Pokytis prieš „pokytį“: 5 faktai, padėsiantys pasirengti menopauzės simptomams

Jei jūs menopauzę įsivaizduojate labai ekstremaliai - pavyzdžiui, nepakeliamo karščio bangos, sukeliančios prakaito pliūpsnius ir jūs stovite visa permirkusi viduryje vasario, - prisėskite ir nusiraminkite. Perėjimas prie menopauzės dažnai yra daug mažiau dramatiškas, nei galite įsivaizduoti jūs, jūsų mama ar geriausia draugė.

Dėl menopauzės stadijos, vadinamos perimenopauze, gali kilti neramių minčių. Bet nereikia bijoti. Šie penki faktai gali padėti jums jaustis ramiai ir pasiruošti šiam kitokiam gyvenimo etapui. Jūs tai galite įveikti ramiai ir be streso.

1. Perimenopauzė: tai procesas

Oficialiai menopauzė (arba liaudiškai žinoma kaip „klimaksas“) atsiranda, kai 12 mėnesių nebeturite mėnesinių. Deja, tai nėra taip paprasta, kaip: „Dabar jos yra, o dabar nebėra“. Perimenopauzė, etapas prieš pagrindinį renginį -menopauzę, gali trukti kelis mėnesius ar net dešimtmetį. Vidutiniškai perimenopauzė prasideda nuo 40 metų ir trunka apie ketverius metus. Šios fazės metu kiaušidės pamažu išskiria mažiau estrogeno. „Jūsų reprodukcinei sistemai pradeda trūkti „kuro“ “, - paaiškina medicinos gydytoja, akušerė - ginekologė Judith Evans. Tai reiškia, kad menstruaciniai ciklai keičiasi dėl hormonų svyravimo. Tarpai tarp menstruacinių ciklų gali priartėti ar nutolti vienas nuo kito. Kraujavimas vieną mėnesį gali būti sunkesnis ir gausesnis, o kitą – lengvesnis ir mažesnis. Galų gale menstruacijos visiškai išnyks. (Neabejotinas šiame etape įvyksiantis pokytis!)

2. Žinokite savo perimenopauzės simptomus: yra pagalbos

Prasidėjus pirmiesiems perimenopauzės požymiams galite vėl pasijusti paaugle (ir ne iš linksmosios pusės, kaip „nevalgau nieko, tik picą ir miegu iki pietų“). Be tų jau minėtų nereguliarių menstruacijų ciklų, galite pajausti krūtinės sujautrėjimą ir erzinantį PMS (priešmenstruacinį sindromą). Jaučiate, kad vieną minutę verkiate pasikūkčiodama, o kitą – esate tiesiog irzli? Tai nėra tik jūsų vaizduotės vaisius- viskas vyksta iš tikrųjų!

Artėjant menopauzei gali sustiprėti simptomai, įskaitant nemigą, makšties sausumą, sumažėjusį libido (lytinį potraukį) ir liūdnai pagarsėjusias karščio bangas, kai staiga be jokios priežasties pajuntate jus užplūstančią šilumą ir paraustate. Tai estrogeno gamybos pokyčiai sukelia karščio bangas. Žmonėms, jautriems tiems pokyčiams, tai gali būti kaip pasivažinėjimas amerikietiškais kalneliais. Bet nenusiminkite. "Yra daugybė žmonių, kurie pereina šį laikotarpį be jokių problemų", - sako gydytoja Evans.

Pasitarkite su savo gydytoju, jei manote, kad susidoroti su jus kamuojančiais simptomais nebegalite ir jums yra reikalinga pagalba. Gydymas hormonų terapija ir gyvenimo būdo pakeitimai (pvz., mitybos

koregavimas ir streso valdymas) gali padėti amerikietiškus kalnelius paversti tiesiog smagiomis karuselėmis.

