

Pag-unawa sa Menopos at kalagitnaan ng buhay

Ano ang menopos?

Ang menopos ay ang huling panahon ng pagkakaroon ng regla (buwanan) at natural na bahagi ng buhay ng bawat babae. Ito ay nangangahulugan ng katapusan ng mga taon ng panganganak ng isang babae, katulad din na ang unang panahon ng pagkakaroon ng regla, ay nangangahulugan ng simula nito. Karamihan sa mga kababaihan ay dumarating sa menopos sa pagitan ng edad na 45 at 55.

Ang mga sintomas ng menopos ay maaaring magsimula nang unti-unti sa loob ng 2 hanggang 6 na taon bago maganap ang pinakahuling panahon ng pagkakaroon ng regla. Ito ay tinatawag na perimenopos – mula sa panahon na maging iregular ang pagkakaroon ng regla hanggang sa unang taon matapos ang huling panahong iyon.

Lahat ba ng babae ay magkakaroon ng sintomas ng menopos?

- 20 porsiyento ng mga babae ay walang sintomas
- 60 porsiyento ay mayroong bahagyang mga sintomas
- 20 porsiyento ay may malubhang mga sintomas

Ano ang maagang (Di pa panahon) menopos?

Ang menopos, bago sumapit ang edad na 40, ay tinatawag na maaga o 'di pa panahong menopos'. Ito ay maaaring mangyari:

- nang natural kapag tumigil na sa paggana ang mga obaryo
- sa pamamagitan ng operasyon kung saan ang isang babae ay inaalisan ng mga obaryo
- sa pamamagitan ng kemikal mula sa paggamot sa paraang chemotherapy /radiotherapy para sa kanser

Ang mga kababaihang dumaranas ng maagang menopos ay may malaking panganib na magkaroon ng osteoporosis at sakit sa puso sa dahilan ng mahabang-panahong mga epekto ng mababang antas ng estrogen. Kung sa iyong palagay ikaw ay nakakaranas ng maagang menopos mahalagang makipag-usap sa iyong doktor.

Ano ang nangyayari sa katawan sa panahon ng menopos?

Habang tayo ay papalapit sa menopos, ang produksiyon ng mga hormon (tulad ng estrogen) sa pamamagitan ng mga obaryo ay bumabagal. Sa panahong ito ang mga antas ng hormon ay higit na nagbabago at kadalasan mapapansin mo ang mga pagbabagong ito sa pagdating ng iyong regla.

- ang mga pagkakaroon ng regla ay maaaring maging mas matagal, mas maikli o iregular
- ang regla ay maaaring maging di gaanong matingkad ang kulay
- maaaring maging di tiyak ang pagkakaroon ng regla at mas malakas (makipagkita sa iyong doktor)

Sa malaon ang mga antas ng hormon ay bababa upang ang pagkakaroon ng regla ay tuluyang tumigil at maabot ang menopos. Kakailanganin ang pagkontrol sa panganganak hanggang sa ikaw ay umabot sa isang taon na walang natural na regla.

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

Ibang mga palatandaan at mga sintomas

Habang nagbabagu-bago ang iyong mga antas ng hormon at tuluyang tumigil, ikaw ay magsisimulang makaranas ng ilan sa mga sumusunod na pisikal at emosyonal na mga sintomas:

- tinatawag na 'hot flushes' at pamamawis sa gabi
- mga nararamdamang mga pananakit
- mga pakiramdam na tila may gumagapang at pangangati sa balat
- mga pananakit ng ulo
- panunuyo ng ari
- nabawasang hilig sa pakikipagtalik (libido)
- pagdaldas ng pag-ihi
- kapaguran
- pagkamagagalitin
- kalungkutan
- problema sa pagtulog
- kawalan ng pagpapahalaga sa sarili
- pagiging makakalimutin

Paano mo matutulungan ang iyong sarili?

(1) Pagkain ng mga Nakapagpapalusog

PILIIN ANG MALAWAK NA URI NG MGA PAGKAIN:

- mga sariwang gulay, prutas, mga cereal at mga buong buto
- dagdagan ang pag-inom ng tubig (6-8 baso ng tubig araw-araw)
- bawasan ang inuming may caffeine (kape, tsaa, kola, tsokolate)
- limitahan ang alkohol, 1-2 karaniwang baso o mas mababa, bawat araw
- mga pagkaing mula sa gatas na mababa sa taba na may mataas na kalsiyum
- maliliit na hain ng karneng walang taba, isda, o manok maraming beses sa isang linggo
- mga phytoestrogen (mga estrogen na mula sa halaman)
 - palagi ang ibilang ang iba't ibang mga pagkain na nagtataglay ng mga phytoestrogen. Ang pinakamahasag na mapagkukunan nito ay ang soya at tinapay na may linseed, soya bean, tokwa, mga buong buto at mga gulay na buto
 - pinapalitan ng mga mahinang estrogeng ito na mula sa halaman ang ilang mga natural na estrogen na nawala sa panahon ng menopos at maaaring makabawas sa mga sintomas. Pinabababa din ng mga ito ang antas ng kolesterol at presyon ng dugo.

