

درمان یائسگی زودرس در طب سنتی

صدیقه بهمنی کمایی^۱

۱. کارشناس مامایی

چکیده

مقدمه؛ بعد از دوران بلوغ، تولید و ترشح هورمون استروژن در بدن خانم‌ها آغاز می‌شود. استروژن هورمونی است که چرخه‌ی تولید مثل را از طریق تخمدان‌ها کنترل می‌کند. به طور طبیعی تا حدود ۵۰ سالگی که سن یائسگی است فرایند تخمک‌گذاری ادامه دارد اما با بروز یائسگی عملکرد تخمدان‌ها دچار اختلال می‌شود و فرد قادر به باروری نخواهد بود. در شرایطی بیماری‌ها و یا عوامل دیگر باعث سریع‌تر شدن این فرایند می‌شوند و خانم قبل از ۴۵ سالگی یائسه می‌شود که به آن یائسگی زودرس می‌گویند.

یافته؛ هر عارضه و بیماری که در بدن اتفاق می‌افتد با علایم و نشانه‌هایی بروز می‌کند. این نشانه‌ها با اختلال در عملکرد اندام‌ها فرد را متوجه بروز اتفاقات خارج از روال طبیعی می‌کند. در یائسگی توقف دوره‌های تخمک‌گذاری با نداشتن ۱۲ دوره یا بیشتر خونریزی ماهیانه و یا فاصله‌های طولانی بین دوره‌های خونریزی اتفاق می‌افتد.

نتیجه؛ در طب سنتی با استفاده از دارو ها و منابع گیاهی کمک می کند تا افراد از یائسگی زودرس بتوانند پیشگیری کنند. جنسینگ به صورت پودر، چای و عصاره است و برای درمان علائم خستگی، اضطراب و استرس ناشی از یائسگی زودرس مفید می باشد. همچنین اصلاح سبک زندگی و افزودن ورزش های نظیر یوگا به زندگی کمک شایانی می کند.

کلیدواژگان؛ جنسینگ، طب سنتی، یائسگی، یوگا

مقدمه؛ برافروختگی مهمترین نشانه یائسگی است که در حین آن در بانوان بروز می کند و در افراد تغییر می کند و وابسته به عواملی نظیر مصرف الکل، فرآورده های محتوی کافئین، مصرف غذاهای پرادویه، بالا بودن درجه حرارت محیط، لباس تنگ پوشیدن، مصرف دخانیات یا در معرض دود سیگار قرار گرفتن می باشد. کوچک شدن اندام تناسلی در اثر کمبود استروژن همچنین ممکن است منجر به ظهور علائمی نظیر خارش، مقاربت دردناک، التهاب پیشاب راه، ادرار کردن دردناک، بی اختیاری در دفع ادرار و ادرار کردن مکرر گردد. درمان کردن با مشتقات هورمون استروژن بسیار مؤثر بوده و گرگرفتگی را کاهش می دهد. اما خطر ابتلاء به سرطان سینه، بیماریهای قلبی، عروقی و آمبولی ریوی را ممکن است افزایش دهد. مطالعات متعدد اثربخشی فیتواستروژن ها (استروژن های گیاهی) و مکمل های گیاهی را به اثبات رسانیده اند. تا به حال بیشتر از ۳۰۰ گیاه با خواص استروژنی شناخته شده است.

یافته؛ فیتواستروژن ها گیاهانی هستند که محتوی موادی از لحاظ ساختار و عمل مشابه استروژن ها می باشند. همچنین چندین مطالعه نشان داده است که مصرف مرتب فیتواستروژن ها در رژیم غذایی بانوان آسیائی موجب کاهش علائم یائسگی، سرطان سینه، سرطان اندومتریال شده و همراه با افزایش توده استخوانی گردیده است. علائم یائسگی ممکن است برای چند ماه تا چند سال دوام داشته باشد. معمولاً علائم در سال اول شدید هستند و با گذشت زمان به تدریج کاهش می یابند. آتروفی، کوچک شدن دستگاه تناسلی در زنان یائسه دیده می شود که روی زندگی روزمره، بهداشت جنسی و کیفیت زندگی اثر می گذارد. گیاهان دارویی محتوی فیتواستروژن ها بعنوان داروی انتخابی برای درمان آتروفی واژینال مؤثر واقع شده اند. مواد فیتواستروژن شامل فلاون ها، لیگنان ها و ایزوفلاون ها هستند. بعد از یائسگی، در مقایسه با دوران قبل از یائسگی تعادل هورمونی تغییر می یابد. کاهش تولید استروژن و پروژسترون منجر به افزایش تدریجی گونادوتروفین ها بخصوص FSH میشود. اندروژن های غدد فوق کلیوی منشع اصلی استروژن هستند که به شکل استروژن ترشح میشود. اثر ضد اندروژنی مکمل های گیاهی که تبدیل تستوسترون به دئیدروتستوسترون را کاهش داده و در عوض تبدیل تستوسترون و اندروستندوپون به استروژن را در نسوج محیطی افزایش میدهد. در نتیجه علائم یائسگی بخصوص گرگرفتگی کاهش می یابد. علاوه بر این بعضی داروهای گیاهی مانند مواد مؤثره گیاه پنج انگشت با اثر روی سیستم اعصاب مرکزی و اسطه های شیمیائی خاصی را تحریک کرده خواب و حافظه را در افراد یائسه بهبود می بخشند.

