راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «یائسگی؛ راهنمای کامل عضله، استخوان، مفصل و وزن»

# گرگرفتگی، خواب و خلق در یائسگی

گرگرفتگی، بی‌خوابی، اضطراب و مه مغزی؛ و درمان‌های هورمونی و غیرهورمونی به زبان ساده



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

# با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

| کانال | آدرس |
|---|---|
| اینستاگرام | instagram.com/dr.max.zeinali |
| کانال پخش اینستاگرام | عضویت در کانال |
| یوتیوب | youtube.com/@dr.max.zeinali |
| تلگرام | t.me/drmaxzeinalibook |
| کانال واتساپ | عضویت در کانال |
| وبسایت و تست‌های آنلاین | drmaxacademy.com |

### پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و برای کمک به درمان خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین معاینه، تشخیص یا تصمیم درمانی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه **بعد از یائسگی خونریزی واژینال** داری، درد یا فشار قفسه‌ی سینه، توده‌ی پستان، درد و ورم یک ساق پا، یا افسردگی شدید و افکار آسیب به خود داری، **قبل از هر تمرینی** فصل «علائم خطر» رو بخون و به پزشک مراجعه کن.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

# فهرست


**بخش ۱: علائم، علائم خطر و تست‌ها** ۸

۱. نقشه‌ی علائم یائسگی ۹

۲. علائم خطر: کی فوراً به پزشک؟ ۱۱

**بخش ۲: یائسگی و بدن؛ از خواب تا استخوان** ۱۵

۳. گرگرفتگی و تعریق شبانه ۱۶

۴. خواب و بی‌خوابی ۱۸

۵. خلق، اضطراب و «مه مغزی» ۲۱

**بخش ۳: درمان‌های پزشکی؛ آگاهانه تصمیم بگیر** ۲۴

۶. هورمون‌درمانی؛ واقعیت‌ها به جای ترس ۲۵

۷. درمان‌های غیرهورمونی ۲۷

۸. مکمل‌ها و گیاهان دارویی ۲۹

**بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها** ۳۲

**بخش ۵: زندگی روزمره در سال‌های یائسگی** ۴۰

۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۴۱

**بخش ۶: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه** ۴۳

۱۰. جدول‌های پیگیری ۴۴

**کتاب کامل و ارتقا** ۴۸

**منابع علمی** ۵۰

# پیش‌گفتار

این راهنما برای زنیه که **گرگرفتگی، تعریق شبانه، بی‌خوابی یا نوسان خلق** داره و می‌خواد گزینه‌های درمانی رو آگاهانه بشناسه.

## در این راهنما

- نقشه‌ی علائم یائسگی
- علائم خطر: کی فوراً به پزشک؟
- گرگرفتگی و تعریق شبانه
- خواب و بی‌خوابی
- خلق، اضطراب و «مه مغزی»
- هورمون‌درمانی؛ واقعیت‌ها به جای ترس
- درمان‌های غیرهورمونی
- مکمل‌ها و گیاهان دارویی
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه
- جدول‌های پیگیری
- ۷ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

**نکته‌ی دکتر مکس**

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«یائسگی؛ راهنمای کامل عضله، استخوان، مفصل و وزن»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

**دکتر مکس زینلی**

فیزیوتراپیست

بخش ۱

# علائم، علائم خطر و تست‌ها

قبل از هر برنامه‌ای باید بدونی کدوم علائم مال یائسگیه، کدوم علامت هشداره و نقطه‌ی شروعت کجاست. تست‌های این بخش رو هفته‌ی صفر انجام بده و هر ۴ هفته تکرار کن.

# نقشه‌ی علائم یائسگی

علائم یائسگی خیلی متنوع‌ان و در هر زن ترکیب متفاوتی دارن. این جدول شایع‌ترین‌ها رو نشون می‌ده؛ کنار هر کدوم که داری علامت بزن.

| ☐ | علامت | توضیح | فصل |
|---|---|---|---|
| | **گرگرفتگی و تعریق شبانه** | موج ناگهانی گرما در صورت و سینه، تعریق، گاهی تپش قلب و لرز بعدش | ۱۱ |
| | **بی‌خوابی** | بیدار شدن‌های مکرر، به‌خصوص با تعریق شبانه | ۱۲ |
| | **نوسان خلق، اضطراب، زودرنجی** | شایع‌تر در پیش‌یائسگی | ۱۳ |
| | **«مه مغزی»** | فراموشی کلمات، تمرکز کمتر | ۱۳ |
| | **درد و خشکی مفاصل** | به‌خصوص صبح‌ها، دست‌ها، زانو، شانه | ۱۴ |
| | **شانه‌ی دردناک و خشک** | محدودیت بالا بردن دست و دست بردن پشت کمر | ۱۵ |
| | **درد کنار لگن** | درد هنگام خوابیدن به پهلو و بالا رفتن از پله | ۱۵ |
| | **درد پاشنه** | درد قدم‌های اول صبح | ۱۵ |
| | **کاهش قدرت و انرژی** | بلند کردن خرید و بلند شدن از زمین سخت‌تر می‌شه | ۱۶ |

| ☐ | علامت | توضیح | فصل |
|---|---|---|---|
| | **افزایش وزن و چربی شکمی** | حتی بدون تغییر رژیم | ۱۸ |
| | **نشت ادرار یا فوریت ادرار** | موقع سرفه، عطسه، پریدن، یا نرسیدن به توالت | ۲۰ |
| | **خشکی و سوزش واژن** | درد هنگام رابطه، عفونت‌های ادراری مکرر | ۲۰ |
| | **تپش قلب** | گاهی همراه گرگرفتگی؛ ولی باید بررسی بشه | ۱۹ |
| | **خشکی پوست و ریزش مو** | به دلیل کاهش کلاژن | — |
| | **سردرد** | گاهی میگرن در پیش‌یائسگی بدتر می‌شه | — |

