

Gestionarea simptomelor

- Odihniți-vă suficient, inclusiv prin respectarea unei rutine regulate de somn.
- Adoptați o dietă sănătoasă care să includă multe fructe și legume.
- Discutați cu medicul dumneavoastră pentru a afla ce terapie de substituție hormonală ar putea fi adecvată.

Terapia de substituție hormonală (HRT)

Ormonii pierduți pot fi înlocuiți, iar tipul și dozajul variază în funcție de nevoile dumneavoastră. Sunt disponibile numeroase combinații diferite, de la tablete la plasturi pentru piele, geluri și spray-uri.

Mai multe informații

themenopausecharity.org
nhs.uk/conditions/menopause
syics.co.uk/workforce-wellbeing



Să vorbim
despre
menopauză

Ce este menopauza?

Menopauza este momentul în care încetează menstruația din cauza scăderii nivelului de hormoni. De obicei, afectează femeile cu vârste cuprinse între 45 și 55 de ani, dar poate apărea și mai devreme. Afectează orice persoană care are menstruație.

Menopauza poate apărea în mod natural sau din motive precum intervenția chirurgicală pentru îndepărtarea ovarelor, a uterului sau tratamentele împotriva cancerului.

Perimenopauza

Apare atunci când aveți simptome de menopauză, dar menstruația nu s-a oprit. Perimenopauza se încheie atunci când nu ați mai avut menstruație timp de 12 luni.

Simptomele menopauzei și ale perimenopauzei

Simptomele pot fi diferite de la o persoană la alta și includ:

- Schimbări în ceea ce privește modul în care vă simțiți, de exemplu dispoziție proastă, anxietate, schimbări de dispoziție și stimă de sine scăzută.
- Probleme de memorie sau de concentrare (stare de confuzie).
- Bufeuri, atunci când aveți senzații bruște de cald sau de frig la nivelul feței, gâtului și pieptului, care pot cauza amețeli.
- Probleme cu somnul, care pot fi un rezultat al transpirațiilor nocturne și care vă fac să vă simțiți obosită și iritabilă în timpul zilei.
- Palpitații, când bătăile inimii devin brusc mai evidente.
- Dureri de cap și migrene mai puternice decât de obicei.
- Dureri musculare și dureri articulare.
- Schimbarea formei corpului și creșterea în greutate.
- Modificări ale pielii, inclusiv piele uscată și mâncărimi.
- Reducerea apetitului sexual.
- Uscăciune vaginală și durere, mâncărime sau disconfort în timpul sexului.
- Infecții recurente ale tractului urinar (ITU).
- Dinți sensibili, gingii dureroase sau alte probleme bucale.

