



بررسی تاثیر یوگا بر علائم یائسگی

فاطمه نجفی، دانشجو کارشناسی ارشد پرستاری داخلی جراحی دانشگاه آزاد پزشکی تهران

یائسگی کلمه نهفته در کلمات یونانی، "منو" (قاعدگی، ماهانه) و "مکث" (توقف) است. با افزایش امید به زندگی، امروزه، زنان یک سوم از زندگی خود را پس از یائسگی سپری می کنند در حدود ۲۰٪ از بیماران از علائم شدید یائسگی رنج می برند، ۶۰ درصد از علائم خفیف رنج می برند و ۲۰ درصد ممکن است هیچ عوارضی ندارند. یوگا تمرین ذهن، بدن و ادغام اصول اخلاقی رفتارهای روزانه، حالت بدنی، تکنیک های تنفس عمیق است و مدیتیشن را به یک سیستم برای رشد شخصی، رفاه، و خودشناسی تبدیل می کند. علائم یائسگی بطور کلی شامل: علائم جسمانی، علائم روانی، علائم وازوموتور و علائم ادراری تناسلی می باشد. این علائم در شدت و ماهیت از فردی به فرد دیگر متفاوت است. هنگامی که در مقایسه یوگا به ورزش در علائم کلی یائسگی مانند ادراری تناسلی، جسمانی روانی و وازوموتور می پردازیم، هیچ مدرکی دال بر کوتاه شدن علائم کلی یائسگی وجود ندارد. گرگرفتگی یکی از شایع ترین و آزاردهنده نشانه های مرتبط با یائسگی می باشد. در بیش از ۷۵٪ از زنان پس از یائسگی رخ می دهد ولی متأسفانه شواهد مناسبی برای حمایت ورزش یوگا و یا آرامش برای گرگرفتگی وجود ندارد. البته با توجه به اینکه یوگا عوارض زیاد و جدی در برداشته است، می توانیم بعنوان یک مداخله اضافی بر روی زنانی با شکایات های روان شناختی در یائسگی استفاده کرد.

کلید واژگان: یوگا، علائم، علائم یائسگی