## کدوم علائم «یائسگی» نیستن؟

خیلی از علائم این دوره ممکنه علت دیگه‌ای هم داشته باشن. این موارد رو **همیشه** با پزشک بررسی کن:

| علامت | علت‌های احتمالی دیگه |
|---|---|
| خستگی شدید | کم‌خونی، کم‌کاری تیروئید، کمبود ویتامین D یا B12، افسردگی، آپنه‌ی خواب |
| تپش قلب | پرکاری تیروئید، کم‌خونی، اختلال ریتم قلب |

| علامت | علت‌های احتمالی دیگه |
|---|---|
| تعریق شبانه همراه کاهش وزن یا تب | عفونت، بیماری‌های دیگه |
| درد مفاصل با تورم و قرمزی | آرتریت روماتوئید و بیماری‌های التهابی |
| افزایش وزن سریع | کم‌کاری تیروئید، داروها |

**نکته‌ی دکتر مکس**

سه ماه **دفترچه‌ی علائم** بنویس (جدول فصل ۱۰). وقتی با پزشک صحبت می‌کنی، این دفترچه خیلی بیشتر از «حالم خوب نیست» کمک می‌کنه.

# علائم خطر: کی فوراً به پزشک؟

## فوری (اورژانس یا ۱۱۵)

- **درد، فشار یا سنگینی قفسه‌ی سینه**، به‌خصوص اگه به دست، فک یا پشت تیر بکشه، یا با تنگی نفس، تعریق سرد یا تهوع همراه باشه. علائم حمله‌ی قلبی در زنان گاهی **غیرمعمول‌تره**: خستگی شدید ناگهانی، تنگی نفس، درد بالای شکم.
- **تنگی نفس ناگهانی**، به‌خصوص همراه درد قفسه‌ی سینه یا درد و ورم ساق پا.
- **ضعف یا بی‌حسی ناگهانی یک طرف بدن**، کج شدن صورت، اختلال گفتار یا دید، سردرد ناگهانی و شدید.
- **افکار آسیب زدن به خود**؛ همین امروز با پزشک، اورژانس یا یکی از نزدیکانت صحبت کن.

## در چند روز آینده به پزشک مراجعه کن

| علامت | چرا مهمه |
|---|---|
| **هر خونریزی واژینال بعد از یائسگی** (حتی لکه‌بینی، حتی یک بار) | باید بررسی بشه تا علت‌های جدی مثل مشکلات دیواره‌ی رحم رد بشه |

| علامت | چرا مهمه |
| --- | --- |
| خونریزی خیلی زیاد، طولانی یا بین قاعدگی‌ها در پیش‌یائسگی | کم‌خونی، پولیپ، فیبروم و علل دیگه |
| **توده، تغییر شکل یا فرورفتگی پستان**، ترشح خونی نوک پستان | بررسی سرطان پستان |
| **درد، ورم و گرمی یک ساق پا** | احتمال لخته‌ی خون؛ به‌خصوص اگه هورمون‌درمانی خوراکی مصرف می‌کنی |
| تپش قلب مکرر، سرگیجه یا غش | بررسی قلب و تیروئید |
| **افسردگی** بیش از دو هفته، بی‌علاقگی به همه‌چیز | قابل درمانه |
| درد یا سوزش ادرار، تب، درد پهلو | عفونت ادراری |
| احساس **برآمدگی یا توپ در واژن** | افتادگی اعضای لگن |
| کاهش وزن بی‌دلیل | بررسی علت |
| **کمردرد ناگهانی** بعد از یک حرکت ساده، یا **کوتاه شدن قد** | احتمال شکستگی فشاری مهره (پوکی استخوان) |

## علائم خطر حین تمرین

تمرین رو **قطع کن** و اگه برطرف نشد به پزشک مراجعه کن:

- درد یا فشار قفسه‌ی سینه، تنگی نفس غیرعادی، تپش قلب نامنظم
- سرگیجه‌ی شدید یا احساس غش
- درد ناگهانی و تیز در یک مفصل یا استخوان
- **نشت ادرار** یا احساس فشار به پایین در لگن حین وزنه یا پرش:
  تمرین رو متوقف نکن، ولی شدت رو کم کن و فصل ۲۰ و ۲۹ در کتاب کامل رو بخون.

بخش ۲

# یائسگی و بدن؛ از خواب تا استخوان

هر فصل این بخش یکی از اثرهای یائسگی رو توضیح می‌ده: چی می‌دونیم، چی هنوز معلوم نیست و چه کاری از دست خودت برمیاد.

فصل ۳

# گرگرفتگی و تعریق شبانه

**گرگرفتگی** شایع‌ترین علامت یائسگیه؛ بیشتر زنان در این دوره دست‌کم مدتی تجربه‌اش می‌کنن.

## چه اتفاقی می‌افته؟

مرکز تنظیم دمای بدن در مغز، با کاهش استروژن **حساس‌تر** می‌شه. یک تغییر خیلی کوچیک در دمای بدن، مغز رو به اشتباه می‌ندازه که «بدن داغ شده» و بدن با گشاد کردن رگ‌های پوست و تعریق، سعی می‌کنه خنک بشه. پژوهش‌ها نشون دادن گروهی از سلول‌های عصبی در مغز (به نام **KNDy**) در این فرایند نقش مهمی دارن؛ داروهای جدید غیرهورمونی دقیقاً همین مسیر رو هدف می‌گیرن (فصل ۷).

