**خرافات سن الأمل..ماذا تصدقين؟**

**الخرافة الاولى**

حياتُكِ الخاصة انتهت ..ليس هنالك متعة ولابد من عزل الفراش عن الشريك!

يمكنك التمتع بحياة خاصة سعيدة وصحية بنسبة 100٪ - قد تحتاجين فقط إلى بعض المزلقات.

هذا لأنه مع توقف المبايض ، ينخفض هرمون الاستروجين أيضًا ، فمع انخفاض هرمون الاستروجين ، يقل تدفق الدم إلى الأنسجة المهبلية ، مما يعني مزيدًا من الجفاف. استخدمي الزيوت. "أنت بحاجة إلى استخدام واحد يحتوي على درجة حموضة متوازنة ، وخالٍ من المواد الحافظة ، و" الأسمولية المنخفضة "وإلا ستعانين من تهيج المهبل.

".

حاولي الحصول على حقن البلازما والليزر المهبلي فهي تساعدك على استعادة نشاط المنطقة دون هرمونات.

**الخرافة الثانية**

الهرمونات البديلة خطرة!

"النساء اللاتي في سن الامل ومنخفضات الخطورة ممن هن تحت سن 60 - أو اللواتي في غضون عشر سنوات من بداية انقطاع الطمث - يمكنهن بأمان الخضوع للعلاج الهرموني لعلاج الهبات الساخنة والأرق وغير ذلك دون خوف من زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي ،" فأن مستوى الهرمون المستخدم

في علاج أعراض انقطاع الطمث أقل من حبوب منع الحمل. ومع ذلك ، فالعلاج الهرموني ليس متاحًا للجميع ، بما في ذلك أولئك الذين أصيبوا بسرطان الثدي أو الرحم, نزيف الرحم غير المبرر. مرض الكبد؛ جلطات الدم؛ و / أو أمراض القلب والأوعية الدموية.

**الخرافة الثالثة**

سن الأمل يجيئ في الخمسينات من عمركِ

نعم ، متوسط عمر سن اليأس هو 51 ، لكن هذا العمر ليس بأي حال من الأحوال موعدًا نهائيًا صعبًا وسريعًا.

يقول العلماء "إن توقيت انقطاع الطمث يعتمد بشكل كبير على الجينات". "إذا أخبرتني أن والدتك وأختك وجدتك مرت بسن اليأس في منتصف الأربعينيات من العمر ، فهناك فرصة جيدة لأنك ستفعل ذلك أيضًا." إذا كنتِ مدخنة و / أو تعانين من مرض مزمن أو أحد أمراض المناعة الذاتية ، مثل التصلب المتعدد أو الذئبة ، فإن فرصك في بداية انقطاع الطمث لديك تزداد. ملاحظة. ومن الأسطورة أيضًا أنه كلما بدأت الدورة الشهرية مبكرًا ، كلما دخلت سن اليأس مبكرًا

**الخرافة الرابعة**

تذبذب الوزن والحصول على وزن مثالي مستحيل

تكسب العديد من النساء بضعة أرطال إضافية أثناء انقطاع الطمث ، ويرجع السبب في ذلك جزئيًا إلى التحولات الهرمونية التي تبطئ عملية الأيض. يمكن أن يساعد تناول 200 إلى 300 سعر حراري أقل يوميًا في الحفاظ على وزنك قبل انقطاع الطمث. أثبت العلاج الهرموني أيضًا أنه استراتيجية فعالة للحد من دهون البطن ، وفقًا

لدراسة أجريت عام 2018 في مجلة

 Clinical Endocrinology & Metabolism

. في الوقت نفسه ، فإن قلة النشاط البدني وأنماط النوم المضطربة تحمل أيضًا بعض اللوم على زيادة الوزن والشيخوخة. يقول الدكتور روس: "ممارسة الرياضة بانتظام ، وتناول نظام غذائي متوازن ، والحصول على الكثير من الراحة ، كلها أمور مهمة للتحكم في زيادة الوزن

**الخرافة الخامسة**

الهبات الساخنة لن تستمر طويلا

في حين أن الهبات الساخنة ، بشكل عام ، ليست من الأعراض الدائمة ، فهي أيضًا ليست وميض (ساخن) في المقلاة. "بالنسبة للنساء القوقازيات ، يمكن أن تحدث الهبات الساخنة لمدة 7 إلى 10 سنوات. يقول العلماء: "بالنسبة للنساء من أصول أفريقية ، فهو أطول وبالنسبة للنساء الآسيويات أقصر قليلاً". مع ملاحظة ذلك ، غالبًا ما تحدث الهبات الساخنة الأكثر شدة في أول سنتين إلى ثلاث سنوات من انقطاع الطمث. من المعروف أن تجنب الكحول والتبغ والكافيين والأطعمة الحارة يخفف من الهبات الساخنة. قد يقلل العلاج الهرموني والجرعة المنخفضة من مضادات الاكتئاب، من الهبات الساخنة أيضًا

