

# راه‌های کاهش گرگرفتگی یائسگی

گرگرفتگی پدیده‌ای رایج در دوران یائسگی است که می‌تواند زندگی روزمره را مختل کند؛ روش‌های علمی و درمان‌های خانگی می‌توانند به کاهش علائم کمک کنند



گرگرفتگی، شعله‌ای پنهان اما پایدار در سال‌های گذار به یائسگی از شایع‌ترین و در عین حال پیچیده‌ترین تجربه‌های زیستی زنان است؛ تجربه‌ای که از اعماق مغز برمی‌خیزد و می‌تواند سبک زندگی، خواب و آرامش روانی را دگرگون کند. شناخت سازوکار این پدیده و راه‌های مهار آن، نه تنها از منظر سلامت جسمانی، بلکه برای صیانت از کیفیت زندگی زنان ضرورتی انکارناپذیر است.

## سازوکار آتش نهفته

بیش از هشتاد درصد زنان در دوره گذار به یائسگی به شکل‌های مختلف با گرگرفتگی روبه‌رو می‌شوند؛ احساسی ناگهانی و سوزان که گویی از درون بدن زبانه می‌کشد. سرچشمه این پدیده، نه پوست است، نه قلب بلکه مرکز کنترل دما در مغز است؛ بخشی

ظریف و حساس که دمای بدن را با دقتی اعجاب‌آور تنظیم می‌کند. با نزدیک شدن به دوران یائسگی، میزان استروژن—مهم‌ترین هورمون جنسی زنانه—به تدریج دستخوش نوسان و سپس کاهش می‌شود. این تغییر، تعادل ناقل‌های عصبی مانند سروتونین را بر هم می‌زند و حساسیت مرکز دما را افزایش می‌دهد. در چنین وضعی، حتی کوچک‌ترین نوسان حرارتی به‌عنوان «گرمای بیش از حد» تعبیر می‌شود و بدن برای خنک کردن خود دست به واکنشی شدید می‌زند: گشادشدن رگ‌ها، تعریق، تپش قلب و احساس گرمای ناگهانی. همین واکنش زنجیره‌ای است که تجربه

آشنای گرگرفتگی را رقم می‌زند. نکته قابل توجه آنکه این پدیده تنها محدود به حوالی پایان دهه چهل یا پنجاه زندگی نیست. بسیاری از زنان سال‌ها پیش از یائسگی، حتی در اوایل دهه‌سی، ممکن

است نوسان استروژن و گرگرفتگی را تجربه کنند. این دوره‌ها اغلب یک تا پنج دقیقه به طول می‌انجامد و با برافروختگی صورت، لکه‌های سرخ روی سینه یا بازوها، تعریق سرد و گاه لرز پس از پایان حمله همراه است.

## شب‌های ناآرام زنان

تعریق شبانه از آزارنده‌ترین جلوه‌های گرگرفتگی است. این بحران‌های ناگهانی حرارتی خواب را مختل می‌کنند و بی‌خوابی که تداوم یابد، نه تنها بر خلق‌و‌خو و تمرکز، بلکه بر سلامت قلب و عروق نیز اثر می‌گذارد. شدت علائم میان زنان بسیار متفاوت است؛ برای برخی خفیف و زودگذر، و برای برخی چنان شدید که نظم روزمره را بر هم می‌زند.

دوره گرگرفتگی در بیشتر زنان میان سه تا پنج سال طول می‌کشد، اما گروهی نیز آن را بیش از یک دهه تجربه

می‌کنند. همین گستره وسیع تجربه‌ها نشان می‌دهد گرگرفتگی پدیده‌ای فردی، پیچیده و وابسته به عوامل متنوع زیستی و روانی است.

## راه‌های کاهش شعله‌ها

با وجود دشواری این علائم، بسیاری از زنان می‌توانند با انتخاب‌های هوشمندانه در سبک زندگی، شدت و تعداد دفعات گرگرفتگی را کاهش دهند.

**پرهیز از خوراکی‌های محرک:** غذاهای تند و فلفلی سرشار از کپسایسین‌اند؛ ترکیبی که با گشاد کردن رگ‌ها حس گرما را تقویت می‌کند. کنار گذاشتن این خوراکی‌ها می‌تواند برای بسیاری از زنان کاهش قابل توجهی در دفعات گرگرفتگی به همراه داشته باشد.

