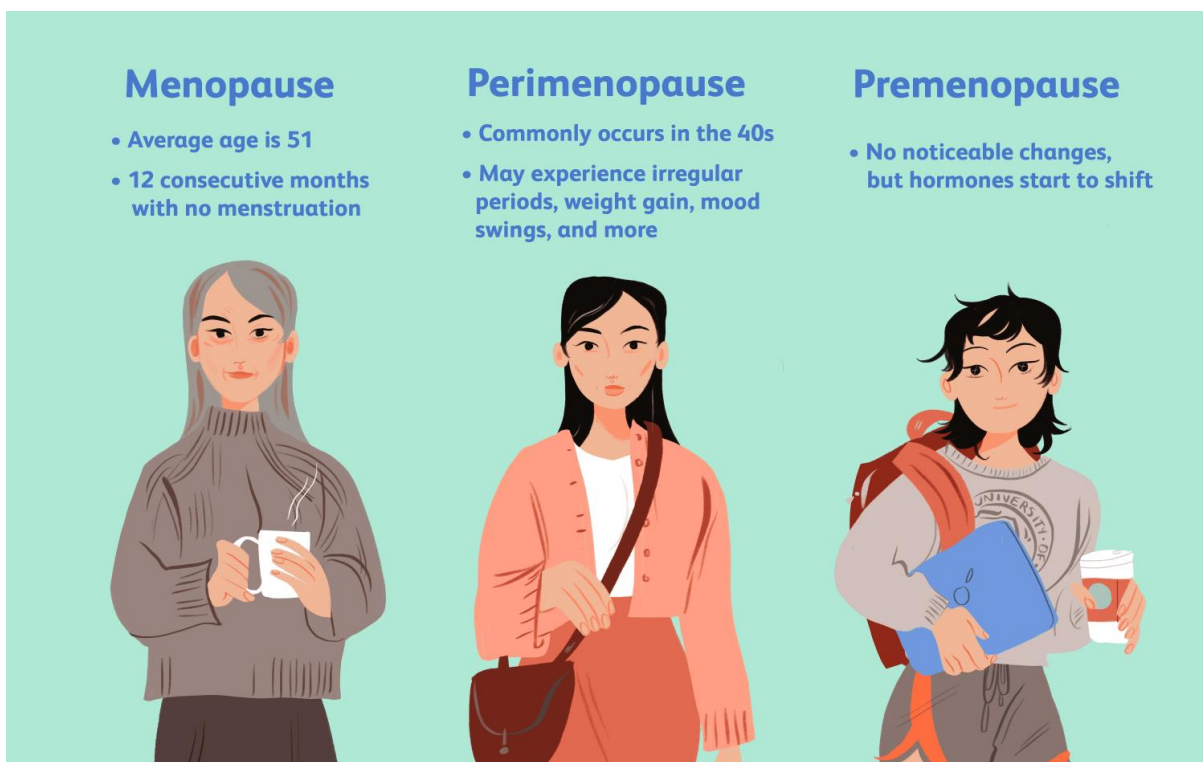


Herefordshire Community Network

Support for Ukraine – information for guests

Менопауза

Менопауза - це період припинення критичних днів через зниження рівня гормонів. Зазвичай вона характерна для жінок у віці від 45 до 55 років, але може початись і раніше. Менопауза може настати природним шляхом або з таких причин, як операція з видалення яєчників або матки, лікування раку, наприклад хіміотерапія, або генетична причина. Іноді причина невідома.



Пременопауза - це коли у вас є симптоми менопаузи, але менструації не припинилися. Пременопауза закінчується, і ви досягаєте менопаузи, якщо у вас не було менструації протягом 12 місяців. Менопауза та пременопауза можуть спричиняти такі симптоми, як тривога, перепади настрою, туман в голові, припливи та нерегулярні менструації. Ці симптоми можуть з'явитися за роки до припинення місячних і продовжуватися після цього.

Симптоми менопаузи та пременопаузи можуть мати великий вплив на ваше життя, включаючи відносини та роботу.

Є речі, які ви можете зробити, щоб полегшити симптоми. Існують також ліки, які можуть замінити відсутні гормони та допомогти полегшити симптоми.

Загальні симптоми менопаузи та пременопаузи

Симптоми менопаузи та пременопаузи можуть мати великий вплив на ваше повсякденне життя, включаючи стосунки, соціальне життя, сімейне життя та роботу.

