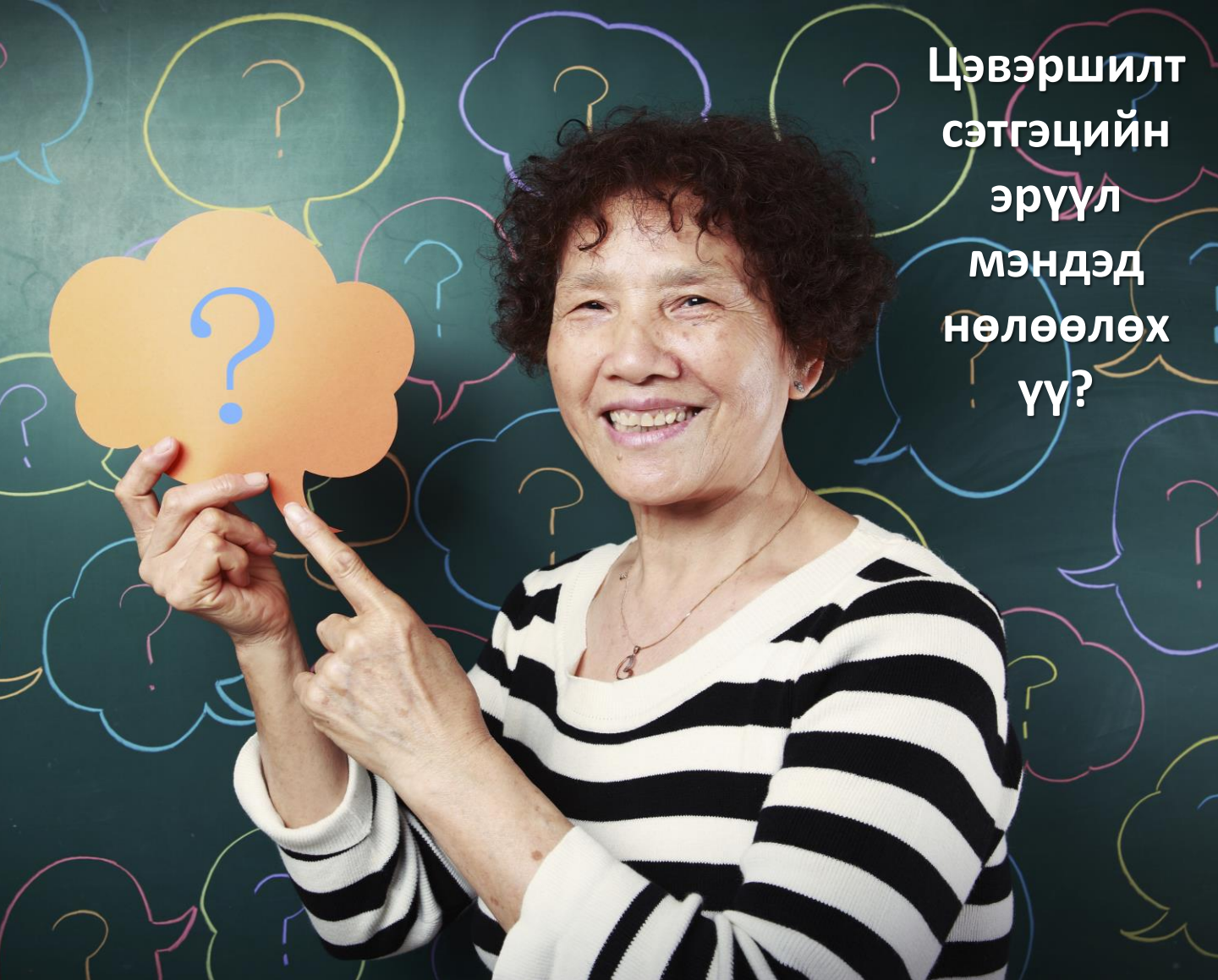


Цэвэршилт
сэтгэцийн
эрүүл
мэндэд
нөлөөлөх
үү?



Насжилт дагаж ой тогтоолт сулрахаас урьдчилан сэргийлье!