**تحرک منظم و مستمر:** دست‌کم دو ساعت و نیم فعالیت جسمانی هفتگی توصیه‌ای کلیدی است. ورزش منظم نه تنها سوخت‌وساز بدن را بهبود می‌بخشد، بلکه به مرکز کنترل دما کمک می‌کند عملکرد دقیق‌تری داشته باشد. شرط تأثیرگذاری، ثبات در تمرینات و افزایش تدریجی توان جسمانی است.

**آرام‌سازی و مدیریت استرس:** فشارهای روحی با افزایش هورمون‌های استرس، ترموستات داخلی را حساس‌تر می‌کند. مدیتیشن، تمرین‌های تنفسی و رفتاردرمانی شناختی ابزارهایی کارآمد برای آرام کردن ذهن و بدن‌اند؛ روش‌هایی که بسیاری از زنان آن را به‌عنوان درمان مکمل تجربه کرده‌اند.

## زمان مراجعه به پزشک

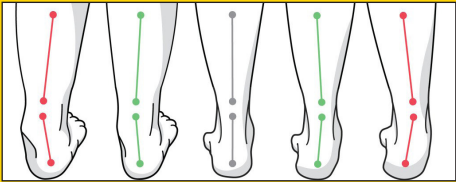
اگر گرگرفتگی‌ها به حدی شدید شوند که خواب، فعالیت روزانه یا خلق‌و‌خو را مختل کنند و تغییر سبک زندگی نیز پاسخی ندهد، مشاوره پزشکی ضرورت پیدا می‌کند. درمان‌های موجود به دو دسته اصلی تقسیم می‌شوند:

هورمون‌درمانی جایگزین برای جبران کاهش استروژن، و داروهای غیرهورمونی مانند مهارکننده‌های بازجذب سروتونین که مرکز کنترل دما را آرام‌تر می‌کنند. انتخاب روش درمانی باید بر پایه شرایط سلامت، سابقه پزشکی و ارزیابی کامل توسط پزشک انجام گیرد.

گرگرفتگی، هرچند یکی از شناخته‌شده‌ترین نشانه‌های یائسگی است، اما با آگاهی، مراقبت و درمان مناسب می‌توان از شدت آن کاست و سال‌های گذار را با آرامش بیشتر طی کرد.

## چرخش پاو تأثیر آن بر تعادل

چرخش به‌داخل (پروناسیون) و چرخش به‌خارج (سوپیناسیون) حرکات طبیعی پاها هستند که هنگام راه رفتن یا دویدن به جذب ضربه و حفظ تعادل کمک می‌کنند. این دو حرکت به‌طور طبیعی در جهات متضاد اتفاق می‌افتند و برای عملکرد بهینه پا ضروری هستند. پروناسیون یا چرخش به‌داخل، حرکت غلظشی یا به‌سمت‌داخل است که هنگامی رخ می‌دهد که پاشنه به‌زمین برخورد کرده و وزن بدن توزیع می‌شود. این حرکت به جذب ضربه و سازگاری با سطوح ناهموار کمک می‌کند. در مقابل، سوپیناسیون یا چرخش به‌خارج، حرکت غلظشی پا در مرحله فشار است که باعث می‌شود پا تبدیل به اهرم سفت‌تری شود تا حرکت بدن به جلو مؤثرتر باشد. در راه رفتن طبیعی، میزان کمی از هر دو حرکت—چرخش به‌داخل و خارج—به‌طور متعادل وجود دارد. مشکلات زمانی به‌وجود می‌آید که یکی از این حرکات بیش از حد انجام شود. پروناسیون بیش از حد باعث می‌شود وزن بیشتر بر لبه داخلی پایبفتد و قوس کف پا کاهش یابد. این مشکل ممکن است به دلیل صاف بودن کف پا، شل بودن رباط‌ها یا ضعف عضلات پا بروز کند. از طرف دیگر، سوپیناسیون بیش از حد موجب افتادن وزن بیشتر بر لبه خارجی پا و سفت شدن قوس کف پا می‌شود که می‌تواند به علت قوس زیاد کف پا یا عدم تعادل عضلانی ایجاد شود. برای جلوگیری از آسیب دیدگی، انتخاب کفش مناسب بسیار مهم است. در صورتی که دچار چرخش به‌داخل بیش از حد باشید، کفش‌های پایدارکننده که از قوس یا پشتیبانی کنند، توصیه می‌شود. برای چرخش به‌خارج بیش از حد، کفش‌هایی با بالشتک و اعطاف‌پذیری زیاد بهترین گزینه هستند. فیزیوتراپی، تمرینات تقویتی و کششی، و کفی‌های ارتوتیک نیز می‌توانند به بهبود تراز پا کمک کنند. اگر درد یا ناراحتی دارید، مشاوره با متخصص یا فیزیوتراپیست می‌تواند مفید باشد.



