

تداوی هورمونی قطع عادت ماهوار

تداوی هورمونی (هورمون تراپی) به شمول دادن ایستروجن برای زنان به است تا آنان را در (gels) یا جیل ها، (patches) شکل تابلت ها، چسب ها قسمت کاهش ناراحتی های ناشی از قطع عادت ماهوار کمک نماید. برای گرفتن این دوا ها به نسخه داکتر ضرورت است.

تداوی هورمونی برای برخی از زنان ممکن است مناسب نباشد، ولی برای بسیاری از آن ها انتخاب امن و مصنوعی است.

اگر هر نوع پرسشی راجع به تداوی هورمونی دارید، بهتر است تا از داکترتان بپرسید.

مواظبت و کنترل عادت ماهوار

زیاد آب بنوشید



سبزی، ترکاری، میوه و حبوبات را به طور فراوان میل کنید



از لحاظ بدنی هر روز فعال باشید



بقدر کافی بخوابید



سگرت کشیدن را ترک کنید



این کارها را محدود کنید:

- نوشابه های شیرین
- غذای شیرین و سرخ شده



فشار روحی تاثر کنترل کنید



سوالاتی که می توان راجع به تداوی هورمونی (هورمون تراپی) پرسید

- مزایای تداوی هورمونی چیست؟
- برای چه مدت باید تداوی کنید؟
- مصارف آن چقدر است؟
- چه عوارض جانبی ممکن است داشته باشد؟
- اگر عوارض جانبی پیدا کردم چه باید بکنم؟
- آیا این درمان با دواهای دیگری که من می گیرم اثر متقابلی دارد؟
- آیا این تداوی خطر درازمدتی برصحت من دارد؟
- اگر اثر دارد، این اثر ها کدامند؟

صحت خود را

بشناسید



قطع عادت ماهوار



For more information, visit our website:
www.fpnsw.org.au/non-english-speaking
or call the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886.

The translation of this resource was funded by
NSW Refugee Health Service

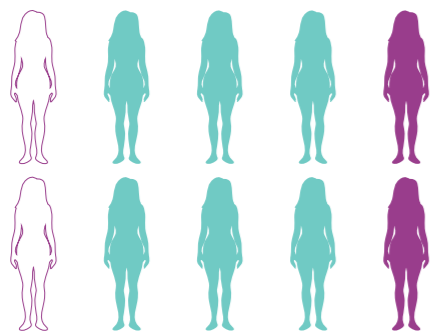
قطع عادت ماهوار یا مینوپوز یک پدیده طبیعی در زندگی زنان است. مینوپوز وقتی رخ می دهد که تخمدان یک زن کم کم از تخم خالی می شود. یک زن وقتی به دوران مینوپوز می رسد که برای مدت یک سال دیگر عادت ماهوار نشود.

برای اغلب زنان در استرالیا، قطع عادت ماهوار بین سن 45 و 55 رخ می دهد.

علائم

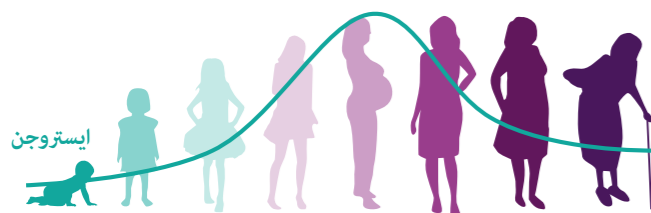
اغلب زنان قبل از اینکه عادات ماهوار آنها بصورت دائمی متوقف شود، علائمی را تجربه می نمایند. اینکه شما چه علائمی خواهید داشت، یا این علائم تا چه حد شدت دارند، و یا چقدر وقت به طول خواهند انجامید، آیا از یک زن تا زن دیگر متفاوت است.

آزهر 10 خانم، شاید ۲ خانم اصلاً علائمی نداشته باشد، 6 خانم، برخی از علائم را خواهند داشت و 2 خانم علائمی بدی را خواهند داشت، که می تواند در زندگی آنان اختلال ایجاد کند.



بدون علائم | برخی از علائم | علائم بد

بیشتر علائم مینوپوز یا عادت ماهوار به علت پایین آمدن سطح هورمون زنانه ایستروجن است.



قبل از بلوغ | عادات ماهوار | مینوپوز
الی 9 سالگی 0 | الی 50 سالگی 10 | سنین 50 به بالا

وقتیکه به قطع عادت ماهوار نزدیک می شوید، عادت ماهوار شما ممکن است بدفعات بیشتر یا کمتر شده، دوام آن چند روز بیشتر یا کمتر و شدت خون ریزی کمتر یا بیشتر شود.

اگر یک مرتبه عادت ماهوار را نداشتید و سن شما بین 45 و 55 سال باشد، شاید شما چه به قطع عادت ماهوار نزدیک می شوید. بهر حال علت نداشتن عادت ماهوار در یکماه بعضاً دلیل حامله بودن نیز میتواند باشد.

(علائم قطع عادت ماهوار (مینوپ)

احساس گرمی ناگهانی

یک احساس ناگهانی داغی در قسمت بالایی بدن بشمول گردن و صورت است.

خشکی واژن

خشکی واژن ممکن است در هنگام انجام عمل مباشرت ایجاد درد نماید شاید این سبب شود که زنان کمتر به مباشرت جنسی علاقمند باشد.

دگرگونی و تغییر روحیه

زنان ممکن است متوجه شوند که احساس آنان مرتب دگرگون می شود. ممکن است زود عصبانی، مضطرب یا افسرده شوند.

کم خوابی

برخی از زنان ممکن است تکلیف به خواب رفتن یا داشتن خواب راحت را پیدا کنند.

افزایش وزن

ممکن است بعضی از زنان در ناحیه کمر و شکم وزن اضافی پیدا کنند.

چیزهایی که می توانند کمک نمایند

- ✓ نوشیدن نوشابه های داغ و کافین دار را کم کنید
- ✓ هنگام خواب لباس نازک به تن کنید
- ✓ کیسه مملو از یخ را در زیر بالشت تان بگذارید
- ✓ یک گیلای آب یخ نزدیک تختخواب خود داشته



- ✓ کریم های مرطوب و لشم کننده واژن را، میتوانید از دواخانه ها یا سوپر مارکیت ها خریداری نموده ودر داخل واژن بمالید
- ✓ تولیدات هورمونی دیگری که بشکل تابلیت یا کریم عرضه میشود و در داخل واژن گذاشته میشود. که برای بدست آوردن آن به نسخه داکتر ضرورت دارید



- ✓ مشاوره برای اینکه بهتر بتوانید با وضع بسازید
- ✓ حفظ تماس با دوستان و خانواده
- ✓ انجام کارهایی که از آن لذت میبرید
- ✓ از نظر بدنی فعال تر بودن
- ✓ آهنگ های آرام بخش که می توان آنلاین و یا از کتابخانه محل به شکل سی دی بدست آورد
- ✓ دوا برای بهتر شدن صحت احساسی



- ✓ کم کردن کافئین (چای و قهوه) در هنگام شب
- ✓ انجام کارهای آرام بخش قبل از رفتن به تختخواب
- ✓ از نظر بدنی فعال تر بودن



- ✓ خوردن سبزی و ترکاری، میوه ها و حبوبات به مقدار بیشتر
- ✓ از نظر بدنی فعال تر بودن

