

## **WSKAZÓWKI EDUKACYJNE DLA PACJENTEK POŁOŻNEJ POZ PREMENOPAUZA, PERIMENOPAUZA I MENOPAUZA**



### **MENOPAUZA – NATURALNY ETAP ŻYCIA KOBIECY**

Menopauza jest naturalnym etapem życia kobiety. Nie jest chorobą, ale zmianą, która może powodować różnorodne objawy i wpływać na codzienne funkcjonowanie.

Okres zmian hormonalnych może rozpocząć się kilka lat przed ostatnią miesiączką. U większości kobiet menopauza występuje między 45. a 55. rokiem życia.

**Pamiętaj:** każda kobieta przechodzi ten okres inaczej. Objawy mogą być łagodne, nasilone, pojedyncze lub występować jednocześnie.

### **PREMENOPAUZA I PERIMENOPAUZA – CZYM SIĘ RÓŻNIĄ?**

**Premenopauza** to okres poprzedzający menopauzę, w którym mogą pojawiać się pierwsze zmiany związane z funkcjonowaniem jajników i gospodarką hormonalną.

**Perimenopauza** to okres przejściowy prowadzący do menopauzy. Mogą wtedy występować zmiany długości i obfitości miesiączek, pomijanie miesiączek oraz pierwsze objawy związane ze spadkiem i wahaniami poziomu hormonów.

**Menopauza** oznacza ostatnią miesiączkę w życiu kobiety. Rozpoznaje się ją po 12 kolejnych miesiącach bez miesiączki, jeżeli brak krwawienia nie wynika z innej przyczyny.

Po menopauzie rozpoczyna się **postmenopauza**.

### **JAKIE OBJAWY MOGĄ SIĘ POJAWIĆ?**

W okresie okołomenopauzalnym możesz zauważyć:

- nieregularne miesiączki, zmianę ich obfitości lub długości,

- uderzenia gorąca,
- nocne poty,
- zaburzenia snu i częste wybudzanie,
- zmęczenie i spadek energii,
- rozdrażnienie, nerwowość lub wahania nastroju,
- obniżenie nastroju,
- trudności z koncentracją i zapamiętywaniem,
- bóle mięśni i stawów,
- kołatanie serca,
- bóle głowy,
- zmniejszenie libido,
- suchość pochwy,
- pieczenie lub dyskomfort w okolicy intymnej,
- ból podczas współżycia,
- częstsze parcie na mocz lub nawracające dolegliwości ze strony układu moczowego.

Objawy mogą pojawiać się stopniowo i zmieniać swoje nasilenie w czasie.

## **NIE KAŻDY OBJAW NALEŻY TŁUMACZYĆ MENOPAUZĄ**

Zmęczenie, zaburzenia snu, kołatanie serca, zmiany nastroju czy problemy z koncentracją mogą mieć również inne przyczyny.

Jeżeli objawy są nowe, nasilają się, utrudniają codzienne funkcjonowanie lub budzą Twój niepokój – porozmawiaj z położną lub lekarzem.

U kobiet w wieku 45 lat i starszych rozpoznanie perimenopauzy lub menopauzy często opiera się na objawach i historii miesiączkowania. Rutynowe oznaczanie hormonów nie jest zazwyczaj potrzebne. W niektórych sytuacjach lekarz może zdecydować o wykonaniu dodatkowych badań.

## **PROWADŹ KALENDARZ OBJAWÓW**

Pomocne może być zapisywanie:

- dat rozpoczęcia i zakończenia miesiączki,
- obfitości krwawienia,
- uderzeń gorąca i nocnych potów,
- jakości snu,
- nastroju,
- poziomu energii,
- dolegliwości ze strony układu moczowo-płciowego,
- innych objawów, które pojawiają się w ciągu dnia.

Takie notatki ułatwiają rozmowę z położną lub lekarzem i pomagają ocenić, jak objawy wpływają na Twoje życie.

## **CO MOŻESZ ZROBIĆ, ABY LEPIEJ PRZEJŚĆ PRZEZ OKRES MENOPAUZY?**

### **1. ZADBAJ O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ**



Regularny ruch pomaga utrzymać masę mięśniową, sprawność, zdrowie kości i układu krążenia oraz może poprawiać samopoczucie.

Wybierz aktywność, którą lubisz:

- szybki marsz,
- nordic walking,
- jazdę na rowerze,
- pływanie,
- taniec,
- ćwiczenia wzmacniające,
- jogę lub ćwiczenia rozciągające.

Zwiększaj aktywność stopniowo i dostosuj ją do swojego stanu zdrowia.

Szczególnie ważne są ćwiczenia wzmacniające mięśnie, ponieważ wraz z wiekiem naturalnie zmniejsza się ich masa i siła.