## راهکار شناسایی زودرس سرطان پستان

ماموگرافی با استفاده از اشعه ایکس، بهترین روش برای شناسایی توده‌ها و تغییرات پستانی است

ماموگرافی یک روش تصویربرداری با اشعه ایکس است که برای شناسایی توده‌های غیرطبیعی یا تغییرات در بافت پستان استفاده می‌شود. در این فرایند، تکنسین تصاویر دیجیتالی از پستان‌ها از دو زاویه مختلف می‌گیرد. برای این منظور، پستان‌ها بین دو صفحه فشرده قرار می‌گیرند تا تصاویری واضح‌تر و با حداقل پرتوآبی ثبت شود. این فشرده‌سازی ضروری است تا بافت پستان به‌طور یکنواخت پخش شود و رادیولوژیست بتواند جزئیات دقیق‌تری مشاهده کند. در تصاویر ماموگرافی، بافت پستان سفید و تار دیده می‌شود، در حالی که بافت چربی تیره‌تر و شفاف‌تر است. توصیه عمومی به زنان این است که از ۴۰ سالگی به بعد، هر دو

## غذاهایی که به دندان آسیب می‌زنند

زمانی که غذاهایی شیرین یا نشاسته‌ای می‌خورید، علاوه بر تغذیه خود، باکتری‌های موجود در دهانتان را نیز تغذیه می‌کنید. این باکتری‌ها می‌توانند عامل پوسیدگی دندان‌ها و بیماری‌های لثة باشند. پلاک، لایه نازک و نامرئی‌ای است که تمام دندان‌های شما را پوشانده و شامل باکتری‌ها و مواد دیگر است. هنگامی که قند یا نشاسته در دهان با پلاک تماس می‌گیرد، اسید تولید می‌شود. این اسیدها می‌توانند به مینای دندان آسیب زده و باعث پوسیدگی شوند. علاوه بر این، باکتری‌ها در پلاک می‌توانند التهاب ایجاد کرده و در نهایت باعث آسیب به لثة‌ها، استخوان‌ها و سایر ساختارهای پشتیبان دندان‌ها شوند. برخی غذاها بیشتر از دیگران برای دندان‌های شما ضرر دارند. این غذاها عبارتند از:

**آب‌نبات‌ها و شیرینی‌های چسبنده:** این نوع شیرینی‌ها به‌راحتی از دهان پاک نمی‌شوند. بهتر است از آب‌نبات‌های چوبی و کارامل‌های شیرین پرهیز کنید. شکلات، به‌ویژه شکلات تلخ (۷۰٪ کاکائو یا بیشتر)، سریع‌تر از سایر شیرینی‌ها از دندان‌ها پاک می‌شود و برای سلامتی مفید است.

**غذاهای نشاسته‌ای:** غذاهایی مانند نان‌های نرم و چپس سیب‌زمینی می‌توانند در بین دندان‌ها گیر کرده و باعث آسیب شوند.

**نوشابه‌های گازدار:** این نوشیدنی‌ها سرشار از قند و حاوی اسیدهای فسفریک و سیتریک هستند که می‌توانند مینای دندان را تخریب کنند. **داروهایی که باعث خشکی دهان می‌شوند:** برخی داروها می‌توانند دهان شما را خشک کنند که این شرایط باعث افزایش خطر پوسیدگی دندان‌ها می‌شود. **جویدن یخ:** این عمل می‌تواند باعث ترک خوردن و آسیب به دندان‌ها شود.

