دنبال خواهند داشت.

شرکت دانش بنیان زیست تخمیر با تولید محصولات مختص زنان علاوه بر کمک به رفع انواع عفونت های بانوان، در کاهش علائم و مشکلات مربوط به دوران یائسگی موثرند. "لاکتوفم" و "لاکتوواژ" دو محصول پروبیوتیک مخصوص بانوان بوده که دارای طیف وسیعی از لاکتوباسیلوس ها می باشند و به علت وجود این باکتری های مفید، نقش مهمی در کاهش علائم یائسگی مانند خشکی واژن ایفا می کنند.