

Karina Grek

ПАМ'ЯТКА МЕНОПАУЗА

Дівчатка, треба розуміти, що поняття **предменопаузального переходу** - це період, який настає за **10 років до менопаузи** і характеризується різними симптомами, такими як:



- нерегулярний цикл, який **попередньо** був регулярним
 - випадіння циклів
 - рясні місячні, які **змінюються** скудними
 - приливи жару
 - роздратованість (тут важливо відрізнити від характеру), а то жінки дуже люблять користуватись гормональними змінами в повсякденні))
 - нічна пітливість, коли прокидаєшся кілька разів і міняєш постільну білизну, бо вона мокра.
- І ще багато різних **симптомів**.

Менопауза як діагноз виставляється рівно через рік після останньої менструації

Karina Grek

Гормональна замісна терапія?

Чи потрібна вона? Кому? І головне - коли?

Це все дуже індивідуальні моменти.
По-перше, хочу наголосити, що до менопаузи
треба готуватись!

Коли ж починається ця підготовка?

Впродовж **всього** нашого свідомого життя.

Якщо у вас було нездорове харчування, ви довготривало працювали нон-стоп, також чергували, без якісного нічного сну, я уже не кажу про погані звички, то ваше тіло виснажене і є велика вірогідність, що вам важкувато буде пережити той перехід.

Ось чому так **важливо** вести здоровий спосіб життя, а також **показувати** його нашим дітям.

Як я ставлюсь до ЗГТ (замісної гормональної терапії)? Абсолютно нормально, якщо вона дійсно виправдана.

Я знаю, як це, коли ти уже **все випробував**, змінив стиль харчування, режим, додав хелс-процедури, у вигляді сауни, басейну, спа, масажу, а стан **все гірше**.

Коли мама була янголом вдома, в тепер перетворилася на мігеру.

Жінка в цьому не винна, в деяких випадках ми дійсно використовуємо **замісну терапію** і це неабияк допомагає жінці вести активний, повний сил спосіб життя.

Тому не нехтуйте цими станами, звертайтеся до гінекологів!

Karina Grek

Аналізи

Які? Коли? На що звертати увагу?

Одразу хочу зазначити: бігти здавати цілий пакет, який запропонує лабораторія, бо їй це вигідно, **не варто**.

І також іти здавати **одразу**, якщо ви помітили невеличкий гормональний збій, якщо місячні запізнились, або пішли на 10 днів раніше ніж повинні були, коли вам виповнилось 40, **теж не треба**. Я розумію, що 40 років - це кругла важлива дата, і багатьма жінками вона сприймається досить критично, проте не шукайте проблем там, де їх немає.

Пам'ятайте, що кожна жінка має право на 2-3 ановуляції в рік, це не старість. При нашому ритмі життя - це варіант норми.

У випадку, якщо остання менструація у вас була **4 місяці назад** і ваш вік **45 +**, варто звернутись до гінеколога на трансвагінальне УЗД з акцентом на яєчники, а також здати аналізи на такі гормони:

- **ФСГ (Фолікулостимулюючий гормон)** - здавати на 2-5 день менструального циклу
- **Е (Естрадіол)** - 2-5 день м. ц.
- **АМГ (Антимюллерів гормон)** - день циклу не важливий
- **Пролактин** - не рідко цикл пропадає через підвищений пролактин
- **ТТГ (тиреотропний гормон)** - іноді збої щитоподібної залози теж призводять до проблем з циклом.

Середній вік, коли жінка приходить в менопаузу - **45-55 років**. Все, що до **45** - вважається ранньою менопаузою, а пізніше **55** - пізня.

Менопауза - це період, коли ваші яєчники виснажились, вони уже не будуть виділяти гормони в тій кількості, в якій це було в репродуктивному віці, тобто овуляцій більше не буде.

Karina Grek

Як собі допомогти?

Я завжди роблю акцент на те, що менопауза - це знак того, що нарешті ви можете приділити час собі.

Скоріше за все, якщо ви прийшли до цього **періоду**, ваші діти уже дорослі і можуть самі потурбуватись про себе. І саме зараз ви маєте час **на себе, на свої хобі та інтереси**. Ви можете трохи **сповільнитись**.

Дати своєму тілу більше **відпочинку**, готувати собі більш легку їжу, їсти її не на ходу, а в спокійному розслабленому стані, повільно пережовуючи кожен шматочок.

Також нарешті можете **зайнятись улюбленою справою**. Я впевнена, що у кожної з нас є такі речі, якими ми хотіли давно зайнятися, проте не було слушного моменту, треба було кудись летіти, поспішати. В сьогоднішні ми сильно недооцінюємо **емоційний психічний компонент**, відпочинок.

А це все - момент вироблення правильних гормонів, речовин, які роблять людину щасливішою, а значить і **здоровішою**.

