

Менопауза – Переходная фаза



Большинство женщин проходят через менопаузу в возрасте от 40 до 50 лет. Это означает, что их тело меняется, потому что меняется гормональный фон. Обычно менопауза длится от пяти до десяти лет. Некоторые женщины практически не замечают никаких изменений, у других возникают незначительные проблемы, а у некоторых – серьезные симптомы. Менопауза – это не болезнь, а нормальное время в жизни, которое приносит с собой что-то новое.



Первые признаки

- Нарушения сна
- Быстрое увеличение веса
- Незначительные колебания цикла
- Головные боли
- Более тяжелый предменструальный синдром (= жалобы перед менструацией)



В период менопаузы

В период до семи лет до и до двух лет после последней менструации (= менопауза) многие женщины испытывают такие симптомы, как:

- Приливы жара
- Раздражительность/перепады настроения
- нарушения сна
- Проблемы с концентрацией внимания
- головокружение
- Сухость кожи и слизистых оболочек
- Вздутие живота и проблемы с пищеварением
- Тяжесть в груди
- Сухость влагалища
- Увеличение веса
- Потеря либидо
- Учащенное мочеиспускание/слабость мочевого пузыря
- Задержка воды
- Мигрени
- Проблемы с щитовидной железой
- Другие проблемы, не связанные с менопаузой (например, боль в суставах)
- Усталость

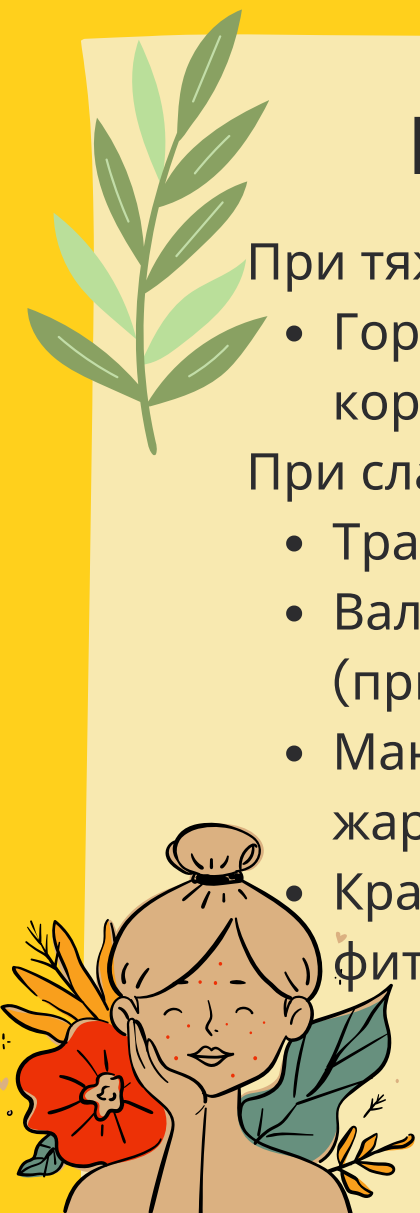
Варианты лечения

При тяжелых симптомах:

- Гормональная терапия (как можно короче, и сколько необходимо)

При слабых симптомах:

- Травяные сборы
- Валериана, мелисса, хмель, страстоцвет (при проблемах со сном)
- Мантя, шалфей (против приливов жара)
- Красный клевер, черный кохш и фитоэстрогены (растительные гормоны)
 - Зверобой (против беспокойства)



Советы

по улучшению самочувствия

Здоровое питание

- Молоко, йогурт, творог, сыр, шпинат и брокколи (с высоким содержанием кальция и витамина D)
- Цельнозерновые продукты, орехи, бобы и семечки (против проблем с пищеварением)
- Физические упражнения (положительно влияют на сердце, кости, мышцы...)
- Техники релаксации
- Тренировка дыхания
- медитация
- Йога



Пожалуйста, свяжитесь с вашим врачом, если у вас есть какие-либо жалобы!
Вы можете обратиться к нам за психологической поддержкой!

СВЯЖИТЕСЬ С ПРОЕКТОМ "НЕДА":

FEM (Mädchen/Frauen): Klinik Floridsdorf, Brünner Straße 68/A3/Top 14, 1210 Wien; Tel.: +43 1 27700 5600

FEM Süd (Mädchen/Frauen) Klinik Favoriten, Kundstatstraße 3, 1110 Wien; Tel.: +43 1 60 191 5201

www.fem.at

ИСТОЧНИКИ:

<https://www.frauengesundheitsportal.de/themen/wechseljahre/>
<https://www.apothekerkammer.at/infothek/informationen-aus-meinem-bundesland/kaernten/aktuelle-themen/gesundheitstipps/wechseljahre-phasen-symptome>
<https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/erkrankungen-der-weiblichen-geschlechtsorgane/wechseljahre-beginn-symptome-hilfe-bei-beschwerden-736281.html>
[https://www.frauengesundheitsportal.de/themen/wechseljahre/linderung-von-wechseljahresbeschwerden/#:-:text=Baldrian%20\(Valeriana%20officinalis\)%20und%20Hopfen,kann%20Schmier%2D%20und%20Zwischenblutungen%20verringern.](https://www.frauengesundheitsportal.de/themen/wechseljahre/linderung-von-wechseljahresbeschwerden/#:-:text=Baldrian%20(Valeriana%20officinalis)%20und%20Hopfen,kann%20Schmier%2D%20und%20Zwischenblutungen%20verringern.)