## چقدر طول می‌کشه؟

در پژوهش بزرگ **SWAN** روی زنان آمریکایی، گرگرفتگی‌های مکرر به‌طور میانگین **بیش از ۷ سال** طول کشید؛ در زنانی که علائم زودتر (در پیش‌یائسگی) شروع شد، طولانی‌تر بود.

## چه چیزهایی بدترش می‌کنن؟

| محرک رایج | پیشنهاد |
|---|---|
| اتاق گرم، لباس ضخیم | لباس لایه‌لایه و نخی، پنکه کنار تخت |
| نوشیدنی داغ، غذای تند | دمای ملایم‌تر |
| الکل و کافئین | کمتر؛ به‌خصوص عصر |
| استرس و عجله | تنفس آهسته (فصل ۵) |
| سیگار | ترک سیگار؛ سیگاری‌ها گرگرفتگی بیشتری دارن |

**نکته‌ی دکتر مکس**

شواهد علمی قوی نشون نمی‌ده که پرهیز از محرک‌ها گرگرفتگی رو به‌طور معنی‌دار کم کنه؛ ولی بی‌خطره و خیلی از زنان حس می‌کنن کمک می‌کنه. با **دفترچه** محرک‌های خودت رو پیدا کن.

## ورزش گرگرفتگی رو کم می‌کنه؟

باید صادق باشیم: در **مرور کاکرین ۲۰۱۴**، شواهد کافی برای اینکه ورزش به‌تنهایی گرگرفتگی رو کم کنه پیدا نشد؛ و انجمن یائسگی آمریکای شمالی هم در سال ۲۰۲۳ ورزش رو **درمان** گرگرفتگی حساب نکرد. ولی ورزش برای **خواب، خلق، وزن، عضله، استخوان و قلب** در این دوره اثبات‌شده‌ست؛ پس دلیل ورزش کردن کم نیست.

بعضی زنان گزارش می‌کنن **اوایل** شروع ورزش شدید، گرگرفتگی بیشتر می‌شه. دمای محیط رو خنک نگه دار، آب بنوش و شدت رو تدریجی بالا ببر.

## چه چیزهایی واقعاً اثر دارن؟

| روش | شواهد |
|---|---|
| **هورمون‌درمانی** | مؤثرترین درمان (فصل ۶) |
| **داروهای غیرهورمونی** | چند گروه دارویی مؤثر (فصل ۷) |
| **درمان شناختی‌رفتاری (CBT)** | در کارآزمایی MENOS 2 **آزاردهندگی** گرگرفتگی رو کم کرد (فصل ۵) |
| **هیپنوتیزم بالینی** | در کارآزمایی‌ها مؤثر بوده |
| **کاهش وزن** در اضافه‌وزن | ممکنه کمک کنه |

اگه تعریق شبانه با **تب، کاهش وزن بی‌دلیل یا تورم غدد لنفاوی** همراهه، فقط یائسگی رو مقصر ندون؛ به پزشک مراجعه کن.

فصل ۴

# خواب و بی‌خوابی

مشکلات خواب در سال‌های یائسگی **خیلی شایعه**. علت‌ها چندتاست:

- **تعریق شبانه** که بیدارت می‌کنه.
- تغییرات هورمونی که خودشون روی ساعت خواب اثر دارن.
- اضطراب، استرس کار و خانواده.
- **ادرار شبانه**.
- **خروپف و آپنه‌ی خواب** که بعد از یائسگی در زنان شایع‌تر می‌شه.
- درد مفاصل.

## خواب بد چرا مهمه؟

خواب بد درد رو بیشتر، خلق رو بدتر، اشتها رو بیشتر و انرژی ورزش رو کمتر می‌کنه. یعنی خواب، **ستون همه‌ی برنامه‌های این کتابه**.

## بهترین درمان بی‌خوابی مزمن: CBT-I

رهنمودهای بین‌المللی برای بی‌خوابی مزمن، **درمان شناختی‌رفتاری بی‌خوابی (CBT-I)** رو خط اول درمان می‌دونن؛ قبل از قرص خواب. اصول ساده‌اش:

1. **ساعت بیدار شدن ثابت**، حتی آخر هفته‌ها.

2. **تخت فقط برای خواب.** اگه حدود ۲۰ دقیقه خوابت نبرد، بلند شو و در نور کم کاری آروم انجام بده؛ وقتی خواب‌آلود شدی برگرد.
3. **چرت روزانه** کوتاه (کمتر از ۳۰ دقیقه) و قبل از عصر.
4. **نگرانی‌ها رو قبل از خواب روی کاغذ بنویس**؛ «وقت نگرانی» رو به عصر منتقل کن.
5. **کافئین** بعد از ظهر نه.

## اتاق خواب مناسب یائسگی

| ☐ | کار |
|---|---|
| | اتاق خنک؛ پنکه یا کولر |
| | ملافه‌ی نخی و لایه‌لایه به جای یک پتوی ضخیم |
| | لباس خواب نخی؛ یک دست لباس اضافه کنار تخت |
| | لیوان آب خنک کنار تخت |
| | نور کم و بدون گوشی در یک ساعت آخر |

## ورزش و خواب

تمرین منظم در بسیاری از پژوهش‌ها **کیفیت خواب** رو بهتر کرده. فقط تمرین شدید رو به ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب نزدیک نکن.