Цэвэршилтийн дараах насанд ой тогтоолт сулрах эрсдэл нэмэгддэг ч, амьдралын хэв маягийн энгийн өөрчлөлт нь насжилтыг сааруулж, тархины эрүүл мэнд, оюуны чадавхийг нэмэгдүүлэхэд тустай

Дэлгэрэнгүй мэдээллийг www.mmas.mn болон www.imsociety.org цахим хуудаснуудаас авна уу

International **IMS**
Menopause Society
Promoting education and research on midlife women's health

International Menopause Society,
PO Box 98, Camborne, Cornwall,
TR14 4BQ, UK.

Tel: +44 1409 221307

Email:

leetomkinsims@btinternet.com

Цэвэршилт сэтгэцийн эрүүл мэндэд нөлөөлөх үү? Насжилт дагаж ой тогтоолт сулрахаас урьдчилан сэргийлье!

Цэвэршилтийн насанд ямар өөрчлөлт явагддаг вэ?

Цэвэршилтийн үе шатыг бүх эмэгтэйчүүд даван туулдаг. Эмэгтэйчүүдийн сарын тэмдэг хаагдахад өндгөвчнөөс өндгөн эс ялгарахгүй болж, эстроген дааврын түвшин эрс буурна.

Эмэгтэйчүүдийн цэвэрших дундаж нас 51 бөгөөд, цэвэрших үйл явц нийтдээ 2-10 жил үргэлжилж болно. [1.] Монгол эмэгтэйчүүдийн цэвэрших дундаж нас 49,2 байна гэж судалгаагаар тогтоожээ.

Эстроген дааврын түвшин эрс буурснаас эмэгтэйчүүдийн бие махбодь, сэтгэлзүйд олон шинж тэмдэг, зовиурууд илэрч эмэгтэйчүүдийн сэтгэлийг түгшээж, зовоодог. Цэвэршилтийн насанд дараах шинж тэмдгүүд зонхилон тохиолдоно: [2.]

- Сарын тэмдэг тогтворгүйтэх
- Халуу оргих/ дүйгэх
- Нойрны хэм алдагдах
- Үе мөч өвдөх
- Зүрхний хэм алдагдах
- Толгой эргэж, өвдөх
- Ойрхон шээс хүрэх
- Цухалдах, сэтгэл гутрах, түгших зэргээр сэтгэл санаа тогтворгүйтэх
- Анхаарал төвлөрөл муудаж, ядрамтгай болох
- Биеийн жин нэмэгдэж, хавагнах
- Хоол боловсруулах үйл ажиллагаа муудах



Цэвэршилт нь эмэгтэй хүн бүрт зайлшгүй явагдах физиологийн өөрчлөлт. Харин цэвэршилтийн хамшинж эмгэг хэлбэрээр явагдаж байвал зовиурыг хөнгөвчилж, хүндрэлээс хамгаалж, эмэгтэйчүүдийн амьдралын чанарыг хадгалж дэмжихийн тулд эмч нар төдийгүй эмэгтэйчүүд өөрсдөө эрүүл мэнддээ анхааралтай байж, идэвх санаачлагатай байх нь зүйтэй.

Ой тогтоолт, танин мэдэх үйл муудах ба тэнэгрэл өвчний ялгаа

Ой тогтоолт сулрахад олон хүчин зүйл нөлөөлдөг ч амьдралын хэв маягийн энгийн өөрчлөлт нь насжилтын үр дагавраас урьдчилан сэргийлж, сонор соргог байж, тархины эрүүл мэндийг хамгаалахад тусална. Дунд наснаас хүний тархины үйл ажиллагаа насжилт даган өөрчлөгдөгдөх нь элбэг байдаг ба ихэнх тохиолдолд бодлын чиглэл өөрчлөгдөх, аливаа үйл явдалд дүн шинжилгээ хийх, асуудлыг шийдвэрлэх хандлага ба чадвар нь илүүтэй өөрчлөгдөж байдаг. [3.] Учир нь эдгээр үйл ажиллагаа нь эмэгтэйчүүдийн ой тогтоолт, суурь оюуны чадавх ба бусад чадваруудтай шүүд холбоотой. Ой тогтоолт ба оюуны чадвар, хөдөлмөрийн бүтээмж муудаж эхлэхэд төвлөрөхөд хүндрэлтэй болсноос шаардлагагүй асуудал дээр өөрийгөө хэт ачааллах, олон үйлдэл зэрэг хийж чадахаа болох зэрэг танин мэдэх чадвар муудах шинж тэмдгүүд илэрч эхэлдэг.

Танин мэдэх үйл муудах хамгийн хүнд хэлбэр нь тэнэгрэл юм. Тэнэгрэлийн үйл явцад өдөр тутмын энгийн үйл ажиллагаа явуулах боломжгүй болсноос эмэгтэйчүүдийн өдөр тутмын энгийн амьдрал болон харилцаанд хүчтэй сөрөг нөлөө үзүүлж эхэлдэг.

Ердийн насжилтын дагаж танин мэдэх үйл муудах нь тэнэгрэлийн үйл явцаас ялгаатай. Бага зэрэг мартамхай болж, оюуны чадавх бүтээмж суларна. Харин оюуны чадавхаа нэмэгдүүлэн, ой тогтоолтоо бэхжүүлэхийн тулд тархины болон биеийн дасгал идэвхтэй хийж, зөв хооллолт ба тэжээлээр эрүүл насжилтыг удирдах бололцоотой байдаг. Аажим, хожуу насанд үүсэх өндөр эрсдэлтэй өтлөлтийн тэнэгрэл өвчнөөс урьдчилан сэргийлэхэд эрүүл насжилт нэн чухал үүрэгтэй.

Дунд болон ахимаг насанд ой сулрахаас урьдчилан сэргийлэх

Цэвэршилтийн шилжилтийн үе, цэвэршилтийн дараах эрт үед зарим эмэгтэйчүүдэд сэтгэцийн эрүүл мэндэд сөрөг нөлөөтэй мартамхай болох, танин мэдэх үйл муудах зэрэг шинж тэмдэг ажиглагддаг. Цэвэршилтийн шилжилтийн үед анхаарал төвлөрөл буурдаг ч [4.], байгалийн жамын дагуу цэвэрших нь ой тогтоолт тогтмол муудах үндсэн шалтгаан болдоггүй байна. [5.]

Учир нь цэвэршилтийн настай давхцаж ажлын болон гэр бүлийн хариуцлага ихэсч, тархины багтаамж болон чадавхийн өндөр шаардлагатай үе эхэлдэг. Олон үйлдэл зэрэг гүйцэтгэхэд тархины үйл ажиллагаанд бэлгийн даавар оролцдог ч ой тогтоолт, оюуны чадамж ба тархины үйл ажиллагааг хувь хүний идэвхтэй хандлагаар дэмжих бүрэн боломжтой байдаг. Ой тогтоолт сулрахыг сааруулдаг нь нотлогдсон тодорхой үйл ажиллагаа одоогоор байхгүй ч зарим аргууд үр дүнтэй нь батлагдсан. [6.] Ажил эрхлэх, оюуны чадавхаа нэмэгдүүлэх, зөв хоол тэжээл хэрэглэх, идэвхтэй амрах зэрэг оюун ухааныг сэдээгч үйл ажиллагаанууд нь тархины эрүүл мэндийг дэмжиж, сэргээх үйлчлэлтэй. [7.] Тархины эрүүл мэнд, үйл ажиллагааг хамгаалах зарим зөвлөмжүүдтэй танилцана уу:

Шим тэжээл, хоолны дэглэм, амьдралын хэв маягийн өөрчлөлт

Газрын Дундад Тэнгисийн хоолны дэглэм

Дунд болон ахимаг насанд чидун жимсний тос, самар ихээр агуулсан Газар Дундын Тэнгисийн хоолны дэглэм баримтлах нь тархины үйл ажиллагааг сайжруулдаг нь судалгаагаар батлагджээ. Энэ төрлийн хоол нь эсүүд хэт исэлдэлтэнд гэмтэхээс хамгаалах антиоксидантаар баялаг бөгөөд танин мэдэх үйл муудахыг сааруулахад хүчтэй нөлөөтэй.^[8.]