(2) Regular na Pisikal na Gawain

30 MINUTO NG KATAMTAMANG PISIKAL NA GAWAIN SA KARAMIHANG MGA ARAW NG LINGGO.

- nagpapanatili ng kalusugan ng puso gayundin ng pangkalahatang kalusugan
- tumutulong sa pagkontrol ng pagtaas ng timbang – habang ikaw ay tumatanda ang iyong metabolismo ay bumabagal
- ang angkop na mga ehersisyong nagbubuhay ng timbang (hal., mabilis na paglalakad, pagsasayaw) at mga ehersisyo para sa pagsasanay ng lakas (hal. paggamit ng weights) ay tumutulong na mapanatiling malusog ang mga buto, mapanatili ang lakas ng kalamnan at mabawasan ang pagliit ng buto. Ito ay nakatutulong din na mapanatili ang mabuting balanse at nakababawas ng panganib ng pagkapinsala mula sa pagkahulog. Ito ay nagbibigay ng pakiramdam ng kaluwagan at kagalingan na tumutulong sa atin na makayanan ang problema sa ating mga buhay.

(3) Iwasan ang paninigarilyo



(4) Pag-aalaga sa iyong emosyonal na kalusugan

Ang ilang mga kababaihan ay nakakaranas ng pagbabago ng mga kondisyon katulad ng bahagyang pagkalungkot at pagkamagagalitin. Ang mga sintomas na ito ay kadalasang may kaugnayan sa pisikal na mga pagbabago katulad ng tinatawag na 'hot flushes', pamamawis sa gabi at problema sa pagtulog.

Ang mga pagbabago sa estilo ng pamumuhay at pagkontrol sa pisikal na mga sintomas ay kadalasang makakapagpabuti ng pangkalahatang kagalingan. Maaari mo ring naising makipag-usap sa isang health professional.

(5) Regular na Pap smear at mga pagpapasuri ng suso

- Pagpapa-pap smear tuwing ikalawang taon (makipagkita sa iyong health professional)
- Pagpapa-mammogram tuwing ikalawang taon (libreng serbisyo kung ikaw ay nasa edad na lampas sa 40, pinadadalhan ng mga paalala ang mga lampas sa 50 ang edad)

Tumawag sa: 13 20 50 para gumawa ng appointment sa sentro ng BreastScreen na pinakamalapit sa iyo

Ano mga paggamot na makatutulong sa iyo upang mapangasiwaan ang mga sintomas ng menapos?

Hormone Therapy (HT) (kilala rin bilang *Hormone Replacement Therapy – HRT*):

Ang hormone therapy ay nakatutulong na magpaghahawa sa mga sintomas ng menapos.

Ang maikling panahong paggamit ng hormone therapy para sa pangangasiwa ng mga sintomas ng menapos na nakakaapekto sa katangian ng buhay ng isang babae ay isang makatwirang opsyon. Gayunpaman, walang uri ng paggamot na walang panganib.

Ang anumang desisyon ay nasa isang tao at kailangang gawin matapos na makausap ng bawa't babae ang kaniyang doktor kaugnay ng kaniyang mga panganib, mga benepisyo, mga pag-aalala at iba pang mga mapagpipiliian.

Mahalaga na ang lahat ng mga kababaihang gumagamit ng HT ay marepaso ng kanilang doktor isang beses sa isang taon.

Natural na mga Paggamot:

Kabilang sa natural na mga paggamot ang maraming iba't ibang mga paggamot o mga pama-maraang katulad ng damong-gamot, acupuncture, homeopathy at ang tradisyonal na medisina ng Intsik at kadalasang ginagamit ng mga kababaihan upang mapangasiwaan ang mga sintomas ng menapos. Mahalaga na tandaan na ang natural na 'damong-gamot' at mga gamot na mula sa halaman ay maaaring magkaroon ng di magandang epekto sa ilang mga kababaihan, katulad din ng mga inireresetang mga kanluraning mga gamot. Para sa mahabang panahong gabay mahalaga na magpatingin sa isang kwalipikadong naturopath.

Ang mga natural na paggamot ay maaari ding gamitin kasabay ng hormone therapy. Mahalaga na ipaalam sa iyong doktor at naturopath kung ano ang eksaktong inireseta ng bawa't isa.

Para sa karagdagang impormasyon o upang dumalo sa mga sesyong pang-impormasyon sa iyong wika, mangyari lamang na kontakin ang Jean Hailes Foundation Education Unit sa 1800 151 441.