

The Jean Hailes Foundation for women's health

Разумевање менопаузе и средовечног доба

Шта је менопауза?

Менопауза настаје са последњом менструацијом и природни је део живота сваке жене. То је крај женске репродуктивности, баш као што је прва менструација почетак. Већина жена уђе у менопаузу између 45 и 55 година старости.

Симптоми менопаузе могу да почну полако и трају 2 до 6 година пре последње менструације. Овај период се зове перименопауза - од момента када менструација постане нередовна, па док не прође годину дана од задње менструације.

Да ли све жене имају симптоме менопаузе?

- 20 посто жена немају симптоме
- 60 посто имају благе симптоме
- 20 посто имају јаке симптоме

Шта је рана (превремена) менопауза?

Менопауза пре 40-те године живота, зове се рана или 'превремена менопауза'. Она може да наступи:

- природно, када јајници престану да раде;
- хируршки, када се жени одстрани јајници;
- хемијски, од хемотерапије/радиотерапије при третирању рака

Жене које рано уђу у менопаузу, у већој су опасности да добију остеопорозу и срчана обољења, због дугорочног ефекта ниског нивоа естрогена. Ако мислите да улазите у рану менопаузу, важно је да поразговарате са својим доктором.

Шта се дешава са вашим телом у менопаузи?

Како се приближавамо менопаузи, продукција хормона (естрогена) коју врше јајници се успорава. У току овог периода, нивои хормона се мењају више и чешће, што можете приметити у променама менструалног циклуса.

- менструације могу постати дуже, краће или нередовне
- крварење може постати слабије
- крварење може постати непредвидљиво и јако (посетите свог доктора)

Конечно, нивои хормона ће се смањити тако да ће менструација сасвим престати и наступити менопауза. Заштита од трудноће потребна је све док не прође година дана без природне менструације.

Други знаци и симптоми

Пошто се ниво хормона мења и коначно престаје, може се десити да имате неке од следећих физичких или емоционалних симптома:

- нападе врелине (валунге) и ноћно знојење
- тупе и оштре болове
- осећај као да нешто мили под кожом, или свраб коже
- главобољу
- суву вагину
- смањену жељу за сексом
- често мокрење
- умор
- раздражљивост
- депресију
- проблеме са спавањем
- помањкање самопоуздања
- заборавност

Како можете себи да помогнете?

1) Једите здраву храну

УЗИМАЈТЕ РАЗНОВРСНУ ХРАНУ

- свеже поврће, воће, житне пахуљице и зрна житарица
- повећајте уношење течности (6-8 чаша воде на дан)
- смањите уношење кофеина (кафу, чај, "кола-напитке", чоколаде)
- смањите уношење алкохола, 1-2 чаше (стандардне величине) или мање, на дан
- узимајте млечне производе од обраног млека са високим садржајем калцијума
- имајте мање порције немасног меса, рибе или пилетине, неколико пута недељно
- фитоестроген (биљни естроген)
 - редовно узимајте разноврсну храну која садржи фитоестрогене. Они се највише налазе у хлебу са сојом и ланеним семенкама, соји, тофу-производима, зрнима житарица и махунама.
 - овај слаби биљни естроген замењује неке врсте природног естрогена који се губи за време трајања менопаузе, и може смањити симптоме. Биљни естроген такође смањује холестерин и крвни притисак.

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

Разумевање менопаузе и средовечног доба

2) Имајте редовне физичке активности

ПОЛА САТА УМЕРЕНЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ ВЕЋИНОМ ДАНА НЕДЕЉНО.

- одржава здраво срце и ваше генерално здравље
- помаже у контроли тежине јер, како старите – ваш метаболизам се успорава
- физички напори као што су брзо ходање и играње, као и вежбе којима се јача тело (нпр. уз коришћење тегова) помажу у одржавању здравих костију, одржавају снагу мишића и смањују трошење кости. Ово такође помаже одржавању добре равнотеже и смањује ризик од повреда при паду
- даје осећај релаксације и помаже да се сасвим добро осећате, а то је важно да се боље контролише стрес у животу

3) Избегавајте пушење

4) Одржавајте своје емоционално здравље

Неке жене имају промене расположења као нпр. благу депресију, или постају раздражљиве. Ови симптоми су често повезани са физичким променама као што су напади врелине (валунзи), ноћно знојење и проблеми са спавањем.

Промене у начину живота и контрола физичких симптома, углавном ће утицати да се комплетно боље осећате. Можда бисте такође могли да поразговарате са својим доктором.

5) Радите редовно Пап тест (Pap smear) и преглед груди

- на сваке две године Пап тест (обратите се свом доктору)
- на сваке две године мамограм (бесплатно ако сте преко 40 година; ако сте преко 50, послаће вам позив за мамограм, да вас подсети да то треба да урадите)
Телефон: 13 20 50 да закажете мамограм у најближем центру за снимање (BreastScreen centre).

Које терапије могу да помогну да олакшате симптоме менопаузе?

Хормонална терапија - Hormone Therapy, НТ (такође позната као Терапија надокнадом хормона - Hormone Replacement Therapy, HRT):

Хормонална терапија помаже у олакшавању симптома менопаузе.

Кратко коришћење хормоналне терапије за олакшавање симптома менопаузе који утичу на квалитет живота жене, представља разумну могућност. Међутим, ни један третман није без ризика.

Било каква одлука о НТ терапији је лична одлука и свака жена треба пре него донесе одлуку да поразговара са својим доктором о ризику и добрим странама терапије, о свему оном што је брине, и о другим алтернативним могућностима.

Важно је да свака жена која има хормоналну терапију, једном годишње провери своје стање код доктора.

Природне терапије:

Природне терапије укључују пуно разних терапија и приступа као што су биљни препарати, акупунктура, хомеопатија и традиционална кинеска медицина; жене се често подвргавају оваквим терапијама да би савладале симптома менопаузе. Важно је да се зна да 'природни' биљни лекови могу имати непријатне нежељене ефекте код неких жена, као што се може десити и са лековима које преписује западна медицина. За дугорочна упутства важно је да се обратите квалификованом натуропату.

Природне терапије могу често да иду уз хормоналну терапију. Важно је да и лекару и натуропату кажете шта вам је све преписано, тако да и један и други знају шта узимате.

За више информација, или за информативне састанке/ предавања на вашем језику, молимо позовите The Jean Hailes Foundation Education Unit на 1800 151 441.