کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۹

یائسگی؛ راهنمای کامل عضله، استخوان، مفصل و وزن

گرگرفتگی، خواب، درد مفاصل، کف لگن، هورمون‌درمانی، و برنامه‌های تمرینی ۱۲ هفته‌ای برای سال‌های یائسگی



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: شناخت یائسگی ۹

۱. یائسگی؛ یک گذار، نه یک بیماری ۱۰

۲. هورمون‌ها و بدن ۱۱

۳. مراحل یائسگی ۱۳

۴. یائسگی زودرس و یائسگی جراحی ۱۴

۵. علم درد: چرا درد همیشه به معنی آسیب نیست ۱۶

۶. ۱۰ باور غلط درباره‌ی یائسگی ۲۰

بخش ۲: علائم، علائم خطر و تست‌ها ۲۳

۷. نقشه‌ی علائم یائسگی ۲۴

۸. علائم خطر: کی فوراً به پزشک؟ ۲۶

۹. تست‌های خانگی ۲۹

۱۰. کی به پزشک؟ چکاپ‌های بعد از یائسگی ۳۲

بخش ۳: یائسگی و بدن؛ از خواب تا استخوان ۳۶

۱۱. گرگرفتگی و تعریق شبانه ۳۷

۱۲. خواب و بی‌خوابی ۳۹

۱۳. خلق، اضطراب و «مه مغزی» ۴۲

۱۴. درد و خشکی مفاصل ۴۴
۱۵. شانه‌ی منجمد، تاندون‌ها و درد کنار لگن ۴۷
۱۶. عضله؛ گنجی که باید حفظ کنی ۵۰
۱۷. استخوان؛ پنجره‌ی طلایی ۱۰ ساله ۵۳
۱۸. وزن و چربی شکمی ۵۶
۱۹. قلب، فشار خون و قند ۵۸
۲۰. کف لگن، بی‌اختیاری و سلامت واژن ۶۰

بخش ۴: درمان‌های پزشکی؛ آگاهانه تصمیم بگیر ۶۴

۲۱. هورمون‌درمانی؛ واقعیت‌ها به جای ترس ۶۵
۲۲. درمان‌های غیرهورمونی ۶۷
۲۳. مکمل‌ها و گیاهان دارویی ۶۹

بخش ۵: برنامه‌های تمرینی ۷۲

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۷۳
۲۵. اصول تمرین در سال‌های یائسگی ۷۵
۲۶. برنامه‌ی الف: قدرت و استخوان ۷۸
۲۷. برنامه‌ی ب: مفاصل و تاندون‌ها ۸۱
۲۸. برنامه‌ی پ: وزن و متابولیسم ۸۵
۲۹. برنامه‌ی ت: کف لگن و مرکز بدن ۸۸

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۹۱

۳۱. پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد ۹۴

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۹۸

بخش ۷: زندگی روزمره در سال‌های یائسگی ۱۳۵

۳۲. وزن، تغذیه و عضله ۱۳۶

۳۳. تغذیه‌ی مخصوص سال‌های یائسگی ۱۳۸

۳۴. خواب، خلق و درد ۱۴۱

۳۵. کار، رابطه و زندگی اجتماعی ۱۴۳

۳۶. راهنمای همسر و خانواده ۱۴۵

۳۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۴۷

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۵۰

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۵۱

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۵۸

۴۰. واژه‌نامه ۱۶۳

منابع علمی ۱۶۵

پیش‌گفتار

یائسگی یک مرحله‌ی طبیعی زندگیه، نه بیماری. ولی تغییرات هورمونی این دوره روی تقریباً همه‌ی بدن اثر می‌ذارن: گرگرفتگی و بی‌خوابی، درد مفاصل و عضلات، کاهش سریع‌تر عضله و استخوان، چربی شکمی، تغییرات خلق و حافظه، و مشکلات ادراری و کف لگن.

بسیاری از زنان ایرانی این سال‌ها رو در سکوت تحمل می‌کنن؛ چون یا خجالت می‌کشن درباره‌اش صحبت کنن، یا فکر می‌کنن «طبیعیه و کاریش نمی‌شه کرد». ولی امروز می‌دونیم برای بیشتر این علائم **راه‌حل‌های مؤثری** وجود داره: از تمرین قدرتی و تغذیه تا هورمون‌درمانی و درمان‌های جدید غیرهورمونی.

این کتاب از نگاه یک فیزیوتراپیست نوشته شده و تمرکزش روی **عضله، استخوان، مفصل، کف لگن و وزن** هست؛ همراه با اطلاعات علمی و به‌روز درباره‌ی درمان‌های پزشکی تا بتونی با پزشکت آگاهانه‌تر صحبت کنی.