**الخرافة السادسة**

يقول الاطباء: "نعلم أن فول الصويا ليس خطيرًا ولا يشفي من كل شيء". "يعتقد بعض الناس أن تناول الكثير من فول الصويا يمكن أن يخفف من أعراض انقطاع الطمث ، ولكن لا يوجد دليل يتجاوز تأثير الدواء الوهمي. ويعتقد آخرون أن هرمون الاستروجين في فول الصويا خطير. لم أكن مقتنعة بذلك أيضًا ". الايسوفلافون ، مركب موجود في الصويا ، يعمل مثل الاستروجين. ولأن بعض أنواع سرطانات الثدي تتطلب نموها ، يشعر الناس بالقلق من أن فول الصويا قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي. هذا ، ومع ذلك ، لم يتم إثباته!

**الخرافة السادسة**

أنت ملعونة بمرض تنخر وهشاشة العظام!

عندما ينضب هرمون الاستروجين ، يمكن أن يتبع ذلك فقدان العظام. ومع ذلك ، كلما زادت كثافة عظامك عند بدء انقطاع الطمث ، قلت فرصتك في الإصابة بهشاشة العظام. يعني: إذا دخلت سن اليأس وأنت تستهلكين أطعمة ومشروبات غنية بالكالسيوم ولديك تاريخ من تمارين حمل الوزن بانتظام ، فأنت في نقطة انطلاق رائعة. أيضًا ، يمكن للنساء اللواتي يشاركن في العلاج بالهرمونات زيادة كتلة العظام وتحسين بنية العظام ، وفقًا لدراسة في مجلة علم الغدد الصماء والتمثيل الغذائي. المطلوب؟ تحدثي إلى طبيبتك حول إضافة تمارين تقوية العظام إلى روتينك واكتشفي ما إذا كانت مكملات الكالسيوم وفيتامين د قد تساعدك.

**الخرافة السابعة**

سن الامل مسؤول عن فقدان الذاكرة المحتوم

قد يكون نسيان الأسماء وضبط المفاتيح في غير مكانها والتحقق مرة أخرى مما إذا كنت قد أغلقت الباب يسير جنبًا إلى جنب مع تقدم العمر - للنساء والرجال. يقول الاطباء: "نظرًا لأن متوسط سن انقطاع الطمث يبلغ 51 عامًا ، يصبح ضباب الدماغ وعدم تذكر التفاصيل اليومية أكثر وضوحًا ، ولكن ليس بالضرورة بسبب انقطاع الطمث". "هناك عدد من الأسباب الأخرى للتدهور المعرفي ، بما في ذلك الاكتئاب والقلق والآثار الجانبية للأدوية وسوء التغذية والإجهاد واختلال الغدة الدرقية." إذا كنت أنت (أو أحبائك) قلقين ، تحدث إلى أختصاصي في هذا الامر!

**الخرافة العاشرة لانقطاع الطمث:**

هرمونات هي خيارات العلاج الوحيدة

من المعروف أن التغييرات السلوكية ونمط الحياة تقطع شوطًا طويلاً في السيطرة على الأعراض الخفيفة المرتبطة بانقطاع الطمث.

على سبيل المثال ،

وجدت دراسة أجريت عام 2019

أن ممارسة اليقظة الذهنية قد تكون مفيدة بشكل خاص للنساء في سن الامل ويعانين من التهيج والقلق والاكتئاب.

تشير دراسة أخرى عام 2019 إلى أن النساء اللائي كانت وجباتهن الغذائية ثقيلة الفاكهة والخضروات عانين من أعراض انقطاع الطمث أقل. يقول الاطباء: "اليوغا ، والتأمل ، والوخز بالإبر ، والعلاجات العشبية مثل مستخلص زهرة الآلام ، والكوهوش الأسود ، والبرسيم الأحمر كلها بدائل هرمونية صحية للأعراض الخفيفة". "وكذلك التخلص من العادات الضارة ، مثل التدخين وقلة النشاط والإفراط في تناول الكحوليات والكافيين.

هذا كله لن يعني أن فرصك في حياة أكثر جنونا وأن وقت المغامرة الجديدة قد فات..

سن الامل هو البداية فقط!