



Menopausa

Cos'è la menopausa?

Per menopausa si intende la tua ultima mestruazione. Sai di aver raggiunto la menopausa se non hai avuto le mestruazioni per 12 mesi.

Quando si verifica la menopausa?

La maggior parte delle donne entra in menopausa tra i 45 e i 55 anni. In Australia l'età media in cui le donne raggiungono la menopausa è tra i 51 e i 52 anni. Per alcune donne la menopausa può verificarsi anche più tardi, fino ai 60 anni. La menopausa può avvenire in modo naturale o precoce, ad esempio in seguito a un intervento chirurgico per rimuovere le ovaie.

Quali sono le cause della menopausa?

La menopausa avviene quando non hai più ovuli. Questo significa che non avviene più l'ovulazione e non hai più le mestruazioni. La menopausa può verificarsi anche a causa di un intervento chirurgico o una terapia contro il cancro.

I tuoi ormoni

Nel periodo che precede la menopausa, il livello degli ormoni (come estrogeni e progesterone) oscilla. Questi cambiamenti possono causare vari sintomi.

Sintomi della menopausa

Molte donne avvertono dei sintomi prima di raggiungere la menopausa. Ogni donna è diversa e i sintomi possono variare in base alle fasi della vita e allo stato di salute e benessere generale.

Tra i sintomi fisici più comuni ci sono:

- vampate di calore e sudorazione notturna
- disturbi del sonno e stanchezza
- mal di testa
- dolori e fastidi
- secchezza vaginale
- seno dolorante

I sintomi emotivi più diffusi includono:

- sbalzi d'umore
- dimenticanza
- ansia

Come gestire la menopausa

Ci sono molti modi per gestire i sintomi della menopausa.

Consigli pratici

Puoi:

- mangiare sano e bere molta acqua;
- fare attività fisica regolarmente;
- usare un ventaglio o spruzzarti con dell'acqua quando senti caldo;
- indossare più strati di indumenti e toglierli quando senti caldo;
- partecipare a lezioni di rilassamento, ad esempio yoga o meditazione.

Terapie e medicine

Puoi ridurre i sintomi della menopausa con:

- terapia ormonale sostitutiva (MHT), questa è la terapia più efficace per molti sintomi;
- altri farmaci, come gli antidepressivi, che possono ridurre le vampate di calore e la sudorazione;
- terapia cognitivo-comportamentale (CBT) per aiutarti a gestire i sintomi e il benessere emotivo;
- terapie naturali.

Chiedi al tuo medico quali sono i rischi e i benefici di queste terapie e farmaci.

Quando recarsi dal medico

Dovresti recarti dal medico se:

- sei preoccupata per il tuo ciclo;
- i tuoi sintomi ti impediscono di fare ciò che fai normalmente;
- i tuoi sintomi interferiscono con le tue abitudini alimentari, il sonno e lo svago.

Il medico potrebbe indirizzarti a uno specialista, ad esempio un ginecologo, uno psicologo o un dietologo.

Per ulteriori informazioni, risorse e riferimenti visita jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause