

## Radzenie sobie z objawami

- Dużo odpoczywaj i przestrzegaj regularnego czasu snu.
- Stosuj zdrową dietę, zawierającą dużo owoców i warzyw.
- Porozmawiaj ze swoim lekarzem, aby dowiedzieć się, jakie środki hormonalne mogą być odpowiednie.

## Hormonalna terapia zastępcza (HTZ)

Obniżone hormony można uzupełnić, a rodzaj i dawka będą się różnić w zależności od Twoich potrzeb. Dostępnych jest wiele różnych kombinacji: tabletki, plastry, żele i spraye.

## Więcej informacji

[themenopausecharity.org](http://themenopausecharity.org)  
[nhs.uk/conditions/menopause](http://nhs.uk/conditions/menopause)  
[syics.co.uk/workforce-wellbeing](http://syics.co.uk/workforce-wellbeing)



# Porozmawiajmy o menopauzie

## Czym jest menopauza?

Menopauza ma miejsce wtedy, gdy miesiączki ustają z powodu obniżonego poziomu hormonów. Zwykle dotyka ona kobiety w wieku od 45 do 55 lat, ale może wystąpić wcześniej. Dotyka każdą osobę, która menstruuje.

Menopauza może nastąpić w sposób naturalny lub z powodów takich jak operacja usunięcia jajników, macicy lub leczenie raka.

## Okres okołomenopauzalny

Ma on miejsce wtedy, gdy masz objawy menopauzy, ale menstruacja nie ustaje. Okres okołomenopauzalny kończy się, gdy nie masz miesiączki przez 12 miesięcy.

## Objawy menopauzy i okresu okołomenopauzalnego

Objawy mogą różnić się w zależności od osoby i mogą przybierać następującą postać:

- Zmiany w samopoczuciu, na przykład obniżony nastrój, stany lękowe, wahania nastroju i niska samoocena.
- Problemy z pamięcią lub koncentracją (mgła mózgowa).
- Uderzenia gorąca, gdy odczuwasz nagłe ciepło lub zimno na twarzy, szyi i klatce piersiowej, które może powodować zawroty głowy.
- Trudności w zasypianiu, które mogą wynikać z nocnego pocenia się i powodować uczucie zmęczenia i rozdrażnienia w ciągu dnia.
- Kołatanie serca, gdy bicie serca nagle staje się bardziej zauważalne.
- Bóle głowy i migreny, które są silniejsze niż zwykle.
- Bóle mięśni i stawów.
- Zmiana figury i przyrost masy ciała.
- Zmiany skórne, w tym suchość i swędzenie skóry.
- Zmniejszony popęd seksualny.
- Suchość pochwy i ból, swędzenie lub dyskomfort podczas seksu.
- Nawracające zakażenia dróg moczowych.
- Wrażliwe zęby, bolesne dziąsła lub inne problemy z jamą ustną.