- **بخش ۱** یائسگی و هورمون‌ها رو به زبان ساده توضیح می‌ده.
- **بخش ۲** علائم، علائم خطر و تست‌های خانگی رو داره.
- **بخش ۳** اثر یائسگی بر خواب، خلق، مفاصل، عضله، استخوان، وزن، قلب و کف لگن.
- **بخش ۴** هورمون‌درمانی، درمان‌های غیرهورمونی و مکمل‌ها.
- **بخش ۵** اصول تمرین و برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای سه‌سطحی.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌هاست.

- **بخش ۷** تغذیه، خواب، کار و خانواده، و راهنمای همسر و خانواده.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه رو داره.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

شناخت یائسگی

یائسگی یعنی پایان همیشگی قاعدگی؛ ولی تغییرات هورمونی‌اش از چند سال قبل شروع می‌شه و تا سال‌ها بعد روی بدن اثر داره. در این بخش می‌فهمی هورمون‌ها چه نقشی در عضله، استخوان، مفصل و مغز دارن.

فصل ۱

یائسگی؛ یک گذار، نه یک بیماری

یائسگی یعنی **۱۲ ماه پشت‌سرهم** بدون قاعدگی، بدون علت دیگه (مثل بارداری یا بیماری). میانگین سن یائسگی در بیشتر جوامع حدود **۵۰ تا ۵۲ سالگیه**.

چرا این دوره مهمه؟

یک‌سوم یا بیشتر از عمر یک زن بعد از یائسگیه. سال‌های اطراف یائسگی، **پنجره‌ی طلایی** برای ساختن عادت‌هایی‌ه که سلامت دهه‌های بعد رو تعیین می‌کنن:

حوزه	چه اتفاقی می‌افته	چه کاری از دست تو برمیاد
عضله	کاهش سریع‌تر توده و قدرت	تمرین مقاومتی، پروتئین
استخوان	کاهش سریع تراکم در چند سال اول	تمرین قدرتی و ضربه‌ای، کلسیم، ویتامین D، بررسی پوکی استخوان
مفاصل و تاندون‌ها	درد، خشکی، شانه‌ی منجمد، درد کنار لگن	تمرین، کنترل وزن
وزن و شکل بدن	افزایش چربی شکمی	تمرین، تغذیه، خواب
قلب و قند	افزایش خطر	فعالیت بدنی، تغذیه، کنترل فشار و قند

حوزه	چه اتفاقی می‌افته	چه کاری از دست تو برمیاد
کف لگن	بی‌اختیاری، خشکی واژن	تمرین کف لگن، درمان موضعی
خواب و خلق	بی‌خوابی، نوسان خلق	تمرین، بهداشت خواب، درمان

خبر خوب

علائم یائسگی **واقعی** هستن، ولی **قابل مدیریت**. هیچ زنی مجبور نیست این سال‌ها رو فقط «تحمل» کنه.

این کتاب از نگاه فیزیوتراپی نوشته شده و جایگزین پزشک زنان یا متخصص غدد نیست. تصمیم درباره‌ی دارو و هورمون‌درمانی با پزشکه.

هورمون‌ها و بدن

استروژن؛ هورمونی که فقط برای تولید مثل نیست

گیرنده‌های استروژن در بسیاری از بافت‌ها وجود دارن:

بافت	نقش استروژن
استخوان	کند کردن تخریب استخوان
عضله	حفظ کیفیت و قدرت عضله
تاندون و رباط	حفظ آب و خاصیت ارتجاعی
غضروف و مفصل	اثر ضدالتهابی
رگ‌ها	انعطاف‌پذیری رگ‌ها
مغز	تنظیم دما، خواب، خلق و حافظه
پوست	کلاژن و رطوبت
واژن، مثانه و کف لگن	ضخامت، رطوبت و استحکام بافت

پروژسترون و تستوسترون

- **پروژسترون** هم در سال‌های قبل از یائسگی نوسان و کاهش پیدا می‌کنه؛ گاهی با بی‌خوابی و قاعدگی‌های نامنظم.
- **تستوسترون** در زنان به‌تدریج با سن کم می‌شه (نه ناگهانی در یائسگی).

چرا علائم انقدر متفاوته؟

بعضی زنان تقریباً هیچ علامتی ندارن و بعضی سال‌ها علائم شدید. ژنتیک، سبک زندگی، وزن، سیگار، استرس و شرایط اجتماعی همه روی شدت علائم اثر دارن.