### **2. ODŻYWIAJ SIĘ REGULARNIE I RÓŻNORODNIE**



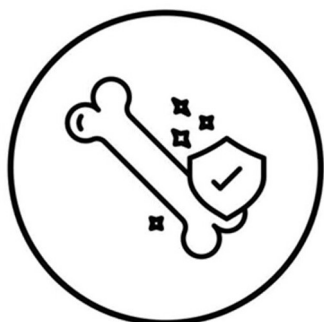
W okresie menopauzy może zmieniać się skład ciała i łatwiej może dochodzić do zwiększenia masy ciała.

Staraj się:

- jeść regularnie,
- wybierać warzywa i owoce,
- sięgać po produkty pełnoziarniste,
- uwzględniać ryby, nasiona roślin strączkowych, orzechy i zdrowe tłuszcze,
- wybierać produkty będące źródłem wapnia,
- ograniczać żywność wysokoprzetworzoną,
- ograniczać nadmiar cukru i soli,
- dbać o odpowiednie nawodnienie.

Nie stosuj restrykcyjnych diet bez konsultacji ze specjalistą.

### 3. ZADBAJ O KOŚCI



Po menopauzie zwiększa się znaczenie profilaktyki osteoporozy.

Dbaj o:

- regularną aktywność fizyczną, szczególnie ćwiczenia obciążające i wzmacniające,
- odpowiednią podaż wapnia w diecie,
- odpowiednią podaż witaminy D,
- utrzymywanie prawidłowej masy ciała,
- niepalenie papierosów,
- ograniczenie alkoholu.

Jeżeli masz czynniki ryzyka osteoporozy, porozmawiaj z lekarzem o potrzebie dalszej diagnostyki.

#### 4. ZADBAJ O SEN



Aby poprawić jakość snu:

- staraj się kłaść i wstawać o podobnych porach,
- wietrz sypialnię i utrzymuj komfortową temperaturę,
- ogranicz korzystanie z telefonu i innych ekranów przed snem,
- unikaj ciężkich posiłków bezpośrednio przed snem,
- ogranicz kofeinę w godzinach popołudniowych i wieczornych,
- jeśli budzą Cię nocne poty, ubieraj się w lekką, przewiewną odzież i wybieraj pościel z naturalnych materiałów.

Jeśli bezsenność utrzymuje się lub znacząco wpływa na funkcjonowanie w ciągu dnia, zgłoś to podczas konsultacji.

#### UDERZENIA GORĄCA I NOCNE POTY

Jeżeli występują u Ciebie uderzenia gorąca:

- ubieraj się warstwowo,
- wybieraj przewiewne ubrania,
- dbaj o chłodną sypialnię,
- miej przy sobie wodę,
- obserwuj, czy objawy nasilają się po alkoholu, kofeinie, ostrych potrawach lub w sytuacjach stresowych,
- stosuj regularną aktywność fizyczną.

Jeżeli uderzenia gorąca są częste lub bardzo nasilone, porozmawiaj z lekarzem o dostępnych metodach leczenia. Możliwe są zarówno metody hormonalne, jak i niehormonalne.

## **ZDROWIE INTYMNE W OKRESIE MENOPAUZY**

Spadek poziomu estrogenów może powodować suchość pochwy, pieczenie, ból podczas współżycia oraz dolegliwości ze strony układu moczowego.

Nie musisz godzić się na te objawy.

Możesz:

- stosować lubrykant podczas współżycia,
- stosować regularnie preparaty nawilżające przeznaczone do okolic intymnych,
- unikać silnie perfumowanych płynów i kosmetyków do higieny intymnej,
- unikać irygacji pochwy,
- zgłosić położnej lub lekarzowi utrzymujące się dolegliwości.

W przypadku nasilonych objawów lekarz może rozważyć miejscowe leczenie estrogenowe lub inne metody terapii, odpowiednio do Twojej sytuacji zdrowotnej.

## **MENOPAUZA A ZDROWIE PSYCHICZNE**



Wahania hormonów, zaburzenia snu i przewlekłe zmęczenie mogą wpływać na samopoczucie.

Nie ignoruj:

- utrzymującego się obniżenia nastroju,
- utraty zainteresowań i przyjemności,
- nasilonego lęku,
- poczucia bezradności,
- trudności w codziennym funkcjonowaniu,
- utrzymujących się problemów ze snem.

Porozmawiaj o tym z położną, lekarzem lub specjalistą zdrowia psychicznego.

Objawy psychiczne w okresie menopauzy zasługują na taką samą uwagę jak objawy fizyczne.

## **CZY W OKRESIE OKOŁOMENOPAUZALNYM NADAL MOŻESZ ZAJŚĆ W CIĄŻĘ?**

**Tak – w okresie perimenopauzy ciąża jest nadal możliwa.**

Nieregularne miesiączki nie oznaczają automatycznie utraty płodności. Owulacja może występować również wtedy, gdy miesiączki stają się nieregularne.

