

Menopausa

Cos'è la menopausa?

Per menopausa si intende la tua ultima mestruazione. Saprai che hai raggiunto la menopausa se non hai avuto le mestruazioni per 12 mesi.

Quando si verifica la menopausa?

La maggior parte delle donne raggiunge la menopausa tra i 45 e i 55 anni. L'età media in cui le donne in Australia 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 naturalmente oppure precocemente (ad esempio, se ti sei sottoposta ad 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.

I tuoi ormoni

Nel periodo che precede la menopausa, il livello degli ormoni (per esempio, estrogeno 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 alla tua salute, al tuo stile di vita, al tuo retroterra culturale e alla tua storia familiare. Tra i sintomi comuni vi sono:

- vampate di calore e sudorazione notturna
- sbalzi d'umore
- dimenticanza
- mal di testa
- seno dolente
- dolori e fastidi
- secchezza vaginale
- diminuzione della libido (desiderio sessuale)
- prurito della pelle
- aumento di peso
- stanchezza.



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 e rimuoverne qualcuno quando senti caldo
- partecipare a lezioni di rilassamento, ad esempio di yoga o meditazione.

Terapie e medicine

Puoi ridurre i sintomi della menopausa con:

- terapia ormonale sostitutiva (TOS), la più efficace per molti sintomi
- terapia cognitivo-comportamentale (TCC)
- altri farmaci, come ad esempio gli antidepressivi, che possono ridurre le vampate di calore e la sudorazione
- terapie naturali.

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

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.

A seconda dei sintomi, puoi anche consultare uno specialista, ad esempio un ginecologo, uno psicologo, un endocrinologo oppure un dietologo.

Per maggiori informazioni visita
jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause

Aggiornato a giugno 2022

Questa scheda è stata creata a scopo informativo ed educativo. Non ha lo scopo di fornire consigli medici specifici o sostituire i consigli del tuo medico.

Jean Hailes for Women's Health ringrazia il governo australiano per il sostegno fornito.

© Jean Hailes for Women's Health 2022

Jean Hailes for Women's Health adotta un approccio ampio e inclusivo al tema della salute delle donne. Questa scheda informativa utilizza generalmente i termini "donne" e "ragazze". Questi termini hanno lo scopo di includere le donne di diverse sessualità, le donne intersessuali e le donne con esperienza transgender.

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

Telefono 03 9453 8999
jeanhailes.org.au