



Kukoma hedhi

Kukoma hedhi ni nini?

Kukoma hedhi ni hedhi yako ya mwisho. Unajua umefikia ukomo wa hedhi ikiwa hujapata hedhi kwa muda wa miezi 12.

Je, kukoma hedhi hutokea lini?

Wanawake wengi zaidi hufikia ukomo wa hedhi kati ya umri wa miaka 45 na 55. Nchini Australia, wastani wa umri wa wanawake kufikia kukoma hedhi ni miaka 51 hadi 52. Wanawake wengine wanaweza kufikia ukomo wa hedhi hadi umri wa miaka 60. Kukoma hedhi kunaweza kutokea kwa asili, au inaweza kutokea mapema - kwa mfano, ikiwa unapata upasuaji wa kuondoa ovari zako.

Ni nini husababisha kukoma kwa hedhi?

Kukoma hedhi hutokea wakati huna mayai yaliyobaki. Hii inamaanisha kuwa hufanyi mayai au kuwa na hedhi. Kukoma hedhi pia kunaweza kutokea kwa sababu ya upasuaji au matibabu ya kansa.

Homoni zako

Unapokaribia kukoma hedhi, homoni zako (k.m. estrojini na progesterone) huongeza na kupungua. Mabadiliko haya yanaweza kusababisha dalili tofauti.

Dalili za kukoma hedhi

Wanawake wengi hupata dalili kabla ya kufikia ukomo wa hedhi. Kila mtu ni tofauti na dalili zinaweza kutofautiana, kulingana na mambo kama vile hatua yako ya maisha na afya na ustawi wa jumla.

Dalili za kawaida za kimwili ni pamoja na:

- joto la ghafla mwilini na jasho la usiku
- matatizo ya usingizi na uchovu
- maumivu kichwani
- maumivu na uchungu
- uke kavu
- matiti yenye maumivu.

Dalili za kawaida za kihisia ni pamoja na:

- mabadiliko ya hisia
- usahaulifu
- wasiwasi.

Jinsi ya kudhibiti kukoma hedhi

Kuna njia nyingi za kusaidia kudhibiti dalili za kukoma hedhi.

Vidokezo vya vitendo

Unaweza:

- kula chakula cha kuleta afya na kunywa maji mengi
- kufanya mazoezi yenye mpango
- kutumia feni ya mkono au kupulizia maji unaposikia joto
- kuvaa nguo za tabaka na kuvua nguo unaposikia joto
- kwenda kwa vipindi vya kupumzika kama yoga na kutafakari.

Tiba na dawa

Unaweza kupunguza dalili za kukoma hedhi kwa kutumia:

- tiba ya homoni ya kukoma hedhi (MHT) - hii ndiyo tiba ya ufanisi zaidi kwa dalili nyingi
- dawa zingine, kama vile dawa za mfadhaiko, ambazo zinaweza kupunguza joto la ghafla mwilini na kutokwa na jasho
- tiba ya tabia ya utambuzi (CBT) - kusaidia kudhibiti dalili zako na ustawi wa kihemko
- matibabu ya kiasili.

Muulize daktari wako kuhusu hatari na faida za matibabu na dawa hizo.

Wakati wa kumwona daktari wako

Unapaswa kumwona daktari ikiwa:

- una wasiwasi kuhusu hedhi zako
- dalili zako zinakuzuia kufanya mambo unayofanya kawaida
- dalili zako huathiri ulaji wako, kulala na kufurahia shughuli.

Daktari wako anaweza kukuelekeza kwa mtaalamu, kwa mfano, daktari wa magonjwa wa wanawake, mwanasaikolojia au mtaalamu wa lishe.

Kwa habari zaidi, nyenzo na marejeleo tembelea jeanhailes.org.au/health-az/menopause



Simu 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Jean Hailes kwa Afya ya Wanawake inatambua kwa shukurani usaidizi wa Serikali ya Australia.

Ilisasishwa Mei 2023

Kanusho: Habari hii haichukui nafasi ya ushauri wa matibabu. Ikiwa una wasiwasi kuhusu afya yako, zungumza na daktari wako au timu yako ya afya.

Tunaandika habari za afya kwa watu wenye asili, uzoefu na utambulisho tofauti. Tunatumia neno 'wanawake', lakini tunakubali kwamba neno hili halijumuishi watu wote ambao wanaweza kutumia maudhui yetu.

© Jean Hailes kwa Afya ya Wanawake 2023