Энэ бол зайлшгүй баримтлах, хатуу чанд хоолны дэглэм биш гэдгийг ойлгож, гагцхүү хоол тэжээлийн төрөлд хандах хандлагаа өөрчлөн, бага зэргээр өөрчлөлт оруулах, хэрэглэж эхлэх гэж санаачлага гаргах, сониучлан амтлахыг оролдохыг зөвлөж байна. Зөв тэжээл, хооллолт нь эрүүл амьдралын хэв маягийн нэгээхэн хэсэг ба өдөр тутмын хэрэгцээндээ жимс, хүнсний ногоо, бүхэл үрийн бүтээгдэхүүн, самар зэрэг боловсруулаагүй, байгалийн гаралтай хүнсийг түлхүү хэрэглэх явдал юм. Хоолноос авах шаардлагатай өөх тосны гол эх үүсвэрээ чидун жимсний тосноос авч, улаан махны хэрэглээгээ бууруулж, загасыг хүнсэндээ түлхүү хэрэглэх нь зүйтэй.

Д амин дэм

Д амин дэмийн дутагдал нь хожуу насанд танин мэдэх үйл муудах шалтгаан болдог.^[9.] Зарим төрлийн хүнс Д амин дэмээр баялаг тул амин дэмийн хэрэгцээгээ хангах зорилгоор яргай, сардин, хар амар загас, өндөг, амуу тарианы бүтээгдэхүүн, зарим төрлийн тэжээлээр баяжуулсан сүү, сүү төст шар буурцаг, шошгоны төрлийн ундаанууд зэргийг хэрэглэж болно. Зохистой нарны элчинд цэвэр агаарт амрах зэргээр амьдралын хэв маягаа өөрчлөхийн зэрэгцээ шаардлагатай бол Д амин дэмийн нэмэгдэл тэжээлийг хэрэглэх нь тархины ерөнхий эрүүл мэндийг сайжруулахад тустай.

В амин дэмийн төрлүүд

В амин дэмийн төрлүүд нь тархины эрүүл мэндийг сайжруулах нөлөөтэйг баталсан судалгаа бий. Насжилт даган бидний бие дэх зүрхний дутмагшилд хүргэдэг хомоцистеин амин хүчлийн хэмжээ нэмэгддэг бөгөөд харин В12 амин дэм, В9 - фолийн хүчил, В6 амин дэмүүд нь үүнийг тэнцвэржүүлэх үйлчлэлтэй.^[10.]

В төрлийн амин дэмүүдийг хоол хүнснээсээ бүрэн авах бололцоотой. Хэрвээ та олон төрлийн хоол хүнсийг, тэнцвэртэй харьцаагаар хэрэглэж чаддаг бол биед шаардлагатай В амин дэмийн хэрэгцээгээ бүрэн хангаж чадна.

В амин дэмээр баялаг хүнс: гахайн мах, тахиа, цацагт хяруул шувууны мах, элэг, яргай загас, сагамхай загас, бүхэл үрийн хөх тарианы талх, амуу тариа, овъёос, үр тариа, бор будаа, өндөг, сүү, бяслаг, шар буурцаг, газрын самар, төмс, брокколи, брусель байцаа, бууцай, хэрээн нүд, вандуй, нут.^[11.]

Шар буурцагны изофлавоны

Изофлавоны бүтцээр баялаг шар буурцаг нь тархины үйл ажиллагааг сайжруулахад эерэг нөлөөтэй^[12.] бөгөөд, цэвэрших насны эрт үеэс эхлэн хэрэглэсэн тохиолдолд цэвэршилтийн дараах насны эмэгтэйчүүдийн харааны ой тогтоолтыг нэмэгдүүлэх үйлчлэлтэй. Хүнсний нэмэлт бүтээгдэхүүн хэлбэрээр эмийн сан, дэлгүүрээс авах боломжтой.

