

# Как облегчить симптомы менопаузы

## Managing Menopause

### About menopause

Menopause is reached when a woman stops having monthly periods for 12 months in a row. It happens as a natural part of aging, but can also occur when less estrogen is being made by the ovaries due to treatments, such as surgery, radiation therapy, or chemotherapy.

Estrogen is a hormone made by the ovaries. When less estrogen is made, signs of menopause can occur. The signs vary and can be uncomfortable, but often improve over time. Talk about your body's changes with your health care provider. Discuss treatments that may be best for you to manage your signs of menopause.

### Signs of menopause

Let your doctor know about any changes you are having. These signs may be part of menopause, but they may also be signs of other health problems.

#### Common signs of menopause include:

- Changes in periods or menstrual cycles
- Hot flashes or warm flush feeling and sweating
- Problems sleeping
- Mood changes
- Headaches
- Feeling anxious

### Что такое менопауза

Менопауза наступает, когда у женщины в течение 12 месяцев подряд отсутствуют месячные. Менопауза является естественным признаком старения, но также может наступить из-за снижения выработки эстрогена в результате лечения, например операции, лучевой терапии или химиотерапии.

Эстроген — это гормон, вырабатываемый яичниками. Когда выработка эстрогена снижается, могут появиться симптомы менопаузы. Они могут быть разнообразными и доставлять дискомфорт, но со временем часто проходят. Расскажите своему врачу о происходящих с вами изменениях. Обсудите с ним варианты лечения, которые помогут облегчить симптомы менопаузы.

### Симптомы менопаузы

Расскажите своему врачу о любых изменениях в самочувствии. Эти изменения могут быть симптомами менопаузы или признаком других проблем со здоровьем.

#### Распространенные симптомы менопаузы:

- Изменение продолжительности или характера менструального цикла
- Приливы, ощущение жара и повышенное потоотделение
- Бессонница
- Изменения настроения
- Головные боли
- Ощущение беспокойства

- Vaginal dryness
- Lack of sex drive or painful intercourse
- Dryness of the skin or hair

## What you can do to help symptoms

### To help with hot flashes

- Wear absorbent, cotton clothing and dress in layers. Remove pieces of clothing at the first sign of flush.
- Avoid wearing tight clothing.
- Keep room temperature at a lower setting.
- Use fans to circulate air.
- Avoid hot baths or showers.
- Reduce the amount of caffeine you consume. Caffeine is in coffee, tea, colas, and chocolate.
- Avoid spicy foods and eat lighter meals when it is hot outside.
- Reduce how much alcohol you drink, especially red and white wines.
- Exercise each day for at least 30 minutes.
- Reduce stress. Use relaxation techniques, such as yoga, meditation, and massage.
- Avoid smoking.
- Talk to your doctor about the use of herbs and dietary supplements.

- Вагинальная сухость
- Отсутствие сексуального влечения или болезненные ощущения во время полового акта
- Сухая кожа или волосы

## Как улучшить свое самочувствие

### Для борьбы с приливами

- Носите хорошо впитывающую хлопковую одежду в нескольких слоях. При первых признаках прилива снимите часть одежды.
- Не носите облегающую одежду.
- Понижьте комнатную температуру.
- Для циркуляции воздуха используйте вентиляторы.
- Не принимайте горячие ванны или горячий душ.
- Уменьшите количество потребляемого кофеина. Кофеин содержится в кофе, чае, коле и шоколаде.
- Не употребляйте острые блюда и ешьте более легкую пищу, когда на улице жарко.
- Сократите употребление алкоголя, особенно белого и красного вина.
- Ежедневно выполняйте зарядку в течение не менее 30 минут.
- Меньше подвергайтесь стрессу. Пользуйтесь расслабляющими техниками, такими как йога, медитация и массаж.
- Не курите.
- Обсудите со своим врачом необходимость приема лекарственных трав и пищевых добавок.

- Check with your doctor or pharmacist before using soy products, black cohosh, dong quai, ginseng, or others. They can help you weigh the risks and benefits for your health. There may be possible interactions with other treatments.
- Discuss use of medicines with your doctor. Your doctor may recommend dietary supplements or nonprescription medicines, such as Vitamin B complex, Vitamin E, ibuprofen, or prescription medicines such as:
  - Hormone Replacement Therapy (HRT). For moderate to severe hot flashes, your doctor may recommend short term (less than 5 years) use of HRT if you do not have other health problems. HRT contain estrogen and sometimes progestin.
  - Antidepressants, such as sertraline (Zoloft), venlafaxine (Effexor), and paroxetine (Paxil).
  - Blood pressure medicine, such as clonidine (Catapres).
  - Birth control pills.
  - Anti-seizure medicine, such as gabapentin (Neurontin, Gabarone).
- Перед приемом соевых продуктов, женьшеня, клопогона кистевидного, дягеля лекарственного и других трав проконсультируйтесь с врачом или фармацевтом. Он поможет вам оценить плюсы и минусы употребления данных продуктов. Некоторые из них плохо сочетаются с другими лекарственными препаратами.
- Обсудите со своим врачом необходимость приема лекарственных средств. Врач может назначить пищевые добавки или безрецептурные средства, такие как витамины группы В, витамин Е, ибупрофен, либо рецептурные препараты, такие как:
  - Заместительная гормональная терапия (ЗГТ). При средних и сильных приливах и отсутствии других проблем со здоровьем врач может прописать вам краткосрочную ЗГТ (до 5 лет). ЗГТ подразумевает прием эстрогена и иногда прогестина.
  - Антидепрессанты, такие как сертралин (Золофт), венлафаксин (Эффексор) и пароксетин (Паксил).
  - Лекарства, нормализующие кровяное давление, такие как клофелин (Катапрес).
  - Противозачаточные таблетки.
  - Противосудорожные препараты, такие как габапентин (Нейронтин, Габароне).