**خروپف بلند، قطع تنفس در خواب** (که همسرت دیده) یا **خواب‌آلودگی شدید روزانه**، ممکنه نشونه‌ی آپنه‌ی خواب باشه؛ با پزشک صحبت کن. قرص خواب رو خودسرانه شروع نکن.

فصل ۵

# خلق، اضطراب و «مه مغزی»

## خلق و اضطراب

در سال‌های **پیش‌یائسگی** خطر علائم افسردگی و اضطراب بیشتر می‌شه؛ به‌خصوص در زنانی که قبلاً افسردگی، افسردگی بعد از زایمان یا علائم شدید قبل از قاعدگی داشتن. زودرنجی، گریه‌ی بی‌دلیل و احساس «خودم نیستم» شایعه.

| چی کمک می‌کنه | توضیح |
|---|---|
| **ورزش منظم** | اثر قابل توجه روی علائم افسردگی؛ هم هوازی و هم قدرتی |
| **خواب بهتر** | فصل ۴ |
| **ارتباط اجتماعی** | دوستان، گروه پیاده‌روی، خانواده |
| **درمان شناختی‌رفتاری** | برای افسردگی، اضطراب و حتی کنار اومدن با گرگرفتگی |
| **درمان دارویی** | در افسردگی متوسط تا شدید، با نظر پزشک |

## تنفس آهسته؛ ابزار ۲ دقیقه‌ای

۴ ثانیه دم از بینی، ۶ ثانیه بازدم آروم از دهان؛ ۸ تا ۱۰ بار. وقتی گرگرفتگی شروع می‌شه یا اضطراب داری، امتحانش کن. شواهد قوی برای کم کردن **تعداد** گرگرفتگی نداره، ولی برای آروم شدن مفیده.

## «مه مغزی»

یادت نمیاد کلید رو کجا گذاشتی، اسم آشناها یادت می‌ره، وسط جمله کلمه رو گم می‌کنی؟ **تنها نیستی.** در پژوهش‌ها، بعضی از توانایی‌های حافظه در **دوره‌ی گذار** کمی افت می‌کنن و بعد از یائسگی معمولاً **به حالت قبل برمی‌گردن**.

«مه مغزی» یائسگی معمولاً **گذراست** و به معنی شروع آلزایمر **نیست**.

**چی کمک می‌کنه:** خواب، ورزش، کم کردن چندکاری هم‌زمان، فهرست و یادداشت، و درمان گرگرفتگی‌های شبانه.

اگه فراموشی **پیشرونده** است، در کارهای روزانه (مثل پرداخت قبض‌ها یا مسیر آشنا) مشکل ایجاد کرده یا اطرافیان نگرانن، با پزشک مشورت کن.

**افکار آسیب زدن به خود** علامت خطره. همین امروز با پزشک، اورژانس یا یک نفر مورد اعتماد صحبت کن.

بخش ۳

# درمان‌های پزشکی؛ آگاهانه تصمیم بگیر

این بخش **نسخه نیست**؛ هدفش اینه که بدونی چه گزینه‌هایی وجود داره، شواهد چی می‌گن و چه سؤال‌هایی از پزشکت بپرسی. تصمیم درباره‌ی هر دارو با پزشکه.

فصل ۶

# هورمون‌درمانی؛ واقعیت‌ها به جای ترس

## داستان ترس از هورمون

در سال ۲۰۰۲، نتایج اولیه‌ی کارآزمایی بزرگ **WHI** منتشر شد و نشون داد ترکیب استروژن و پروژستین در زنانی که **به‌طور میانگین ۶۳ ساله** بودن، خطر سرطان پستان، لخته‌ی خون، سکته و بیماری قلبی رو کمی بیشتر کرده. استفاده از هورمون‌درمانی در دنیا ناگهان به‌شدت کم شد.

ولی تحلیل‌های بعدی (از جمله پیگیری‌های طولانی WHI در سال ۲۰۱۳) تصویر دقیق‌تری نشون دادن:

- **سن و زمان شروع** خیلی مهمه. در زنان **جوان‌تر** و نزدیک به زمان یائسگی، خطرات مطلق **کمتر** بود.
- **استروژن تنها** (در زنانی که رحم ندارن) خطر سرطان پستان رو در WHI **بیشتر نکرد**.
- **خطر مطلق** کمه؛ یعنی تعداد موارد اضافه در هر ۱۰٬۰۰۰ زن در سال، عدد کوچیکیه.

## موضع امروز انجمن یائسگی آمریکای شمالی (۲۰۲۲)

برای زنان **زیر ۶۰ سال** یا در **۱۰ سال اول بعد از یائسگی** که منع مصرف ندارن، فایده‌ی هورمون‌درمانی برای درمان **گرگرفتگی** و **پیشگیری از کاهش استخوان** معمولاً **بیشتر از خطرات** اونه.

بعد از ۶۰ سالگی یا بیش از ۱۰ سال بعد از یائسگی، شروع هورمون‌درمانی **خطرات بیشتری** داره و تصمیمش باید دقیق‌تر باشه.