Дасгал хөдөлгөөн

Дасгал хөдөлгөөнийг оюун ухаан сэдээх дасгал, оюуны чадавхийг нэмэгдүүлэх үйлдлүүдтэй хослуулан хийх нь ахимаг насанд ч тархины үйл ажиллагааг сайжруулах, өндөр чадавхийг хадгалж болохыг олон судалгаагаар баталсан байдаг.^[13.] Цэвэршилтийн дараах насны эмэгтэйчүүд эстроген дааврын түвшин буурснаас бодисын солилцооны хурд багасч, жин нэмэх хандлагатай байдаг тул дасгал хөдөлгөөн тогтмол хийснээр олон шинж тэмдэгтэй нэг дор тэмцэх бололцоотой болно. Хэдийгээр цэвэршилтийн насны эмэгтэйчүүдэд биеийн жин нэмэгдэх нь түгээмэл байдаг ч, энэ нь цэвэршилтийн даавар буурснаас бус тархины танин мэдэхүйн насжилтаас шалтгаалдаг гэдгийг сүүлийн үеийн судалгаанууд баталж байна.^[14., 15.]

Тай Чи төрлийн дасгал ой тогтоолтыг сайжруулахад үр дүнтэй нь нотлогдсон.^[16., 17.] Энэхүү дасгал нь анхаарлыг одоо цагт, байгаа газарт төвлөрүүлж, төвлөрлийг сайжруулах бөгөөд эдгээр нь бясалгалын чухал хэсэг тул Тай Чи төрлийн оюун ухаан-бие махбодийн холбоог сайжруулдаг дасгал хийх нь үр дүнтэй.

Согтууруулах ундаа, тамхи

Тархины цусан хангамжийг боогдуулдаг, тархины эд эсийг хордлогын байдалд оруулдаг тамхи ба согтууруулах ундааны хэрэглээг бууруулж, оюун ухаан, бие махбодийн дасгал хийх нь ахимаг насанд танин мэдэх үйл муудахаас сэргийлэх гол алхам юм.^[18.] Дунд болон ахимаг насны эмэгтэйчүүдийг согтууруулах ундааг өдөрт 2 нэгжээс хэтрүүлэлгүй хэрэглэхийг зөвлөдөг.^[19.]



Сэтгэцийн эрүүл мэнд ба нийгмийн идэвхтэй харилцаа

Шатар тоглох, мэдлэгийн хүрээгээ нэмэгдүүлэх, гадаад хэл сурах, ном унших, сайн дурын ажил хийх, хөгжим тоглох зэрэг оюуны сэдээгчид нь тархины үйл ажиллагааг идэвхжүүлж, багтаамжийг нэмэгдүүлэн, танин мэдэх үйлийг сайжруулна.^[20, 21, 22.] Эдгээр үйлийг хамтарч хийдэг санаа нийлсэн зөв найзуудтай бол насжилтыг сааруулах илүү өндөр боломжтой. 1000 хүнийг хамруулсан судалгаагаар нийгмийн харилцаа нь хязгаарлагдмал хүмүүсийн танин мэдэх үйл муудах, тэнэгрэл өвчинд нэрвэгдэх эрсдэл нь 3 жилийн хугацаанд 60 хувь нэмэгддэг нь нотлогджээ.^[23.]

Цэвэршилтийн Даавар Эмчилгээ (ЦДЭ)

Цэвэршилтийн Даавар Эмчилгээ нь ой тогтоолтыг сайжруулахад шууд нөлөөлөхгүй ч, энэхүү эмчилгээ нь цэвэршилтийн хамшинжийг хөнгөвчилж, цэвэршилтийн дараах насанд тархи, зүрхний цусан хангамжийн дутмагшлаас үүсэх өвчлөлийн эрсдэлийг бууруулна. ЦДЭ-г сонгон хэрэглэхэд эмэгтэйчүүдийн өөрсдийнх нь мэдээлэлд үндэслэсэн шийдвэр чухал үүрэгтэй бөгөөд эмчтэйгээ зөвшилцсөний үндсэн дээр эмчилгээний сонголтыг хамтран хийнэ.^[24.]