Це може відчуватися по-різному для кожного. Ви можете мати кілька симптомів або не мати жодного. Симптоми зазвичай з'являються за місяці або роки до припинення менструації. Це називається пременопаузою.



Зміни критичних днів

Першою ознакою пременопаузи зазвичай, але не завжди, є зміна нормального циклу менструацій, наприклад, вони стають нерегулярними.

Згодом у вас зовсім припиняться місячні.

Симптоми пов'язані з психічним здоров'ям

Загальні симптоми пов'язані з психічним здоров'ям менопаузи та пременопаузи включають:

- зміни у вашому настрої, такі як поганий настрій, тривога, перепади настрою та низька самооцінка

Herefordshire Community Network

Support for Ukraine – information for guests

- проблеми з пам'яттю або концентрацією (мозковий туман)

Фізичні симптоми

Загальні фізичні симптоми менопаузи та пременопаузи включають:

- припливи, коли у вас раптово виникає відчуття жару або холоду в обличчі, шиї та грудній клітці, що може викликати запаморочення
- порушення сну, що може бути наслідком нічного потовиділення та ви можете почуватися втомленим і дратівливим протягом дня
- серцебиття, коли серцебиття раптово стає більш відчутним
- головні болі та мігрені, сильніші ніж зазвичай
- болі в м'язах і суглобах
- зміна форма тіла і збільшення ваги
- зміни шкіри, включаючи сухість шкіри та свербіж
- знижений статевий потяг
- вагінальна сухість і біль, свербіж або дискомфорт під час сексу
- рецидивуючі інфекції сечовивідних шляхів
- чутливі зуби, хворобливі ясна або інші проблеми ротової порожнини

Як довго тривають симптоми

- Симптоми можуть тривати місяцями або роками та змінюватися з часом.
- Наприклад, припливи та нічне потовиділення можуть зменшитися, а потім у вас можуть розвинутися поганий настрій і тривога.
- Деякі симптоми, такі як біль у суглобах і сухість піхви, можуть продовжуватися після припинення менструації.

Отримайте допомогу щодо симптомів



Herefordshire Community Network

Support for Ukraine – information for guests

Раннє отримання поради може допомогти зменшити вплив пременопаузи та менопаузи на ваше здоров'я, стосунки та роботу.

Що ви можете зробити - Менопауза

Зміни способу життя для полегшення менопаузи та пременопаузи

Правильне харчування, фізичні вправи та піклування про своє психічне благополуччя можуть допомогти усунути симптоми під час пременопаузи та менопаузи.

Це також може допомогти вам залишатися якомога краще в майбутньому.

Що можна зробити

- багато відпочивайте, включаючи регулярний режим сну
- дотримуватись здорового харчування
- їжте збагачену кальцієм їжу, як-от молоко, йогурт і капусту, щоб мати здорові кістки
- регулярно займайтеся фізичними вправами, спробуйте включати такі види діяльності, де ваші стопи й ноги витримують вашу вагу, як-от ходьба, біг або танці
- займайтеся розслаблюючими речами, наприклад йогою, тай-чі або медитацією
- розмовляйте з іншими людьми, які переживають те ж саме, наприклад з родиною, друзями чи колегами
- порадьтеся з лікарем, перш ніж приймати трав'яні добавки або додаткові ліки

Не робіть цього

- не палити
- не пийте більше рекомендованої норми алкоголю

Як полегшити зміни настрою

Перепади настрою, поганий настрій і тривожність є звичними у період менопаузи та пременопаузи.

Ви можете спробувати:



Herefordshire Community Network

Support for Ukraine – information for guests

- багато відпочивати
- регулярно займатися спортом
- займатися розслаблюючою діяльністю

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) — це тип розмовної терапії, який може допомогти з поганим настроєм і почуттям тривоги. Це також може допомогти з проблемами сну.

Як полегшити припливи та нічну пітливість

Ви можете:

- носити легкий одяг
- відкривати вікно вночі щоб спальня була прохолодною
- прийняти прохолодний душ, користуватись вентилятором або випити холодний напій
- намагайтеся знизити рівень стресу
- уникайте або зменшуйте потенційні тригери, такі як гостра їжа, кофеїн, гарячі напої, куріння та алкоголь
- регулярно займатися спортом

Щоб отримати більше інформації, перейдіть на веб-сайт або відскануйте QR-код:

[Menopause - NHS \(www.nhs.uk\)](http://www.nhs.uk)



Інформація відповідає дійсності на 14.11.2024