## انواع

| نوع | برای کی |
|---|---|
| **استروژن تنها** | زنانی که **رحم ندارن** |
| **استروژن + پروژسترون** | زنانی که **رحم دارن**؛ پروژسترون از دیواره‌ی رحم محافظت می‌کنه |
| **پوستی (چسب یا ژل)** | در مطالعات مشاهده‌ای، خطر **لخته‌ی خون** کمتری نسبت به قرص خوراکی داشته |
| **واژینال با دوز کم** | فقط برای علائم واژن و ادراری؛ جذب خونی خیلی کم (فصل ۲۰ در کتاب کامل) |

## چه کسانی معمولاً نباید مصرف کنن؟

- سابقه‌ی **سرطان پستان** یا سرطان دیواره‌ی رحم
- **خونریزی واژینال بررسی‌نشده**
- سابقه‌ی **لخته‌ی خون** در پا یا ریه، یا **سکته‌ی مغزی**
- **بیماری قلبی** شناخته‌شده
- بیماری فعال کبد

## سؤال‌هایی که از پزشکت بپرسی

1. با توجه به سن، سابقه‌ی خودم و خانواده‌ام، فایده و خطر هورمون‌درمانی برای **من** چقدره؟
2. نوع پوستی بهتره یا خوراکی؟
3. چقدر ادامه بدم و هر چند وقت یک بار بازبینی کنیم؟
4. اگه نخوام یا نتونم هورمون مصرف کنم، چه گزینه‌هایی دارم؟

**نکته‌ی دکتر مکس**

هورمون‌درمانی **جای ورزش رو نمی‌گیره**. حتی با هورمون‌درمانی، تمرین قدرتی برای عضله، استخوان و قلب لازمه.

فصل ۷

# درمان‌های غیرهورمونی

برای زنانی که نمی‌تونن یا نمی‌خوان هورمون مصرف کنن، چند گزینه‌ی مؤثر وجود داره. بر اساس بیانیه‌ی انجمن یائسگی آمریکای شمالی (۲۰۲۳):

## روش‌های بدون دارو با شواهد

| روش | توضیح |
|---|---|
| **درمان شناختی‌رفتاری (CBT)** | آزاردهندگی گرگرفتگی رو کم می‌کنه؛ خواب و خلق رو هم بهتر می‌کنه |
| **هیپنوتیزم بالینی** | در کارآزمایی‌ها تعداد و شدت گرگرفتگی رو کم کرده |
| **کاهش وزن** | در زنان دارای اضافه‌وزن ممکنه کمک کنه |

## داروهای غیرهورمونی (فقط با نسخه‌ی پزشک)

| گروه دارویی | توضیح |
|---|---|
| **بعضی داروهای ضدافسردگی** (گروه SSRI و SNRI) | با دوز کم، گرگرفتگی رو کم می‌کنن؛ اگه افسردگی یا اضطراب هم هست، دو فایده دارن |
| **گاباپنتین** | به‌خصوص برای گرگرفتگی‌های **شبانه**؛ ممکنه خواب‌آلودگی ایجاد کنه |

| گروه دارویی | توضیح |
| --- | --- |
| **اکسی‌بوتینین** | گرگرفتگی رو کم می‌کنه؛ در سالمندان به دلیل اثر احتمالی روی حافظه با احتیاط |
| **داروهای جدید هدفمند مغزی** (مهارکننده‌های گیرنده‌ی نوروکینین) | مسیر KNDy در مغز رو هدف می‌گیرن (فصل ۳)؛ در بعضی کشورها تأیید شدن؛ نیاز به پیگیری آزمایش کبد طبق نظر پزشک |

بعضی داروهای ضدافسردگی (مثل **پاروکستین** و **فلوکستین**) با **تاموکسیفن** (داروی سرطان پستان) تداخل دارن. اگه تاموکسیفن مصرف می‌کنی، حتماً به پزشک بگو.

## برای زنانی که سرطان پستان داشتن

هورمون‌درمانی سیستمیک معمولاً **مناسب نیست**؛ ولی **درمان‌های غیرهورمونی**، **CBT** و برای خشکی واژن، **مرطوب‌کننده‌ها** گزینه‌های خوبی هستن. هر تصمیمی درباره‌ی استروژن واژینال باید با **انکولوژیست** باشه.

## درمان‌هایی که شواهد کافی ندارن

بیانیه‌ی ۲۰۲۳ این‌ها رو برای درمان گرگرفتگی **توصیه نکرد** چون شواهد کافی نداشتن: تنفس آهسته‌ی منظم، یوگا، طب سوزنی و بیشتر مکمل‌های گیاهی (فصل ۸). این به معنی «مضر بودن» نیست؛ یعنی **نباید جایگزین درمان مؤثر بشن**.

فصل ۸

# مکمل‌ها و گیاهان دارویی

بازار مکمل‌های یائسگی خیلی بزرگه و ادعاها خیلی بزرگ‌تر. بیا ببینیم شواهد چی می‌گه.

| مکمل یا گیاه | شواهد برای گرگرفتگی | نکته‌ی ایمنی |
|---|---|---|
| **ایزوفلاون سویا** | نتایج **متناقض**؛ در بعضی متاآنالیزها اثر کم | سویای غذایی (مثل سویا و توفو) معمولاً بی‌خطره |
| **کوهوش سیاه** | شواهد **ناکافی و متناقض** | گزارش‌های نادر آسیب کبدی |
| **گل مغربی** | شواهدی برای اثر **نیست** | — |
| **شبدر قرمز** | شواهد ناکافی | — |
| **گل راعی (هوفاریقون)** | گاهی برای خلق | **تداخل با بسیاری از داروها**، از جمله ضدانعقادها و قرص‌ها |
| **ویتامین E** | اثر کم یا نامشخص | دوز بالا خطر داره |