Ой санамж сулрахаас урьдчилан сэргийлэх шилдэг 10 зөвлөгөө.

Шим тэжээлийг хангалттай авч, оюун ухаан, нийгэм, бие махбодийн идэвхтэй үйл ажиллагааг хослуулан хийх нь тархины эрүүл мэндийг сайжруулахад чухал үүрэгтэйг судалгаагаар нотолсон:

- 1.Хооллолт шим тэжээлийг зөв байлгах:** Антиоксидантаар баялаг Газрын Дундад Тэнгисийн хоолны дэглэм нь чидун жимсний тосыг (оливиын тос) их хэмжээгээр агуулдаг
- 2.Д, В төрлийн амин дэмийн хэрэгцээг хангах:** Д ба В төрлийн амин дэмийг тархины болон биеийн дасгулуудтай хосолж хэрэглэдэг бол тархины эрүүл мэндэд тустай
- 3.Бусад хүнсний нэмэлт бүтээгдэхүүн:** Шар буурцагны изофлавоноуд нь ой санамжийг сайжруулдаг
- 4.Дасгал хөдөлгөөн:** алхах болон ачаалалгүй тогтмол хэмээр удаан хугацаагаар хийдэг төрлийн бусад дасгалууд нь тэнэгрэл өвчний эрсдэлийг бууруулна
- 5.Төвлөрөл:** Тай Чи төрлийн дасгал ой санамжийг нэмэгдүүлэхэд эерэг нөлөөтэй нь судалгаагаар нотлогдсон
- 6.Согтууруулах ундааг хязгаарлах:** согтууруулах ундааны хэрэглээг зохистой хэмжээнд хязгаарлах нь тархины эрүүл мэндийг хамгаалахад тустай
- 7.Тамхинаас гарах:** хорт бодисын хэрэглээг бууруулснаар тархины эрүүл мэндийг сайжруулна
- 8.Оюуны үйл ажиллагаа:** тархины үйл ажиллагааг сэдээхэд чухал үүрэгтэй
- 9.Нийгмийн харилцаа:** идэвхтэй, урам өгсөн, бүтээлч харилцаа
- 10.ЦДЭ:** Цэвэршилтийн эмгэг хамшинжийг хөнгөвчилж судасны эрүүл мэндийг хамгаална

Сэтгэцийн эрүүл мэндээ сахин хамгаалах, урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээний талаар эмчээс зөвлөгөө аваарай. Хэрвээ та гарын авлагад дурдсан мэдээллийг илүү дэлгэрэнгүй авахыг хүсвэл бидэнтэй доорх хаягаар холбогдоно уу.^[25.]



