

## תופעות רגשיות בגיל המעבר

תופעות גיל המעבר כוללות:

- אי-סדירות המחזור החודשי עד להפסקתו המוחלטת. השלב בו נשים עדיין מקבלות ווסתות בלתי סדירות ומתחילות לסבול מתסמיני גיל המעבר קרוי PREMENOPAUSE והוא יכול להמשך מספר שנים. השלב שבו הדימום הווסתי נפסק לחלוטין הוא MENOPAUSE ואילו התקופה של כ-4-6 שנים לאחר מכן היא POSTMENOPAUSE שבמהלכה פעילות השחלות נפסקת לחלוטין.
- גלי חום שהם התסמין הנפוץ ביותר של גיל המעבר, מלווים לרוב בהפרעות שינה וקשורים לשינויים במצב הרוח. כ-80% מנשים חוות גלי חום, מתוכם 30% סובלות מגלי חום חמורים. התופעה נובעת משינויים במרכז ויסות חום הגוף במוח. במהלך גל החום טמפרטורת הגוף עולה עד 40 מעלות. בדרך כלל גלי חום נמשכים 5 שנים, אלא שישנן נשים שלא סובלות מהם כלל ויש כאלה, שגלי החום שלהן לא חולפים לעולם. גלי חום מלווים באדמומיות הפנים והרגשת עליה בחום הגוף. אם זה קורה בלילה, גלי חום קוטעים את השינה ובכך לא מאפשרים מנוחה איכותית.
- שינויים תכופים במצב הרוח, ירידה במצב הרוח, מתח וחרדה, הפרעות שינה. לעיתים מתפתח דיכאון מאז'ורי או הפרעת חרדה משמעותית. גורם הסיכון העיקרי לכך הוא רגישות של מצב הרוח לשינויים הורמונליים קודמים כלומר- תסמונת קדם ווסתית או דיכאון לאחר לידה בעבר. נשים הסובלות ממחלות נפש כרוניות יכולות לסבול מהחמרת המחלה בגיל המעבר. קיום גלי חום והפרעות שינה מלווה בדרך כלל בירידה במצב הרוח.
- שינויים בעור, בשיער, בריריות (נשירת שיער, צמיחת שיער מוגברת בפנים, יובש בנרתיק, יובש בעור).
- עליה במשקל שנובעת גם מהירידה בקצב חילוף החומרים וגם מהירידה בתדירות הפעילות הגופנית.
- ירידה בחשק מיני.
- הפרעות בזיכרון ובריכוז.
- עליה בשכיחות מחלות שונות כגון מחלות לב, דלקות בדרכי שתן, מחלות כלי דם, גידולים, ירידה בצפיפות עצם.
- טיפול בתופעות גיל המעבר תלוי בחומרת המצב, סוג וחומרת התופעות המופיעות.
- כיום קיימים טיפולים שונים לתופעות גיל המעבר כגון:
- טפול הורמונאלי תחליפי או HRT כלומר- מתן תכשירי אסטרוגן ופרוגסטרון אשר אמורים להחליף את ההורמונים הטבעיים שמפסיקים להיות מיוצרים בגוף האישה. טיפול זה יעיל מאוד נגד תופעות גיל המעבר, אך כרוך בתופעות לוואי משמעותיות כגון הגברת סיכון לקרישיות יתר ולסוגי סרטן מסוימים.
- תרופות נוגדות דיכאון במינון נמוך אשר יעילות הן נגד גלי חום והפרעות שינה והן נגד התופעות הרגשיות של מנופאזה.
- תוספי תזונה וויטמינים.
- פעילות גופנית יומית.
- הפסקת עישון.
- טיפולים אלטרנטיביים שונים כגון דיקור סיני, טיפולים נטורופאטיים, צמחי מרפא.