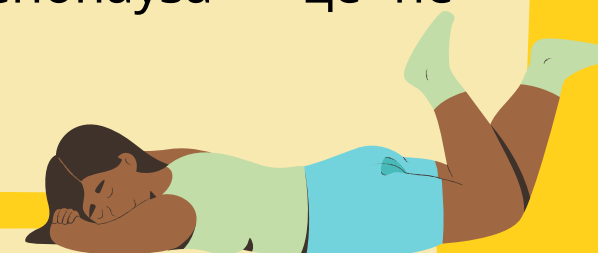


Менопауза – Перехідна фаза



Більшість жінок проходять через менопаузу у віці від 40 до 50 років. Це означає, що їхнє тіло змінюється, тому що змінюється гормональний фон. Зазвичай менопауза триває від п'яти до десяти років. Деякі жінки практично не помічають жодних змін, в інших виникають незначні проблеми, а в деяких – серйозні симптоми. Менопауза – це не хвороба, а нормальний час у житті, який приносить із собою щось нове.



Перші ознаки

- Порушення сну
- Швидке збільшення ваги
- Незначні коливання циклу
- Головні болі
- Більш тяжкий передменструальний синдром (= скарги перед менструацією)



У період менопаузи

У період до семи років до і до двох років після останньої менструації (= менопауза) багато жінок відчувають такі симптоми, як:

- припливи жару
- дратівливість/перепади настрою
- порушення сну
- проблеми з концентрацією уваги
- запаморочення
- сухість шкіри та слизових оболонок
- здуття живота і проблеми з травленням
- тяжкість у грудях
- сухість піхви
- збільшення ваги
- втрата лібідо
- прискорене сечовипускання/слабкість сечового міхура
- затримка води
- мігрени
- проблеми зі щитовидною залозою
- інші проблеми, не пов'язані з менопаузою (наприклад, біль у суглобах)
- втома

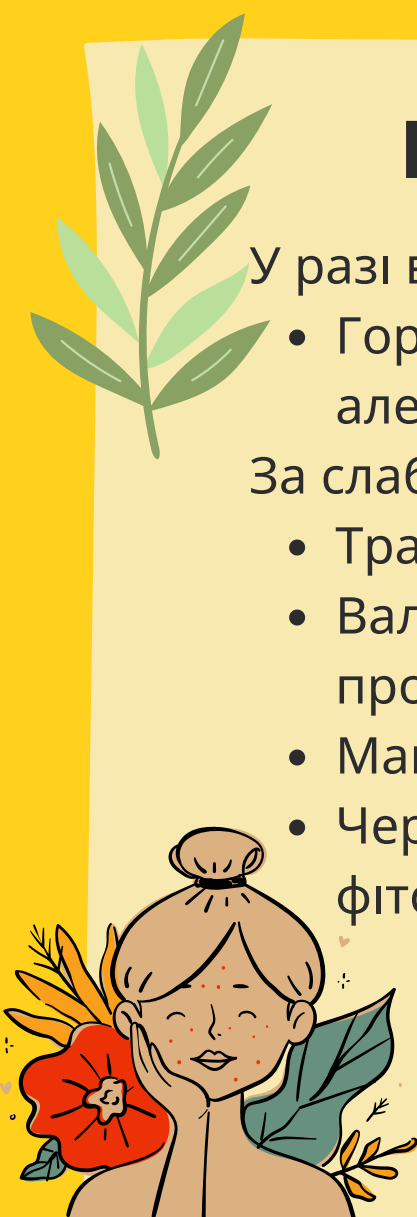
Варіанти лікування

У разі важких симптомів:

- Гормональна терапія (якомога коротше, але скільки необхідно)

За слабких симптомів:

- Трав'яні збори
- Валеріана, меліса, хміль, пасифлора (за проблем зі сном)
- Мантія, шавлія (проти припливів жару)
- Червона конюшина, чорний кохош і фітоестрогени (рослинні гормони)
 - Звіробій (проти занепокоєння)



Поради

Щодо поліпшення самопочуття

Здорове харчування

- Молоко, йогурт, сир, шпинат і броколі (з високим вмістом кальцію і вітаміну D)
- Цільнозернові продукти, горіхи, боби та насіння (проти проблем із травленням)

Фізичні вправи (позитивно впливають на серце, кістки, м'язи...)

- Техніки релаксації
- Тренування дихання
- медитація
- Йога



Будь ласка, зв'яжіться з вашим лікарем, якщо у вас є будь-які скарги!
Ви можете звернутися до нас за психологічною підтримкою!

ЗВ'ЯЖІТЬСЯ З ПРОЄКТОМ "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