3. Menopauzė gali būti ne priežastis

Štai šiek tiek abejonės jums: Jūsų simptomai gali būti visai ne dėl menopauzės. (Būti moterimi yra smagu, tiesa ?!) Gydytoja Evans sako: „Kaip Freudas dėl visko kaltino motinas, taip ir mes linkę dėl visko kaltinti savo kiaušides ir gimdą. Tačiau ne visada kalta menopauzė “.

Daugelis simptomų imituoja menopauzės požymius, tačiau gali būti ir kitų priežasčių. Viduriniame amžiuje yra daugybė veiksnių, turinčių įtakos moterų fizinei ir psichinei sveikatai. Kai kurie iš jų gali imituoti menopauzės požymius. Pavyzdžiui, įtemptas „laviravimas“ darbu, vaikais ir senstančiais tėvais gali sukelti nerimą ir depresiją. Svorio padidėjimas, dėl kurio dažnai kaltinama menopauzė, labiau susijęs su lėtėjančia medžiagų apykaita senstant. Skydliaukės sutrikimai gali imituoti ir menopauzę. Nors tai nėra norma, pseudo karščio bangos netgi gali būti sukeliamos lėtinės sinusų infekcijos, sako dr. Evans.

Esmė: Nenumokite ranka į nemalonius ir varginančius simptomus: „Na, manau, kad tiesiog toks dabar bus mano gyvenimas“. Jums nereikia gyventi su nemaloniais simptomais, kad ir kokia būtų jų priežastis. Kreipkitės į savo gydytoją, kad išsiaiškintumėte, kas vyksta ir kaip geriausia tai suvaldyti.

4. Gyvenimo būdo pasirinkimas: galite palengvinti menopauzę

"Kai hormonų sistema veikia kartu ir vyrauja harmonija, tai yra tarsi gražus šokis", - sako dr. Evans. Norėdami padėti jums susipažinti ir „susigyventi“ su menopauzę, siūlome apsvarstyti šiuos gyvenimo būdo pasirinkimus, kurie gali labai padėti sušvelninti perimenopauzės simptomus:

• Valgykite subalansuotą maistą su daug kalcio.

• Reguliariai mankštinkitės.

• Įtraukti streso valdymo metodus į savo gyvenimą.

• Ribokite kofeino ir alkoholio vartojimą.

• Miegokite pakankamai.

• Atraskite savo asmeninius trigerius (iššaukiančius veiksnius) (pvz., Aštrų maistą ar karštą dušą), kurie gali sukelti karščio bangas.

5. Pakaitinė hormonų terapija: tai gali padėti

Jei menopauzės simptomai jus alina ir stipriai vargina, vaistai gali padėti. Pasitarkite su savo gydytoju dėl mažų dozių kontraceptinių tablečių, kurios gali padėti sureguliuoti gausius ar nereguliarius menstruacijų ciklus ankstyvos perimenopauzės metu. Artėjant prie menopauzės, hormonų terapija gali palengvinti tokius simptomus kaip karščio bangos. Gydymas ypač naudingas, jei karščio bangos trukdo geram ir kokybiškam miegui bei poilsiui, priduria dr. Evans. Dažnai moterys pastebi, kad nerimas ir depresija sumažėja, kai karščio bangos ir naktinis prakaitavimas nebeverčia jų vartytis nuo šono ant šono visą naktį.

Dienos pabaigoje tiesiog atminkite: menopauzė yra gyvenimo etapas, o ne liga, kurią reikia išgydyti. Šiais gyvenimo metais jūs galite ir toliau gyventi savo pilnavertį gyvenimą. "Jei jaučiate tam tikrą nerimą, susisiekite su sveikatos priežiūros specialistu", - nuramina dr. Evans. „Nesvarbu, ką

išgyvenate, mes galime jums padėti“.

#menopauze, #menopauzė, #klimaksas, #menopauzės simptomai, #streso valdymas.

https://health.clevelandclinic.org/the-change-before-the-change-5-facts-to-help-you-prepare-for-menopause-symptoms/