نتیجه؛ طب سوزنی یکی دیگر از راهکارهای طب سنتی برای درمان یائسگی زودرس است. بسیاری از خانمها از طریق طب سوزنی از علائم یائسگی خود رهایی می یابند. مطالعات نشان داده اند که طب سوزنی ممکن است یک منبع معتبر برای هورمون درمانی برای زنان مبتلا به گرگرفتگی باشد. بسته شدن منافذ پوست در خانمهایی که به سن یائسگی رسیده اند از مهمترین دلایل گرگرفتگی بدن شان است. به همین دلیل طب سنتی به روغن مالی بدن به ویژه پس از استحمام برای این خانمها به مدت ۵ دقیقه تاکید می کند. وقتی منافذ پوست با کمک روغن های گیاهی باز شود، تبادل حرارتی و برودتی بدن به خوبی صورت می پذیرد و به اصطلاح پوست نفس می کشد و دمای بدن متعادل می شود. برای افراد گرم مزاج بهتر است مصرف غذاهای گرم و تند را متوقف کنند. ورزش و خواب منظم و کافی به تنظیم دمای بدن و عدم گرگرفتگی در دوران یائسگی کمک بزرگی می کند. بادکش می تواند زمان یائسگی زنان را به تاخیر بیندازد و از یائسگی زودرس جلوگیری کند. برای زنان در معرض سن یائسگی بادکش باید در ناحیه تخمدان (پایین شکم، بالای کشاله ران و لگن در دو طرف چپ و راست) گذاشته شود. از جمله داروهای گیاهی که در طب سنتی برای کمک به درمان یائسگی مطرح است می توان به کوهوش سیاه که اغلب برای متعادل کردن هورمون ها و کاهش علائم یائسگی استفاده می شود و همچنین شبدر قرمز حاوی فیتواستروژن است که شبیه استروژن در بدن است و ممکن است به تاخیر در یائسگی کمک کند اشاره کرد.

منابع؛

1. Sato Y, Abe T. KAATSU-walk training increases serum bone-specific alkaline phosphatase in young men. Int J KAATSU Train Res 2005; 1(2):77-81.

2. Hayes, S.C., Pistorello, J., & Levin, M.E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40 (7), 976-1002.
3. Peterson, B. D., & Eifert, G. H. (2011). Using Acceptance and Commitment Therapy to Treat Infertility Stress. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18(4), 577-587. doi:<https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2010.03.004>
4. Peterson, B. D., Eifert, G. H., Feingold, T., & Davidson, S. (2009). Using acceptance and commitment therapy to treat distressed couples: A case study with two couples. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(4), 430–442. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.12.009>
5. Hayes, S.C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes, and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44 (1), 1-25.
6. Forman, E.M., Herbert, D. (2009). *New directions in cognitive behavior therapy: acceptance-based therapies, chapter to appear*. In: O'Donohue W.T., Fisher, J.E., editors. *Cognitive behavior therapy: applying empirically supported techniques in your practice*. 2nd ed. Hoboken, N.J: John Wiley & Sons; p. 263 -8.
7. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*. 2003;18(2):76-82. doi: 10.1002/da.10113. PMID: 12964174.
8. Deeks, A. A., Gibson-Helm, M., Teede, H., & Vincent, A. (2011). Premature menopause: a comprehensive understanding of psychosocial aspects. *Climacteric*, 14(5), 565-572. doi:10.3109/13697137.2011.566390
9. Haghayegh, S. A. (2020). The effect of treatment based on the acceptance and commitment therapy on infertility, satisfaction of marriage and attitude toward to the infertility in sterile women %J Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry. 7(2), 13-25.
10. Golezar, S., Ramezani Tehrani, F., Khazaei, S., Ebadi, A., & Keshavarz, Z. (2019). The global prevalence of primary ovarian insufficiency and early menopause: a meta-analysis. *Climacteric*, 22(4), 403-411. doi:10.1080/13697137.2019.1574738



Abstract

Introduction; After puberty, the production and secretion of estrogen hormone begins in women's bodies. Estrogen is a hormone that controls the reproductive cycle through the ovaries. Normally, the process of ovulation continues until the age of 50, which is the age of menopause, but with the occurrence of menopause, the functioning of the ovaries is disturbed and the person will not be able to be fertile. In some cases, diseases or other factors make this process faster and the woman goes through menopause before the age of 45, which is called premature menopause.

Research Methodology; Relevant information was searched from Pub Med and Google Scholar databases. Data analysis was done qualitatively.

Found; Every complication and disease that happens in the body appears with signs and symptoms. These symptoms make a person aware of abnormal events by disrupting the functioning of the organs. In menopause, ovulation stops when there are no 12 or more periods of monthly bleeding or long intervals between bleeding periods.

Result; In traditional medicine, it helps to prevent premature menopause by using medicines and herbal sources. Ginseng is available in the form of powder, tea and extract and is useful for treating the symptoms of fatigue, anxiety and stress caused by premature menopause. Also, lifestyle changes and adding sports such as yoga are of great help to life.

key words; Ginseng, traditional medicine, menopause, yoga