## مکمل‌هایی که برای استخوان و عضله مهم‌ترن

| مکمل | کی؟ |
|---|---|
| **کلسیم** | اول از **غذا** (لبنیات، کنجد، بادام، سبزیجات برگ سبز)؛ مکمل فقط اگه از غذا به حد کافی نمی‌رسه. نیاز روزانه‌ی زنان بالای ۵۰ سال حدود **۱۲۰۰ میلی‌گرم** (غذا + مکمل) |

| مکمل | کی؟ |
|---|---|
| **ویتامین D** | در کمبود، با آزمایش و نظر پزشک |
| **پروتئین (پودر)** | اگه از غذا به نیاز روزانه نمی‌رسی (فصل ۱۶ در کتاب کامل) |
| **کراتین** | شواهد اولیه برای کمک به اثر تمرین قدرتی در سالمندان؛ در بیماری کلیه نه؛ با پزشک مشورت کن |

## سه قانون برای خرید مکمل

1. **ادعای «درمان قطعی» = پرچم قرمز.**
2. همه‌ی مکمل‌ها و داروهای گیاهی رو به **پزشک و داروساز** بگو؛ «طبیعی» یعنی «بی‌تداخل» نیست.
3. پولت رو اول برای **غذای خوب، کفش ورزشی و یک کش ورزشی** خرج کن؛ اثرشون ثابت‌شده‌ست.

بخش ۴

# کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: کف لگن و تنفس، تقویتی، استخوان، مفاصل و تاندون، تعادل و هوازی.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | کف لگن و مرکز بدن



# تمرین عضلات کف لگن

## شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین؛ یک دست روی شکم.

## اجرا

1. حین بازدم، انگار جلوی ادرار و باد رو هم‌زمان می‌گیری؛ کف لگن رو به داخل و بالا جمع کن.
2. ۳ تا ۱۰ ثانیه نگه دار و عادی نفس بکش؛ بعد کاملاً شل کن.
3. در پایان چند انقباض **سریع** ۱ ثانیه‌ای.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | عضلات کف لگن |
| **چرا این تمرین؟** | درمان خط اول نشت ادرار استرسی و پیشگیری از مشکلات کف لگن. |
| **کجا باید حس کنی** | جمع شدن به داخل و بالا بین دو پا؛ نه در شکم یا باسن. |
| **مقدار** | ۸ تا ۱۰ طولانی + ۵ تا ۱۰ سریع، ۳ بار در روز. |
| **ساده‌ترش کن** | انقباض کوتاه‌تر (۳ ثانیه)، فقط دراز کشیده. |
| **سخت‌ترش کن** | نشسته، ایستاده، و «ترفند پیش‌دستی» قبل از سرفه و بلند کردن بار. |

**اشتباه‌های رایج:** سفت کردن شکم، باسن یا ران؛ حبس نفس؛ زور زدن به پایین؛ شل نکردن کامل.

**احتیاط:** حین ادرار تمرین نکن؛ در درد لگن، اول فیزیوتراپیست کف لگن.

تمرین ۲ | سطح ۱ · آسان | کف لگن و مرکز بدن



# پل باسن

## شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، دست‌ها کنار بدن.

## اجرا

1. باسن رو سفت کن و لگن رو بالا ببر تا شونه، لگن و زانو در یک خط باشن.
2. ۲ تا ۳ ثانیه نگه دار.
3. مهره‌به‌مهره پایین بیا.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | سرینی بزرگ، همسترینگ |
| **چرا این تمرین؟** | تقویت باسن و پشت ران؛ با انقباض کف لگن هم‌زمان، تمرین خوبی برای مرکز بدنه. |
| **کجا باید حس کنی** | باسن و پشت ران. نه کمر. |
| **مقدار** | ۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست. |
| **ساده‌ترش کن** | ارتفاع کمتر. |
| **سخت‌ترش کن** | پل یک‌پا یا کش دور ران. |

**اشتباه‌های رایج:** قوس دادن زیاد کمر؛ باز شدن زانوها از هم یا جمع شدنشون به داخل؛ فشار روی گردن.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



# بلند شدن از صندلی

## شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

## اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | چهارسر، باسن، ساق |
| **چرا این تمرین؟** | مهم‌ترین تمرین کاربردی؛ همون حرکتی که در توالت، ماشین و مهمونی انجام می‌دی. در بیشتر برنامه‌ها حضور داره. |
| **کجا باید حس کنی** | جلوی ران و باسن. |
| **مقدار** | ۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست. |
| **ساده‌ترش کن** | صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران. |
| **سخت‌ترش کن** | صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل. |

**اشتباه‌های رایج:** جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

تمرین ۴ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



# کشیدن کش (پارویی)

## شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

## اجرا

1. آرنج‌ها رو به عقب بکش و کتف‌ها رو به هم نزدیک کن.
2. آهسته برگرد.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | عضلات پشت و بین کتف |
| **چرا این تمرین؟** | تقویت عضلاتی که سر و شونه‌ها رو در وضعیت بهتر نگه می‌دارن. |
| **کجا باید حس کنی** | بین کتف‌ها. |
| **مقدار** | ۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست. |
| **ساده‌ترش کن** | کش سبک‌تر. |
| **سخت‌ترش کن** | کش محکم‌تر. |

**اشتباه‌های رایج:** بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۵ سطح ۲ · متوسط تقویتی



# شنای دیواری

## شروع

رو به دیوار، دست‌ها روی دیوار کمی بازتر از شانه.

