

# The Jean Hailes Foundation for women's health

## Менопаузата и средните години

### Што е менопауза?

Менопауза е последната менструација (месечна) и е природен дел од животот на секоја жена. Тоа значи крај на репродуктивните години на жената, како што и првата менструација значи почеток на истите. Повеќето жени влегуваат во менопауза на возраст од 45 до 55 години.

Симптомите на менопаузата може да се појавуваат постепено во текот на 2 до 6 години пред последната менструација. Овој период се нарекува предменопауза – од времето кога менструацијата почне да станува нередовна па се до годината после последната менструација.

### Дали сите жени имаат симптоми на менопауза?

- 20% од жените немаат симптоми
- 60% имаат средно изразени симптоми
- 20% имаат сериозни симптоми

### Што е тоа рана менопауза?

Менопауза пред возраст од 40 години се нарекува рана менопауза. Може да се јави:

- природно, кога јајниците престануваат да функционираат
- хируршки, ако се отстранат јајниците
- хемиски, од хемотерапија/радиотерапија заради лекување од рак

Жените кои рано добиваат менопауза се со зголемен ризик од заболување од остеопороза и срцеви заболувања заради долгорочните последици од ниското ниво на естроген. Ако се сомневате дека добивате рана менопауза важно е да разговарате со вашиот лекар.

### Што се случува со телото при менопаузата?

Како се приближуваме кон менопаузата, создавањето на хормони (на пр. естроген) од страна на јајниците успорува. За ова време се менува нивото на хормоните и често пати овие промени ќе ги забележите во менструалниот циклус.

- менструациите може да траат подолго, пократко или да бидат нередовни
- крварењето може да биде послабо
- крварењето може да стане непредвидливо и пообилно (појдете на лекар)

Со тек на време нивото на хормоните може да се намали така што менструацијата ќе запре и доаѓа до менопауза. Заштита од бременост е потребна се до една година после последната менструација.

### Други знаци и симптоми

Како нивото на хормоните ќе варира и најпосле ќе запре, може да почнете да чувствувате некои од следните физички и емоционални симптоми:

- топли бранови и ноќно потење
- болка
- чувство на лазење и сврбење под кожата
- главоболки
- сувост на вагината
- намалена желба за сексуални односи
- зачестено мокрење
- замор
- иритираност
- депресија
- потешкотии со спиењето
- недостаток на самоверба
- заборавност

### Како можете да си помогнете?

#### 1) Здрава исхрана

##### КОРИСТЕТЕ ИЗБОР НА РАЗЛИЧНА ХРАНА

- свеж зеленчук, овошје, цереалии и непреработени житарици
- повеќе течности (6-8 чаши вода во денот)
- намалете го кофеинот (кафе, чај, кола, чоколадо)
- ограничете го алкохолот, 1-2 стандардни чаши или помалку во денот
- храна со помалку маснотии, со повеќе калциум
- мали количини на посно месо, риба или пилешко повеќе пати во неделата
- фитоестрогени (phytoestrogens) или естрогени во растенијата
  - редовно консумирајте различна храна што содржи фитоестрогени. Најмногу ги има во сојата и леб со семиња, соја, тофу, цели зрна и легуменозни растенија.
  - послабите естрогени во растенијата го заменуваат природниот естроген намален во менопаузата, а со тоа може да се намалат и симптомите. Тие, исто така, го намалуваат и холестеролот и крвниот притисок.

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit  
PO Box 1108, Clayton South,  
Victoria, Australia 3169  
173 Carinish Road, Clayton,  
Victoria, Australia 3168

tel (03) 9562 6771  
toll-free 1800 151 441  
fax (03) 9548 9120  
email education@jeanhailes.org.au  
web www.jeanhailes.org.au

ACN 092 915 618

# Менопаузата и средните години

## 2) Редовни физички активности

30 МИНУТИ СРЕДНО НАПОРНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ВО ПОВЕЌЕТО ДЕНОВИ ВО НЕДЕЛАТА.

- го одржува здраво срцето како и општото здравје
- помага да се контролира тежината – како стареете метаболизмот успорува
- соодветни вежби за одржување на килажата (на пр. брзо одење, танцување) и вежби за мускулите (на пр. дигање тегови) помага коските да останат здрави, ја одржува цврстината на мускулите и го намалува губењето на коските. Помага и за одржување на добра рамнотежа и го намалува ризикот од повреда при паѓање
- дава чувство на релаксираност и добробит што ни помага подобро да се справуваме со нервозите во животот

## 3) Не пушете

### 4) Грижа за емоционалното здравје

Некои жени доживуваат промени во расположението како што се средна депресија и иритираност. Овие симптоми често пати се резултат на физички промени како што се топли бранови, потење ноќе и недоволно спиење.

Промените во начинот на живот и контролирање на физичките симптоми може да ја подобри општата состојба. Исто така, можеби треба да разговарате со здравствен стручњак.

### 5) Редовни пап тестови и проверка на дојките

- Пап тест на секои 2 години (појдете кај здравствен стручњак)
- Мамограм на секои 2 години (бесплатна услуга ако сте на возраст од 40 години и повеќе, подсетници се испраќаат за оние над 50 години)  
Телефон: 13 20 50 за преглед во најблискиот BreastScreen центар.

## Кои видови терапија може да ви помогнат за полесно справување со симптомите на менопаузата?

### Хормонална терапија (HT) (позната и како Терапија на замена на хормоните – HRT):

Хормоналната терапија помага за намалување на симптомите од менопаузата.

Краткотрајната хормонална терапија за справување со симптомите од менопаузата кои влијаат врз квалитетот на животот на жената е можно решение. Сепак, ниедна терапија не е без ризик.

Секое решение за хормонална терапија е индивидуално решение и треба да се донесе откако жената разговара со нејзиниот лекар за ризиците, користа и другите можности.

Важно е сите жени кои користат хормонална терапија да се прегледуваат еднаш годишно кај нивниот лекар.

### Природни терапии:

Природните терапии се состојат од многу различни терапии или пристапи како билната терапија, акупунктура, хомеопатија и традиционалната кинеска медицина и сите тие се користат од страна на жените за справување со симптомите од менопаузата. Важно е да се запамети дека 'природните' билки и лекови од растенија може да имаат непријатни нус појави кај некои жени, како и западните лекови. За долгорочно разбирање треба да се разговара со стручен натуропат.

Природните терапии често пати може да се користат заедно со хормоналната терапија. Важно е и лекарот и натуропатот да знаат што и двајцата имаат препишано.

За повеќе информации или ако сакате да посетите информативно предавање на ваш јазик јавете се на The Jean Hailes Foundation Education Unit на 1800 151 441.