

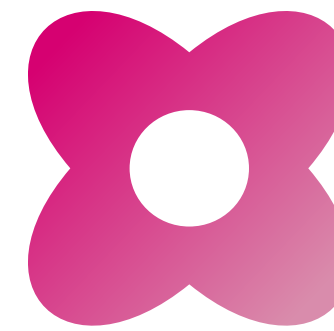
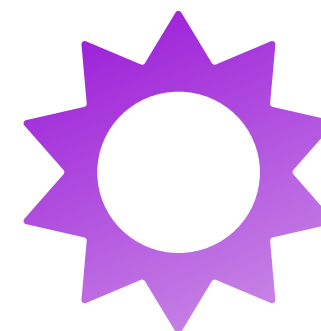
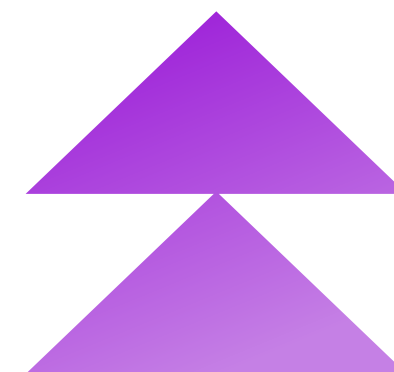


**ПРОЕКТ
КЕШЕР**



СЛОВНИК МЕНОПАУЗИ

все, що вам варто знати про
нормальний період жіночого життя

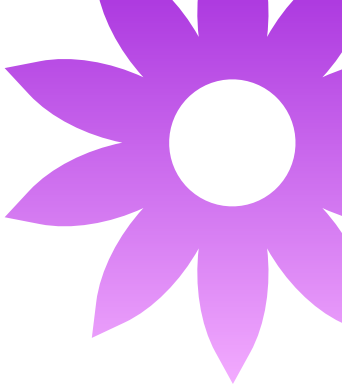


Не на паузі

Менопауза – новий початок



Гормони



це біологічно активні речовини, що виробляються спеціалізованими клітинами або залозами ендокринної системи.

Про менопаузу свідчать такі **гормональні показники**:

- зростання рівня фолікулостимулюючого гормону;
- індекс лютеїнізуючого гормону/фолікулостимулюючого гормону менше одиниці;
- низький рівень естрадіолу та прогестерону;
- можливе відносне збільшення кількості андрогенів (чоловічих статевих гормонів);
- низький рівень глобуліну, який зв'язує статеві гормони;
- зниження рівня інгібіну;
- зменшення кількості антимюллерівського гормону (маркера резерву яєчників).



3

Замісна гормональна терапія (ЗГТ)

метод лікування, який використовують у період менопаузи для регулювання низького рівня гормонів та полегшення різних симптомів. Також має назву менопаузальної гормональної терапії.

ЗГТ доступна у різних формах, включаючи:

- таблетки;
- пластирі;
- гелі;
- вагінальні креми;
- кільця.

ЗГТ **призначає лікар**, якщо у вас відсутні протипоказання.

Здоров'я під час менопаузи

це стан організму жінки під час завершення репродуктивного періоду.

Менопауза підвищує **ризик ряду захворювань**, саме тому жінкам у менопаузі важливо приділяти більше уваги своєму здоров'ю.

До таких захворювань належать:

- остеопороз (зниження міцності кісток, спостерігається у третини жінок 50+ років);
- артеріальна гіпертензія (підвищення тиску);
- атеросклероз (утворення холестеринових відкладень (бляшок);
- ішемічна хвороба серця (порушення кровопостачання міокарда);



- генітоуренальний синдром (порушення сечовипускання, нетримання сечі під час кашлю чи навантаження, часте сечовипускання вночі);
- цукровий діабет 2-го типу (знижується толерантність до глюкози).

Існує ризик розвитку доброякісних та злоякісних процесів, це – гіперплазія ендометрія, міома матки, рак ендометрію, рак молочної залози.

Не варто боятися всього, що ви щойно прочитали, важливо володіти інформацією та стежити за своїм тілом. А також обов'язково регулярно відвідувати лікаря, **мінімум 1 раз на рік**.



Індукована менопауза

менопауза, яка виникає після хірургічного видалення яєчників.

Індукована менопауза також може бути **результатом** пошкодження яєчників, викликаного радіацією або ліками, що використовуються в хіміотерапії.





М

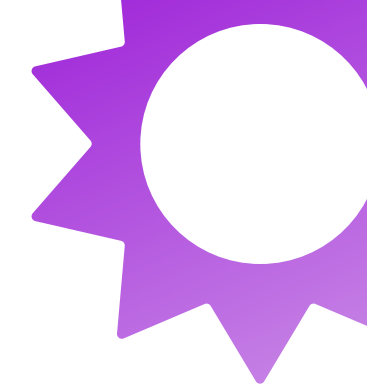
Менопауза

завершення репродуктивного періоду жінки. Менопауза настає тоді, коли у жінки протягом повного року не було менструацій.

З наукової точки зору, відбувається припинення овуляції через зниження в організмі рівня естрогену та прогестерону.

Перед та одразу після менопаузи відбуваються певні зміни, тож це може бути складний період для жінок як психологічно, так і фізично. Проте це **нормальний** фізіологічний процес, якого не варто боятися, а негативні симптоми можливо полегшити.