## اجرا

1. آرنج‌ها رو خم کن و سینه رو به دیوار نزدیک کن.
2. به عقب هل بده و در انتها کتف‌ها رو کمی از هم باز کن (پلاس).
3. بدن صاف.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | سینه، دندانه‌ای قدامی، بازو |
| **چرا این تمرین؟** | تقویت شانه و کتف با وزن بدن. |
| **کجا باید حس کنی** | سینه و بازو. |
| **مقدار** | ۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست. |
| **ساده‌ترش کن** | نزدیک‌تر به دیوار. |
| **سخت‌ترش کن** | روی میز یا لبه‌ی کابینت. |

**اشتباه‌های رایج:** افتادن شکم؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۶ | سطح ۲ · متوسط | استخوان



# پاشنه‌کوب

## شروع

پشت یک صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر. پاها به عرض لگن.

## اجرا

1. روی پنجه‌ها بالا برو.
2. خودت رو یک‌باره و محکم روی پاشنه‌ها رها کن (نه خیلی شدید).
3. یک ثانیه صبر کن و تکرار کن.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | استخوان لگن و ران (ضربه‌ی کنترل‌شده) |
| **چرا این تمرین؟** | ضربه‌ی ملایم و کنترل‌شده‌ی وزن بدن، پیام «قوی‌تر شو» به استخوان لگن و ران می‌فرسته؛ ساده‌ترین تمرین ضربه‌ای در خونه. |
| **کجا باید حس کنی** | یک ضربه‌ی ملایم که از پاشنه تا لگن حس می‌شه؛ نباید درد ایجاد کنه. |
| **مقدار** | از ۱۰ ضربه شروع کن و به‌تدریج به ۴۰ تا ۵۰ ضربه در روز برسون؛ می‌تونی در چند نوبت تقسیم کنی. |
| **ساده‌ترش کن** | ضربه‌ی آهسته‌تر، تعداد کمتر. |
| **سخت‌ترش کن** | یک پا یک پا؛ یا پایین اومدن از پله‌ی کوتاه. |

**اشتباه‌های رایج:** قفل کردن زانوها؛ رها کردن صندلی؛ ضربه‌ی خیلی شدید از روز اول.

**احتیاط:** در شکستگی مهره، پوکی استخوان شدید، آرتروز شدید زانو یا لگن، یا تعادل ضعیف انجام نده؛ اول با پزشک یا فیزیوتراپیست مشورت کن.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | تعادل و هوازی



# ایستادن روی یک پا

## شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار بایست و با یک یا دو انگشت سبک بگیرش.

## اجرا

1. یک پا رو کمی از زمین بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم (نه قفل).
3. تعادلت رو نگه دار.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | عضلات مچ، زانو و لگن؛ حس عمقی |
| **چرا این تمرین؟** | بازگرداندن حس عمقی و کاهش خطر زمین خوردن. |
| **کجا باید حس کنی** | کل پای ایستاده، به‌خصوص کنار لگن و مچ. |
| **مقدار** | ۳ تا ۵ بار × تا ۳۰ ثانیه برای هر پا. |
| **ساده‌ترش کن** | گرفتن با دو دست. |
| **سخت‌ترش کن** | بدون گرفتن، با چشم بسته (فقط کنار دیوار و با همراه) یا روی بالش. |

**اشتباه‌های رایج:** قفل کردن زانو؛ خم شدن تنه به یک طرف؛ نگاه کردن به پاها.

**احتیاط:** همیشه یک تکیه‌گاه محکم در دسترس باشه.

بخش ۵

# زندگی روزمره در سال‌های یائسگی

تغذیه، خواب، کار و خانواده، راهنمای همسر و خانواده، و یک برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای برای روزهای شلوغ.

# برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

برای **روزهای شلوغ** یا روزهایی که برنامه‌ی اصلی رو نمی‌تونی انجام بدی. **۱۰ دقیقه بهتر از هیچه.**

| دقیقه | تمرین | مقدار |
|---|---|---|
| ۰ تا ۱ | رژه در جا و چرخش شونه‌ها | ۱ دقیقه |
| ۱ تا ۲ | کف لگن: انقباض طولانی | ۵ × ۵ ثانیه |
| ۲ تا ۴ | بلند شدن از صندلی | ۲ × ۱۰ |
| ۴ تا ۵ | شنای دیوار | ۱ × ۱۰ تا ۱۵ |
| ۵ تا ۶ | پارو با کش | ۱ × ۱۵ |
| ۶ تا ۷ | فرود پاشنه یا بالا رفتن روی پنجه | ۱ × ۱۵ |
| ۷ تا ۸ | ایستادن روی یک پا | ۳۰ ثانیه هر پا |
| ۸ تا ۹ | پل باسن | ۱ × ۱۲ |
| ۹ تا ۱۰ | کف لگن: انقباض سریع + تنفس آهسته | ۱۰ بار + ۵ نفس |

بلند شدن از صندلی ← ص ۳۵ · شنای دیواری ← ص ۳۷ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۶ · پاشنه‌کوب ← ص ۳۸ · ایستادن روی یک پا ← ص ۳۹ · پل باسن ← ص ۳۴ · تمرین عضلات کف لگن ← ص ۳۳

**نکته‌ی دکتر مکس**

این برنامه رو به یک عادت ثابت گره بزن؛ مثلاً **بعد از چای صبح** یا **قبل از ناهار**. عادت‌های گره‌خورده، ماندگارترن.

