CONSELLS



- Evitar el consum d'alcohol i de tabac
- Menjar equilibrat: verdura, fruita, aliments amb Calci
- Disminuir el consum de sal, aliments amb greix i cafè.
- Fer exercici físic aeròbic: això serveix per a mantenir la massa òssia i per augmentar el colesterol bò.
- Davant d'un quadre amb palpitacions cal reposar, seure, respirar a fons, oxigenar-se, tenir llocs frescs i ventilats, veure molta aigua i infusions. Feu servir roba lleugera
- No s'ha passat a una etapa pitjor sino que pot ser molt enriquidora, s'ha de gaudir de la maduresa.
- Fer servir cremes vaginals si s'escau.

- A partir d'ara tens moltes avantatges:

1- Estàs en una etapa de serenitat
2– L'edat t'ha donat experiència, ets més segura i pots aportar molt als altres
3– Ja no et pots quedar embaraçada, pots disfrutar plenament de la teva sexualitat
4– En el terreny profesional pot arribar la teva consolidació









A la Farmàcia vetllem per la seva salut

MENOPAUSA



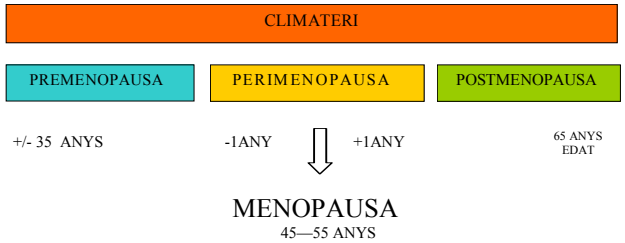
UNA ETAPA MÉS DE LA VIDA

FARMÀCIA
MARTA ROIG MARTINEZ

P. d 'Anselm Clavé 23-25
08181 SENTMENAT
Telf. 937 150 384
Fax. 937 153 371
farmaciamroig@cofb.net
www.farmaciasentmenat.com

FASES DE LA MENOPAUSA





CLIMATERI: És el canvi hormonal que es produeix al final de l'edat fèrtil de la dona i que engloba l'abans (premenopausa), durant (perimenopausa) i després (postmenopausa) de la menopausa.

MENOPAUSA: Punt en el qual l'ovari deixa d'ovular i de produir estrògens.

PREMENOPAUSA: Període que s'inicia d'uns cinc a deu anys abans de la menopausa. La producció d'hormones comença a disminuir, els ovaris també disminueixen de tamany, s'atrofien els vasos que irriguen els ovaris i es comencen a alternar els cicles ovulatoris amb els anovulatoris. També s'alteren la intensitat i la durada de la menstruació

PERIMENOPAUSA: Període que va des de un any abans de la menopausa fins a un any després.

POSTMENOPAUSA Període que va des de un any després de la menopausa fins als més o menys 65 anys de la dona.

MENOPAUSA PRECOÇ: Se'n diu precoç quan es dóna en dones abans del 35 anys. Les raons poden ser hereditàries i/o patològiques.

SIGNES I SÍMPTOMES DE LA MENOPAUSA

- FOGOTS: sensació d'intensa calor sobtada i desagradable acompanyada de sudoració deguts a l'estrés emocional, menjars abundants, alcohol, canvis bruscs de temperatura,begudes calentes...

- SEQUETAT VAGINAL:
  El cos de la dona deixa de produir estrògens. Això provoca picor i molèsties doloroses en les relacions sexuals.

- INFECCIONS VAGINALS I ORINA: la falta d'estrògens modifica el pH de la vagina afavorint el desenvolupament de bactèries infeccioses.

- INCONTINÈNCIA D'ORINA: les parets musculars de la pèlvis pateixen un debilitament i una atròfia de la mucosa de la uretra.

- OSTEOPOROSIS: la falta d'estrògens fa disminuir el calci dels ossos.

- AUGMENT DE LA PATOLOGIA CARDIOVASCULAR

- ALTRES: fragilitat del cabell, tendència a augmentar de pes, aprimament de la pell (arrugues, taques,...).palpitacions, irritabilitat, insomni



TRACTAMENT HORMONAL SUBSTITUTORI

- Cal que ho prescrigui i controli el ginecòleg.
- Normalment es recomanen tractaments curts de 3 a 5 anys aproximadament.
- És la opció d'elecció en dones que necessiten uns resultats ràpids per millorar la seva qualitat de vida.
- Pot tenir efectes secundaris.
- No tothom en pot prendre, té contraindicacions.
- És molt bon medicament pel tractament dels fogots.

FITOESTRÒGENS



- Són preparats a base de derivats de la soja, llavors de lli, fruites i verdures, cimicifuga
- Tenen certa acció estrogènica i a més a més protegeix davant de l'osteoporosis i el cancer de mama. Però són efectes dèbils.
- No dóna els mateixos resultats a totes les dones.
- Tot i ser natural no està excempt d'efectes secundaris i contraindicacions.