

ოსტეოპოროზის რისკის ზრდა. ამის თავიდან აცილება შესაძლებელია კალციუმისა და ვიტამინ D-ს დამატებით მიღებით და რეგულარული ფიზიკური ვარჯიშით.

კარდიოვასკულარული ჯანმრთელობა

გულის დაავადების რისკი: მენოპაუზის შემდეგ ქალებს შეიძლება გაეზარდოს გულის დაავადებების რისკი, ამიტომ მნიშვნელოვანია გულის ჯანმრთელობის მუდმივი მონიტორინგი, სწორი კვება და რეგულარული ფიზიკური აქტივობა.

როდის უნდა მიმართოთ ექიმს?

ექიმის კონსულტაცია: თუ მენოპაუზის სიმპტომები ძლიერად მოქმედებს თქვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაზე და არ იკლებს ცხოვრების სტილის ცვლილებებით ან მედიკამენტებით, მიმართეთ თქვენს ექიმს დამატებითი რჩევების მისაღებად. ეს შეიძლება მოიცავდეს უფრო დეტალურ გამოკვლევას ან სპეციალურ მკურნალობას.

პრევენციული გამოკვლევები

რეგულარული ტესტები: მენოპაუზის შემდეგაც აუცილებელია რეგულარული სამედიცინო გამოკვლევების ჩატარება, როგორიცაა მამოგრაფია და პაპ-ტესტი, რათა მონიტორინგი გაკეთდეს თქვენი საერთო ჯანმრთელობისა და რეპროდუქციული ორგანოების მდგომარეობაზე.

დასკვნა

მენოპაუზა არის ბუნებრივი ფაზა, რომელიც ქალის ცხოვრებაში ხდება, და ამ პროცესის მართვა შესაძლებელია სწორი მოვლისა და მედიკამენტების დახმარებით. თუ გაქვთ რაიმე შეკითხვა მენოპაუზის დროს გამოვლენილი სიმპტომების შესახებ, მიმართეთ თქვენს ექიმს.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი. საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "მენოპაუზა (ქალთა ჯანმრთელობა)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-087)



მენოპაუზა (ქალთა ჯანმრთელობა)

საინფორმაციო ბუკლეტი



მენოპაუზა – საინფორმაციო ბუკლეტი (ქალთა ჯანმრთელობა)

მენოპაუზა არის ქალის ცხოვრების ნორმალური ეტაპი, რომელიც აღნიშნავს მენსტრუალური ციკლების ბუნებრივ შეწყვეტას. მენოპაუზა, როგორც წესი, ხდება 45-დან 55 წლამდე ასაკის ქალებში და დაკავშირებულია ჰორმონალური ცვლილებებით, რომლებიც იწვევს გარკვეულ ფიზიკურ და ემოციურ სიმპტომებს.

ეს ბუკლეტი მოგაწვდით ინფორმაციას, რას უნდა ველოდოდით მენოპაუზის დროს, რა სიმპტომები შეიძლება გამოვლინდეს და როგორ შეიძლება მართოთ ეს ცვლილებები.

რა არის მენოპაუზა და როდის ხდება?

მენოპაუზის ბუნებრივი პროცესი

რა არის მენოპაუზა?- მენოპაუზა არის ის პერიოდი, როდესაც მენსტრუალური ციკლი სრულად წყდება ქალის ორგანიზმში. ეს არის ბუნებრივი ჰორმონალური ცვლილების პროცესი, რომელიც დაკავშირებულია ქალის რეპროდუქციული ასაკის დასრულებასთან. მენოპაუზის დროს მცირდება ესტროგენისა და პროგესტერონის დონე, რაც იწვევს მენსტრუაციის შეწყვეტას.

როდის ხდება მენოპაუზა?

განრიგი და პერიოდი: მენოპაუზა ჩვეულებრივ იწყება 45-55 წლის ასაკში. თუმცა, მენოპაუზის დაწყება შესაძლებელია ადრეც ან გვიან, დამოკიდებულია გენეტიკურ და ინდივიდუალურ ფაქტორებზე.

მენოპაუზის სიმპტომები:

ცხელება

ცხელების მართვა: ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული სიმპტომი მენოპაუზის დროს არის ცხელებები. ეს სიმპტომები შეიძლება გაგრძელდეს რამდენიმე წუთიდან რამდენიმე საათამდე. ცხელების შესამსუბუქებლად რეკომენდირებულია მსუბუქი ტანსაცმლის ტარება, ოთახის ტემპერატურის კონტროლი და მედიკამენტების გამოყენება ექიმის რეკომენდაციით.

ხასიათის ცვლილებები და ძილის პრობლემები

ემოციური სიმპტომები: მენოპაუზის დროს ქალები ხშირად განიცდიან ხასიათის ცვლილებებს, გაღიზიანებას და დეპრესიას. ძილის დარღვევები, როგორიცაა უძილობა, ასევე ხშირია. რეგულარული ფიზიკური აქტივობა და მედიტაცია შეიძლება დაეხმაროს ემოციური სიმპტომების შემცირებაში, ასევე არსებობს მედიკამენტები, რომლებიც ექიმმა შეიძლება დაგინიშნოს.

ძილი

სწორი ძილის რეჟიმი: ძილის პრობლემების მოსაგვარებლად, სასარგებლოა, თუ შეინარჩუნებთ რეგულარულ ძილის გრაფიკს და მოერიდებით კოფეინისა და ალკოჰოლის მიღებას საღამოს საათებში.



მენოპაუზის მართვის სტრატეგიები

ჰორმონალური ჩანაცვლებითი თერაპია (HRT)

რა არის HRT?- ჰორმონალური ჩანაცვლებითი თერაპია (HRT) გამოიყენება მენოპაუზის სიმპტომების, როგორიცაა ცხელებები და ძილის დარღვევები, შესამსუბუქებლად. ეს თერაპია ეხმარება ესტროგენის დონის რეგულირებას ორგანიზმში, მაგრამ უნდა მიიღოთ ექიმის რჩევა, რადგან მას აქვს გარკვეული რისკები.

ცხოვრების სტილის ცვლილებები

ჯანსაღი ცხოვრების წესი: ცხოვრების სტილის ცვლილებები, როგორიცაა ფიზიკური აქტივობა, ბალანსირებული დიეტა, სტრესის მართვა და ტოქსიკური ჩვევების, როგორიცაა სიგარეტის და ალკოჰოლის, შეზღუდვა, ეხმარება მენოპაუზის სიმპტომების შემცირებაში და საერთო ჯანმრთელობის გაუმჯობესებაში.

მენოპაუზის გრძელვადიანი გავლენა და ჯანმრთელობის შენარჩუნება

ძვლის ჯანმრთელობა

ოსტეოპოროზის რისკი: მენოპაუზის შემდეგ ესტროგენის დონის შემცირებამ შეიძლება გამოიწვიოს ძვლების სისუსტე და