References

1. Web reference: www.34-menopause-symptoms.com/articles/understanding-menopause-symptoms.htm
2. Web reference: www.nhs.uk/conditions/menopause/pages/symptoms.aspx
3. Web reference: patient.info/doctor/mild-cognitive-impairment
4. Weber MT, Mapstone M, Staskiewicz J, Maki PM. Reconciling subjective memory complaints with objective memory performance in the menopausal transition. *Menopause* 2012;19:735–41
5. Henderson VW. Gonadal hormones and cognitive aging: a midlife perspective. *Women's Health (Lond Engl)* 2011;7:81–93
6. Williams JW, Plassman BL, Burke J, et al. Preventing Alzheimer's Disease and Cognitive Decline. Evidence Report/Technology Assessment Number 193. Department of Health and Human Services, Rockville, MD, 2010. AHRQ Publication No. 10-E005
7. Henderson VW. Three midlife strategies to prevent cognitive impairment due to Alzheimer's disease. *Climacteric* 2014 [Epub ahead of print]. PMID: 24893836
8. Mediterranean Diet and Age-Related Cognitive Decline: A Randomized Clinical Trial. Valls-Pedret C, Sala-Vila A, Serra-Mir M, Corella D, de la Torre R, Martínez-González MÁ, Martínez-Lapiscina EH, Fitó M, Pérez-Heras A, Salas-Salvadó J, Estruch R, Ros E. *JAMA Intern Med.* 2015 Jul 1;175(7):1094-103. doi: 10.1001/jamainternmed.2015.1668.
9. Tot Babberich Ede N, Gourdeau C, Pointel S, Lemarchant B, Beauchet O, Annweiler C. Biology of subjective cognitive complaint amongst geriatric patients: vitamin D involvement. *Curr Alzheimer Res.* 2015;12(2):173-8.
10. Durga J, van Boxtel MP, Schouten EG, et al. Effect of 3-year folic acid supplementation on cognitive function in older adults in the FACIT trial: a randomised, double blind, controlled trial. *Lancet* 2007;369:208-216.
11. Web reference: www.nhs.uk/Conditions/vitamins-minerals/Pages/Vitamin-B.aspx
12. Cheng PF, Chen JJ, Zhou XY, Ren YF, Huang W, Zhou JJ, Xie P. Do soy isoflavones improve cognitive function in postmenopausal women? A meta-analysis. *Menopause.* 2015 Feb;22(2):198-206. doi: 10.1097/GME.0000000000000290.
13. Rahe J, Petrelli A, Kaesberg S, Fink GR, Kessler J, Kalbe E. Effects of cognitive training with additional physical activity compared to pure cognitive training in healthy older adults. *Clin Interv Aging.* 2015 Jan 19;10:297-310. doi: 10.2147/CIA.S74071. eCollection 2015.
14. Sternfeld B, Wang H, Quesenberry CP Jr, et al. Physical activity and changes in weight and waist circumference in midlife women: findings from the Study of Women's Health Across the Nation. *Am J Epidemiol* 2004;160:912–22
15. Guthrie JR, Dennerstein L, Dudley EC. Weight gain and the menopause: a 5-year prospective study. *Climacteric* 1999;2:205–11
16. Taylor-Piliae RE, Newell KA, Cherin R, Lee M, King AC, Haskell WL. Tai Chi versus Western exercise on physical and cognitive functioning in healthy community-dwelling older adults: a randomized clinical trial. *J Aging Phys Act* 2010;18:261-279.
17. Mortimer JA, Ding D, Borenstein AR, et al. Changes in brain volume and cognition in a randomized trial of exercise and social interaction in a community-based sample of non-demented Chinese elders. *J Alzheimers Dis* 2012;30:757-766.
18. Williams JW, Plassman BL, Burke J, Holsinger T, Benjamin S. Preventing Alzheimer's Disease and Cognitive Decline. Evidence Report/Technology Assessment Number 193. AHRQ Publication No. 10-E005. Rockville, MD: Department of Health and Human Services, 2010.
19. Web reference: en.wikipedia.org/wiki/Recommended_maximum_intake_of_alcoholic_beverages
20. Henderson VW. Three midlife strategies to prevent cognitive impairment due to Alzheimer's disease. *Climacteric* 2014;17 (suppl. 2):38-46.
21. Stern Y. Cognitive reserve in aging and Alzheimer's disease. *Lancet Neurology* 2012;11.
22. Reijnders J, van Heugten C, van Boxtel M. Cognitive interventions in healthy older adults and people with mild cognitive impairment: a systematic review. *Ageing Res Rev* 2013;12:263-275.
23. Friedman Richard A. Forget Something? Then Read This. *New York Times*. Published: April 10, 2007
24. Manson JE, Chlebowski RT, Stefanick ML, et al. Menopausal hormone therapy and health outcomes during the intervention and extended post stopping phases of the Women's Health Initiative randomized trials. *JAMA* 2013;310:1353–68
25. *Climacteric* 2015;18:678-689

Disclaimer

Information provided in this booklet might not be relevant to a particular individual's circumstances and should always be discussed with the individual's healthcare professional. This publication provides information only. The International Menopause Society can accept no responsibility for any loss, howsoever caused, to any person acting or refraining from action as a result of any material in this publication or information given.