Такі симптоми зазвичай найбільш виражені **в перші два роки менопаузи**. Проте усе індивідуально: негативні симптоми можуть спостерігатися протягом восьми-десяти років, починаючи з перименопаузи та тривати протягом чотирьох-п'яти років після менопаузи.





М

Менопаузальна депресія





– це депресія, яка виникає на фоні менопаузи.

Зниження рівня естрогену, пов'язане з менопаузою, може спричинити відчуття постійного перебування у стані ПМС (передменструального синдрому). Для деяких жінок характерні певні емоційні зміни.

Наприклад, почуття смутку, відчуття невпевненості, тривоги та загалом зміна настрою. Неприємні симптоми менопаузи, а також емоційні зміни можуть призводити до депресії.

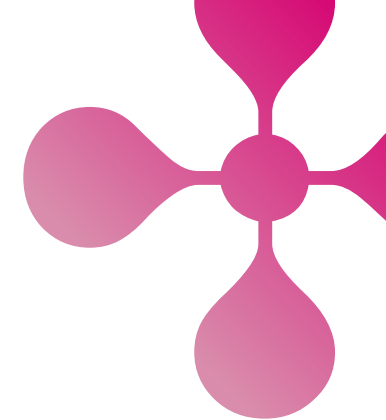
Дослідження демонструють, що приблизно 20% жінок мають симптоми депресії в цей період. Ймовірність є вищою, якщо ви переживали депресію протягом інших періодів свого життя.





М

Місцева терапія естрогенами



терапія, коли препарат, що містить естроген, доставляється безпосередньо у піхву.

Препарат може бути у формі:

- кільця;
- крему;
- супозиторіїв.

Вагінальний **естроген** є ефективним засобом лікування симптомів вульвовагінальної сухості або дискомфорту (печіння, свербіж, подразнення), крихкості тканин.





Обстеження

ретельний огляд та перевірка стану здоров'я.

Для жінок у менопаузі **обов'язково** рекомендуються такі обстеження, як:

- колоноскопія;
- мамографія;
- УЗД щитовидної залози;
- УЗД органів малого тазу.

Важливий огляд у гінеколога та ендокринолога.

П

Перименопауза

це те, що помилково називають пременопаузою.

Перименопауза – це період **перед** менопаузою. Це час, протягом якого тіло здійснює природний перехід до менопаузи, знаменуючи кінець репродуктивного періоду.

Перименопауза супроводжується рядом фізичних, емоційних і гормональних змін. В середньому ця фаза може тривати **близько 3-4 років**.

Коли минає 12 місяців поспіль без менструацій, то настає менопауза, а період перименопаузи закінчується.

Протягом цього періоду фертильність (здатність до зачаття) зменшується, але вважається, що вона ще не досягає нуля. Перименопауза зазвичай починається в жінок після 40 років.

П

Постменопауза

це період, який настає одразу **після** менопаузи (рік після останньої менструації) та триває до кінця життя жінки.

Припливи

це найпоширеніший симптом менопаузи, який спостерігається у 75-85% жінок. Припливи часто починаються з відчуття жару та потовиділення на обличчі, а потім поширюються на решту тіла.

Припливи можуть супроводжуватися почервонінням, прискореним серцебиттям, пітливістю та ознобом. Вони можуть виникати кілька разів на день або зрідка.

Цього не варто лякатися, але **важливо звернути увагу** та спостерігати за своїм тілом.

Р

Рання менопауза

це менопауза, яка настає у віці 40-45 років, поширена серед 12% жінок.

С

Симптоми менопаузи та перименопаузи

це ознаки завершення репродуктивного періоду жінки.

Крім припливів може з'явитися безсоння, часте сечовипускання, зміни настрою, депресія і тривога, вагінальна сухість і дискомфорт під час сексу (вагінальна атрофія), зниження лібідо, зміни у пам'яті та відчуття «туману» у голові.

Немає чарівної пігулки, яка б полегшила всі симптоми одразу, але **важливо звертатися до лікаря**, щоб вам змогли підібрати найбільш ефективний спосіб полегшення даних симптомів.



C

СТИГМАТИЗАЦІЯ



негативне виділення суспільством людини за якоюсь ознакою з відповідним стереотипним набором соціальних реакцій.

На жаль, менопауза досі пов'язана зі стигматизацією. Значною мірою це спричиняється тим, що наша культура **соромиться старіння**. Крім цього, поширене переконання, що сексуальне життя або життєва сила зникають, коли настає менопауза.

Проте це не так! Це нормальний період життя, про який не варто соромитися говорити. Адже те, що переживає одна жінка у менопаузі – переживають мільйони інших жінок.



Перименопаузне бінго

Які симптоми про вас?

Чи хтось ще пітніє стільки? (припливи)	Наче тусила всю ніч, але не було весело (головні болі)	Дякую, природо, борода мені не треба (гірсутизм)	Де моя бодіпозитивність? (набір ваги)	Час робити тест на вагітність? (нерегулярні менструації)
Куди я це поклала? (проблеми з пам'яттю)	Навіщо секс, якщо є смачненький кекс? (низьке лібідо)	Серце вистрибує з грудей (пришвидшене серцебиття)	Можна я буду лінивцем? (загальна втома)	У мене завжди так випадало волосся? (втрата волосся)
Нескінченні темні штани (надмірні менструації)	Я, наче пустеля (сухість шкіри)	Це що, наждачка? (біль та дискомфорт під час сексу)	Час рахувати слоників (безсоння)	Чому це таааак мило? Що, я знову плачу? (загострена емоційність)