# سلامت آنیو ۱۵

A T I V E N O

P 0 T نکته

## پارگی پرده گوش

### علائم و راه‌های درمان

پرده صماخ، که به پرده گوش نیز شناخته می‌شود، یک بخش حیاتی از سیستم شنوایی انسان است. این پرده در انتهای مجرای گوش خارجی قرار دارد و گوش داخلی را از گوش میانی جدا می‌کند. علاوه بر این که پرده صماخ به شنیدن صدا کمک می‌کند، وظیفه محافظت از بخش‌های داخلی گوش در برابر گرد و غبار، ذرات خارجی و تغییرات ناگهانی فشار هوا را نیز بر عهده دارد. هرگونه آسیب یا پارگی به این پرده می‌تواند منجر به مشکلات شنوایی و دردهای گوش شود. در این مقاله به بررسی علل، علائم و درمان‌های مرتبط با پارگی پرده گوش می‌پردازیم.

یکی از دلایل اصلی پارگی پرده صماخ، فشار و تجمع مایع ناشی از عفونت‌های گوش میانی است. این عفونت‌ها معمولاً در اثر باکتری‌ها یا ویروس‌ها ایجاد می‌شوند و منجر به ایجاد فشار بر روی پرده گوش می‌شوند. علاوه بر عفونت، ضربه‌های فیزیکی به گوش، تماس با صداهای بسیار بلند (مانند صدای انفجار یا صدای بلند موسیقی)، و تغییرات ناگهانی فشار هوا (مثلاً در سفر با هواپیما یا غواصی) از دیگر عواملی هستند که می‌توانند باعث پارگی پرده گوش شوند.

علائم پارگی پرده گوش می‌تواند بسیار متنوع باشد. یکی از شایع‌ترین علائم، کاهش شنوایی یا کم‌شنوایی است که ممکن است به‌طور ناگهانی و یا به تدریج ایجاد شود. علاوه بر این، بسیاری از افراد ممکن است احساس وزوز یا زنگ در گوش (تینیتوس) داشته باشند. درد و خارش در گوش، ترشح مایع شفاف، خون یا چرک از گوش، و حتی احساس سرگیجه و تب بالا از دیگر علائم احتمالی پارگی پرده گوش هستند. در بیشتر موارد، این علائم به دنبال پارگی پرده گوش به صورت موقت و گذرا ظاهر می‌شوند و در عرض چند هفته یا ماه خود به خود بهبود می‌یابند. برای اکثر افرادی که دچار پارگی پرده گوش می‌شوند، نیازی به درمان پیچیده نیست. پرده گوش معمولاً در مدت زمان کوتاهی (معمولاً حدود دو ماه) خود به خود بهبود می‌یابد و شنوایی به حالت طبیعی باز می‌گردد. با این حال، در صورتی که پارگی به دلیل عفونت ایجاد شده باشد، مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها ممکن است برای جلوگیری از بروز عفونت‌های ثانویه ضروری باشد. در موارد نادر که پرده گوش به‌طور طبیعی ترمیم نمی‌شود یا پارگی شدید باشد، جراحی ترمیم پرده گوش (میرینگوپلاستی) ممکن است نیاز باشد.

در طول دوره بهبودی از پارگی پرده گوش، مراقبت‌های خانگی مهم هستند. برای تسکین درد می‌توان از مسکن‌هایی مانند استامینوفن یا ایبوپروفن استفاده کرد. همچنین، هنگام شستن موها یا انجام فعالیت‌های مشابه، قرار دادن یک تکه پنبه آغشته به وازلین در گوش خارجی به جلوگیری از ورود آب به داخل گوش کمک می‌کند. همچنین، توصیه می‌شود از استفاده از گوش‌پاک‌کن و قطره‌های غیرتجویزی در گوش خود خودداری کنید، مگر اینکه پزشک تجویز کرده باشد. در صورتی که علائم پارگی پرده گوش شامل کاهش شنوایی، درد یا ترشح از گوش باشد، ضروری است فرد هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کند. پزشک با معاینه دقیق و استفاده از درمان‌های مناسب می‌تواند به سرعت وضعیت را ارزیابی کرده و درمان‌های لازم را تجویز کند.

## گرگرفتگی

### از مغز آغاز

### می‌شود؛

### جایی که

### نوسانات

### هورمونی

### موجب بروز

### واکنش‌های

### شدید بدنی

### می‌شود، درک

### این فرایند

### می‌تواند به

### مدیریت مؤثر

### این دوره کمک

### کند