بخش ۶

# پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری، دفترچه‌ی علائم برای پزشک و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۰

# جدول‌های پیگیری

## جدول ۱: نتیجه‌ی تست‌ها

| تست | هفته‌ی ۰ | هفته‌ی ۴ | هفته‌ی ۸ | هفته‌ی ۱۲ | ۶ ماه | ۱ سال |
|---|---|---|---|---|---|---|
| تاریخ | | | | | | |
| وزن (کیلو) | | | | | | |
| دور کمر (سانتی‌متر) | | | | | | |
| نسبت دور کمر به قد | | | | | | |
| ۳۰ ثانیه بلند شدن از صندلی (تعداد) | | | | | | |
| ایستادن روی یک پا، راست (ثانیه) | | | | | | |
| ایستادن روی یک پا، چپ (ثانیه) | | | | | | |
| شنای دیوار (تعداد) | | | | | | |
| تعداد گرگرفتگی در روز (میانگین ۳ روز) | | | | | | |

| تست | هفته‌ی ۰ | هفته‌ی ۴ | هفته‌ی ۸ | هفته‌ی ۱۲ | ۶ ماه | ۱ سال |
|---|---|---|---|---|---|---|
| نشت ادرار در هفته (تعداد) | | | | | | |

## جدول ۲: نمره‌ی علائم (۰ تا ۱۰)

| علامت | هفته‌ی ۰ | هفته‌ی ۴ | هفته‌ی ۸ | هفته‌ی ۱۲ |
|---|---|---|---|---|
| گرگرفتگی | | | | |
| خواب بد | | | | |
| خلق پایین یا اضطراب | | | | |
| درد مفاصل | | | | |
| نشت ادرار | | | | |
| خستگی | | | | |

## جدول ۳: دفترچه‌ی علائم برای پزشک

| تاریخ | علامت | شدت (۰ تا ۱۰) | محرک احتمالی | یادداشت |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

## جدول ۴: پیگیری هفتگی

| هفته | برنامه و سطح | جلسه‌ی قدرتی | دقیقه‌ی هوازی | کف لگن (روز) | خواب | یادداشت |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |

| هفته | برنامه و سطح | جلسه‌ی قدرتی | دقیقه‌ی هوازی | کف لگن (روز) | خواب | یادداشت |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |

## یادداشت‌های من

# کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«یائسگی؛ راهنمای کامل عضله، استخوان، مفصل و وزن»** رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

## کتاب کامل چی داره؟

| بخش | عنوان | فصل |
|---|---|---|
| ۱ | شناخت یائسگی | ۶ |
| ۲ | علائم، علائم خطر و تست‌ها | ۴ |
| ۳ | یائسگی و بدن؛ از خواب تا استخوان | ۱۰ |
| ۴ | درمان‌های پزشکی؛ آگاهانه تصمیم بگیر | ۳ |
| ۵ | برنامه‌های تمرینی | ۸ |
| ۶ | کتابخونه‌ی تمرین‌ها | همه‌ی ۳۶ تمرین |
| ۷ | زندگی روزمره در سال‌های یائسگی | ۶ |
| ۸ | پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه | ۳ |

## ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

# منابع علمی


1. The 2022 hormone therapy position statement of The North American Menopause Society. Menopause. 2022;29(7):767-794. doi:10.1097/GME.0000000000002028
2. Writing Group for the Women's Health Initiative Investigators. Risks and benefits of estrogen plus progestin in healthy postmenopausal women: principal results from the Women's Health Initiative randomized controlled trial. JAMA. 2002;288(3):321-333. doi:10.1001/jama.288.3.321
3. Manson JE, Chlebowski RT, Stefanick ML, et al. Menopausal hormone therapy and health outcomes during the intervention and extended poststopping phases of the Women's Health Initiative randomized trials. JAMA. 2013;310(13):1353-1368. doi:10.1001/jama.2013.278040
4. The 2020 genitourinary syndrome of menopause position statement of The North American Menopause Society. Menopause. 2020;27(9):976-992. doi:10.1097/GME.0000000000001609
5. Greendale GA, Sternfeld B, Huang M, et al. Changes in body composition and weight during the menopause transition. JCI Insight. 2019;4(5):e124865. doi:10.1172/jci.insight.124865
6. Watson SL, Weeks BK, Weis LJ, Harding AT, Horan SA, Beck BR. High-intensity resistance and impact training improves bone mineral density and physical function in postmenopausal women with osteopenia and osteoporosis: the LIFTMOR randomized controlled trial. J Bone Miner Res. 2018;33(2):211-220. doi:10.1002/jbmr.3284
7. Daley A, Stokes-Lampard H, Thomas A, MacArthur C. Exercise for vasomotor menopausal symptoms. Cochrane Database Syst Rev. 2014;(11):CD006108. doi:10.1002/14651858.CD006108.pub4
8. Ayers B, Smith M, Hellier J, Mann E, Hunter MS. Effectiveness of group and self-help cognitive behavior therapy in reducing problematic menopausal hot flushes and night sweats (MENOS 2): a randomized controlled trial. Menopause. 2012;19(7):749-759. doi:10.1097/gme.0b013e31823fe835

9. Dumoulin C, Cacciari LP, Hay-Smith EJC. Pelvic floor muscle training versus no treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women. Cochrane Database Syst Rev. 2018;10:CD005654. doi:10.1002/14651858.CD005654.pub4
10. Bauer J, Biolo G, Cederholm T, et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. J Am Med Dir Assoc. 2013;14(8):542-559. doi:10.1016/j.jamda.2013.05.021
11. Raja SN, Carr DB, Cohen M, et al. The revised International Association for the Study of Pain definition of pain. Pain. 2020;161(9):1976-1982. doi:10.1097/j.pain.0000000000001939

# گرگرفتگی، خواب و خلق در یائسگی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- گرگرفتگی و تعریق شبانه
- خواب، خلق و مه مغزی
- هورمون‌درمانی: واقعیت‌ها به جای ترس
- درمان‌های غیرهورمونی و مکمل‌ها
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.