Jeżeli nie planujesz ciąży, omów z położną lub lekarzem odpowiednią metodę antykoncepcji.

## **HORMONALNA TERAPIA MENOPAUZALNA – CZY JEST DLA CIEBIE?**

Hormonalna terapia menopauzalna (HTZ/HMT) może być skuteczną metodą leczenia niektórych objawów menopauzy, szczególnie uderzeń gorąca i nocnych potów.

Nie jest jednak konieczna u każdej kobiety.

Decyzja o rozpoczęciu leczenia powinna uwzględniać:

- rodzaj i nasilenie objawów,
- wiek,
- choroby przewlekłe,
- przebyte choroby,
- przyjmowane leki,
- ryzyko związane z leczeniem,
- Twoje oczekiwania i preferencje.

Jeżeli masz macicę, w przypadku ogólnoustrojowej terapii hormonalnej zazwyczaj stosuje się estrogen w połączeniu z progestagenem. Po całkowitym usunięciu macicy możliwe jest stosowanie terapii estrogenowej bez progestagenu.

**Nie rozpoczynaj samodzielnie terapii hormonalnej ani preparatów hormonalnych dostępnych poza kontrolą medyczną.**

Jeżeli rozważasz HTZ, porozmawiaj z lekarzem o korzyściach, możliwych zagrożeniach i alternatywnych metodach leczenia.

## **PREPARATY „NA MENOPAUZĘ” I SUPLEMENTY**

Nie wszystkie preparaty reklamowane jako „naturalne” są bezpieczne.

Szczególną ostrożność zachowaj w przypadku:

- preparatów hormonalnych o nieznanym składzie,

- suplementów zawierających wiele składników,
- preparatów ziołowych stosowanych w dużych dawkach,
- produktów kupowanych z niepewnych źródeł internetowych.

Skuteczność i bezpieczeństwo niektórych nieuregulowanych preparatów hormonalnych są nieznane, a preparaty ziołowe mogą wchodzić w interakcje z lekami.

Przed rozpoczęciem suplementacji porozmawiaj z lekarzem, położną lub farmaceutą.

## **NIE ZAPOMINAJ O PROFILAKTYCE**

Okres menopauzy jest dobrym momentem, aby zadbać o profilaktykę zdrowotną.

Pamiętaj o:

- regularnych pomiarach ciśnienia tętniczego,
- kontroli masy ciała i obwodu talii,
- profilaktyce chorób układu krążenia,
- profilaktyce osteoporozy – zależnie od czynników ryzyka,
- regularnych badaniach profilaktycznych odpowiednich do Twojego wieku,
- kontroli stomatologicznej,
- aktywności fizycznej,
- zdrowej diecie,
- rezygnacji z palenia tytoniu.

## **KIEDY KONIECZNIE SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM?**



Nie wszystkie krwawienia w okresie okołomenopauzalnym są objawem menopauzy.

Skontaktuj się z lekarzem, jeśli:

- krwawienia miesięczne są bardzo obfite lub przedłużające się,
- krwawienia pojawiają się bardzo często lub pomiędzy miesiączkami,
- pojawia się krwawienie po stosunku,
- występuje krwawienie po 12 miesiącach bez miesiączki,

- pojawia się silny lub narastający ból w podbrzuszu,
- występują omdlenia, znaczne osłabienie lub duszność,
- pojawiają się nowe, niepokojące objawy, których nie można wyjaśnić menopauzą.

**Każde krwawienie po menopauzie wymaga konsultacji medycznej.**

Jeżeli przyjmujesz ogólnoustrojową terapię hormonalną, krwawienie może występować w określonym okresie po jej rozpoczęciu lub zmianie dawki/preparatu. Krwawienie utrzymujące się poza okresem uznawanym za typowy wymaga konsultacji medycznej.

## **PAMIĘTAJ**

Menopauza jest **naturalnym etapem życia, a nie chorobą**.

Nie musisz jednak cierpieć z powodu nasilonych objawów. Istnieją skuteczne sposoby ich łagodzenia.

### **Dbaj o:**

- regularny ruch,
- zdrową i różnorodną dietę,
- zdrowie kości,
- odpowiednią ilość snu,
- zdrowie psychiczne,
- zdrowie intymne,
- profilaktykę chorób przewlekłych i nowotworów,
- regularny kontakt z personelem medycznym.

**Nie wstydź się mówić o objawach menopauzy.** Im dokładniej opiszesz swoje dolegliwości, tym łatwiej dobrać odpowiednią pomoc.

W przypadku pytań lub niepokojących objawów skontaktuj się z położną POZ lub lekarzem.

**Materiał edukacyjny – nie zastępuje indywidualnej konsultacji medycznej.**

Informacje uzyskano: [www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl) oraz aktualnych zaleceń dotyczących identyfikacji i postępowania w okresie menopauzy.

Przygotowała: poł. Marzena Mrowiec