

Doktor, menopoz nedir?

Doktor, menopoz nedir?

“ Menopoz kadınların adetten tamamen kesilmesi ve doğurganlığın, yani çocuk yapma devresinin sona ermesidir; 40 ile 50 yaş arasında görünür. Menopoz bir hastalık değildir, yaşamın bir devresidir.

Menopozun belirtileri neler olabilir?

Bazı kadınlarda herhangi bir belirti olmayabilir, bazılarında ise menopoz çeşitli bozukluklara yol açabilir: ateş basması, terleme, yorgunluk ve sinirlilik, uyku bozuklukları, cildin ve döl yatağının (vajina) kuruması, küçük idrarını tutamama, kemiklerin çabuk kırılabilmesi (osteoporoz), kalp ve damar hastalıklarında artma tehlikesi.

Menopoz sırasında ne yapılabilir?

Sağlıklı bir yaşam, dengeli ve alışkanlıklara uygun beslenme, hareketsizlikten kaçın-

mak: kısacası, sağlığını kollamak.

Menopoz bir hastalık değilse de, her kadın kendisindeki menopoz belirtilerine karşı bir doktor bakımı görebilir. Bu bakım, doğal hormonlardan oluşur. Doğal hormonlar ateş basmalarını, uykusuzluğu, yorgunluğu ve diğer belirtileri giderir.

Bu bakım, aynı zamanda, menopoz sırasında kadındaki hormon eksikliğinin ortaya çıkarabileceği sağlık sorunlarını önleyebilir.

- Cildin yumusaklığını ve döl yatağının kurumamasını sağlar.

- Kemikleri güçlendirir, osteoporozu önler.

- Kalp ve damar hastalıkları tehlikesini azaltır.

Dolayısıyla, bu bakım sağlığını artırır.

Size en iyi bilgiyi doktorunuz verebilir. Ona danışmaktan çekinmeyin. ”

FAS 



migrations,
santé



CRAM
ALSACE / MOSELLE

DOCTEUR, QU'EST-CE QUE LA MENOPAUSE ?

C'est l'arrêt définitif des règles et la fin de la période de reproduction (fertilité). Ce n'est pas une maladie, c'est une étape de la vie. Elle apparaît autour de 45-50 ans.

Quelles peuvent en être les manifestations ?

Certaines femmes ne ressentent rien de particulier, d'autres évoquent : des bouffées de chaleurs, sudations, de la fatigue et nervosité, troubles du sommeil, sécheresse de la peau et de la muqueuse vaginale, des pertes involontaires d'urine, une fragilité osseuse (" l'ostéoporose "), augmentation du risque des maladies du cœur et de la circulation.

Que faire ?

Avoir une bonne (hygiène) vie, une alimentation traditionnelle et équilibrée, garder une activité physique adaptée : cultiver la (bonne) santé.

Même si ce n'est pas une maladie, il existe un traitement médical adapté à chaque femme. Ce traitement est à base d'hormones naturelles.

Il fait disparaître les bouffées de chaleur, les troubles du sommeil, la fatigue etc.

Le traitement prévient les conséquences plus tardives du manque d'hormones.

- Il conserve à la peau la souplesse et maintient la lubrification des muqueuses.
- Il prévient l'ostéoporose (la fracture des os).
- Il diminue les risques des maladies du cœur et de la circulation.

Il procure donc un gain de santé.

Un dialogue avec votre médecin permettra de connaître les modalités du traitement.