

Zvládanie príznakov

- Doprajte si dostatok odpočinku vrátane dodržiavania pravidelného spánkového režimu.
- Stravujte sa zdravo, vrátane veľkého množstva ovocia a zeleniny.
- Poradte sa so svojim lekárom a zistite, ktoré hormonálne náhrady sú vhodné.

Hormonálna substitučná liečba

Stratené hormóny možno nahradiť, pričom druh a dávkovanie sa líšia podľa vašich potrieb. K dispozícii je mnoho rôznych kombinácií, od tabliet, náplastí na kožu, gélov a sprejov.

Ďalšie informácie

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



Podme sa porozprávať o menopauze

Čo je menopauza?

Menopauza je obdobie, keď sa menštruácia zastaví v dôsledku nižšej hladiny hormónov. Zvyčajne postihuje ženy vo veku od 45 do 55 rokov, ale môže sa vyskytnúť aj skôr. Postihuje každého, kto má menštruáciu.

Menopauza môže nastať prirodzene alebo z dôvodov, ako je chirurgické odstránenie vaječníkov, maternice alebo liečba rakoviny.

Obdobie perimenopauzy

Je to vtedy, keď máte príznaky menopauzy, ale menštruácia sa nezastavila. Perimenopauza sa končí, keď nemáte menštruáciu 12 mesiacov.

Príznaky menopauzy a perimenopauzy

- Príznaky sa môžu u jednotlivých osôb líšiť a zahŕňajú:
- Zmeny v tom, ako sa cítite, napríklad nízka nálada, úzkosť, výkyvy nálad a nízke sebavedomie.
- Problémy s pamäťou alebo koncentráciou ("zahmlievanie mozgu").
- Návaly horúčavy, keď máte náhle pocity horúčavy alebo chladu na tvári, krku a hrudníku, ktoré vám môžu spôsobiť závraty.
- Ťažkosti so spánkom, ktoré môžu byť dôsledkom nočného potenia a spôsobiť, že sa počas dňa budete cítiť unavená a podráždená.
- Búšenie srdca, keď sa váš tep náhle zvýrazní.
- Bolesť hlavy a migrény, ktoré sú silnejšie ako zvyčajne.
- Bolesť svalov a kĺbov.
- Zmenený tvar tela a prírastok na váhe.
- Kožné zmeny vrátane suchej a svrbivej kože.
- Znížený sexuálny apetít.
- Vaginálna suchosť a bolesť, svrbenie alebo nepohodlie počas sexu.
- Opakované infekcie močových ciest (IMC).
- Citlivé zuby, bolestivé ďasná alebo iné problémy s ústnou dutinou.