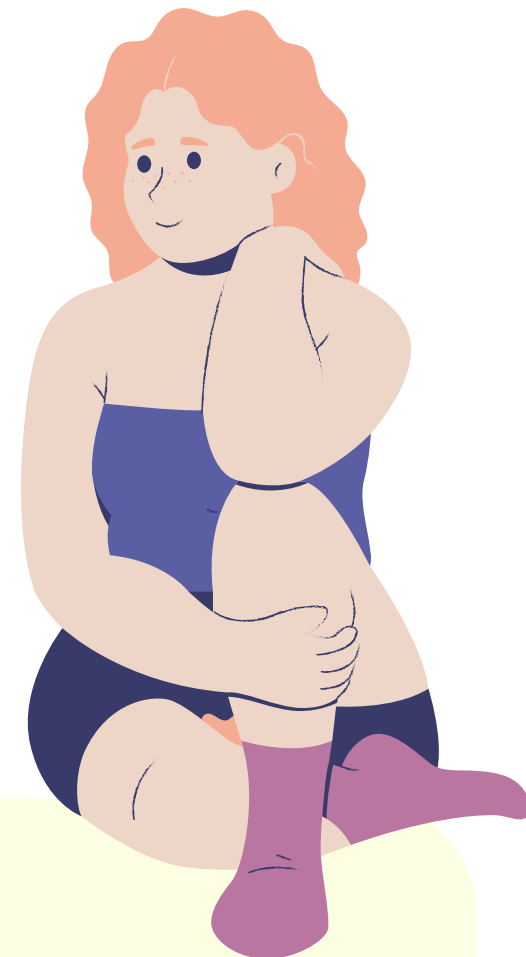


Krótki przewodnik po menopauzie



O menopauzie

Menopauza jest naturalnym i biologicznym etapem w życiu **każdej kobiety**.

To zakończenie miesiączkowania i zdolności rozrodczych. Następuje zazwyczaj między 45. a 55. rokiem życia, choć może też wystąpić wcześniej albo później.

Pamiętaj! To nie choroba.

To zmiana hormonalna w Twoim organizmie.

Mogą towarzyszyć jej zmiany fizyczne i emocjonalne. To ważny etap w Twoim życiu, jednak nie musi oznaczać końca dobrego samopoczucia. Dzięki wiedzy, wsparciu, zdrowym nawykom, możesz przejść przez ten czas komfortowo i cieszyć się swoim życiem.

Objawy

U każdej kobiety menopauza może przebiegać inaczej. Objawy mogą mieć różne nasilenie.

Najczęstsze objawy to:

- uderzenia gorąca i nocne poty
- zaburzenia snu
- wahania nastroju
- problemy z pamięcią i koncentracją ("mgła mózgowa")
- suchość pochwy i dolegliwości intymne
- problemy z pęcherzem
- zmniejszone libido
- bóle stawów i mięśni
- wzrost masy ciała
- wypadanie włosów i zmiany w skórze

Jak sobie radzić?

Objawy menopauzy można łagodzić wieloma sposobami i poprawiać jakość życia, natomiast zawsze podchodzić należy indywidualnie, często ze wsparciem lekarza.



Styl życia

Wprowadź zmiany w swoim stylu życia.

- Zdrowa dieta - najlepiej bogata w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty, chude białka i zdrowe tłuszcze. Pamiętaj o produktach mlecznych, zielonych warzywach liściastych. Polub słońce (dostarcza witaminę D), ale zawsze dbaj o ochronę skóry.
- Ćwiczenia pomagają utrzymać wagę, wzmacniają kości, poprawiają nastrój i jakość Twojego snu.
- Unikaj używek - tu nie musimy niczego wyjaśniać!
- Zadbaj o odpoczynek i relaks - pozwól sobie na chwilę oddechu, bez pośpiechu. Pomoże Ci to w radzeniu sobie z wahaniem nastroju i lękiem.
- Wysypiaj się. Regularne pory snu, w chłodnej i zaciemnionej sypialni pomogą Ci wypocząć. Unikaj ekranów monitorów przed snem.



Metody farmakologiczne

HTZ czyli hormonalna terapia zastępcza. Polega na uzupełnianiu hormonów, ale powinna być stosowana pod ścisłym nadzorem lekarza, który oceni indywidualne korzyści i ryzyka.

Kiedy szukać pomocy?

Nigdy nie krępuj się porozmawiać z naszym lekarzem, szczególnie gdy czujesz, że objawy są bardzo silne i znacząco wpływają na jakość Twojego życia. Pytaj, jeśli martwisz się o ryzyko osteoporozy czy chcesz poznać szczegóły dotyczące HTZ.

Twoje dobro i bezpieczeństwo jest naszym celem!