Many of these medicines are used for other health reasons, but may reduce hot flashes. Often, these medicines are begun in small doses and are then increased over time to control your signs.

Многие из этих лекарств применяются для лечения других заболеваний, но могут и уменьшать приливы. Часто эти лекарства начинают принимать понемногу, а затем увеличивают дозу.

## To help with sleep

- Keep a regular sleep schedule. Go to bed and wake up at the same time each day, even on weekends.
- Keep the room cool and wear lightweight clothes.
- Try a warm bath or shower at bedtime or after waking up at night.
- Exercise regularly.
- Do not rely on sleeping pills. They can disrupt restful sleeping patterns.
- Avoid products with caffeine or alcohol in the evening.
- Try cereal and milk at bedtime or after waking.
- Avoid late meals and filling snacks.

## To help your moods or anxious feelings

- Talk with your doctor about your feelings, moods, and frustrations.
- Discuss treatments, such as antidepressants.
- Join a support group or seek counseling if needed.
- Keep involved with social and family activities that you enjoy.
- Reduce stress. Practice deep, slow abdominal breathing for relaxation.
- Focus on 1 or 2 tasks at a time. Set realistic goals. Avoid multiple, conflicting tasks.
- Exercise regularly.

## Для борьбы с бессонницей

- Придерживайтесь графика: ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время каждый день, даже в выходные.
- Поддерживайте в комнате прохладную температуру и носите легкую одежду.
- Примите теплую ванну или душ перед сном, или если вы проснетесь ночью.
- Регулярно делайте зарядку.
- Не полагайтесь на снотворное. Оно может нарушить привычный режим сна.
- Вечером не употребляйте кофеиносодержащие напитки или алкоголь.
- Перед сном или после пробуждения съешьте хлопья с молоком.
- Старайтесь не есть и не перекусывать перед сном.

## Для улучшения настроения и избавления от чувства тревоги

- Для улучшения настроения и избавления от чувства тревоги.
- Расскажите врачу о своих чувствах и настроении, поделитесь своими тревогами.
- Обсудите варианты лечения, например прием антидепрессантов.
- Вступите в группу поддержки или обратитесь к психотерапевту.
- Продолжайте участвовать в общественных и семейных мероприятиях, которые вам по душе.
- Меньше подвергайтесь стрессу. Чтобы расслабиться, попробуйте глубоко дышать животом.
- Ставьте перед собой не более 1–2 целей за раз. Цели должны быть посильными. Не ставьте перед собой много противоречащих друг другу задач.
- Регулярно делайте зарядку.

## To help with vaginal dryness or sexual problems

- There are products available to help with vaginal dryness or with painful intercourse:
  - Water-based lubricants, such as Astroglide or K-Y relieve vaginal dryness during intercourse.
  - Moisturizers, such as Replens or Lubrin restore vaginal moisture and comfort.
  - Vaginal estrogen therapy, such as estrogen cream, estrogen ring, and estrogen tablet relieve vaginal dryness. Talk to your doctor to see if estrogen can be safely prescribed for you.
  - Testosterone creams can be used to increase sex drive.
- When you have sex, increase foreplay time. This helps boost natural lubrication.
- Avoid using douches, feminine hygiene sprays, lotions, soaps, and bubble baths that may irritate your vagina.
- Kegel exercises may help to strengthen the muscles that control the bladder.
- Communication with your partner is very important.

## Для устранения вагинальной сухости или сексуальных проблем

- Существуют специальные препараты для устранения вагинальной сухости или боли во время полового акта:
  - Гели-смазки на водной основе, такие как Астроглайд или К-У, избавляют от вагинальной сухости во время полового акта.
  - Вагинальные увлажнители, такие как Репленс или Лубрин, восстанавливают естественное увлажнение и дают ощущение комфорта.
  - Справиться с вагинальной сухостью поможет локальная терапия эстрогенами в виде вагинальных кремов, таблеток и колец. Обсудите со своим врачом, безопасен ли для вас прием эстрогенов.
  - Усилить сексуальное желание поможет крем с тестостероном.
- Увеличьте время прелюдии перед сексом. Это помогает улучшить естественную вагинальную смазку.
- Воздержитесь от спринцевания, ванн с пеной, использования женских гигиенических спреев, лосьонов и мыла, которые могут вызвать раздражение в интимной зоне.
- Для укрепления мышц, контролирующих мочевой пузырь, ежедневно выполняйте упражнения Кегеля.
- Очень важны близкие отношения с партнером.

## To help with dry skin and hair

It is normal as estrogen decreases for the body to produce less oil for the skin and hair.

- Use lotion on dry skin two times each day. Do not use lotions with heavy perfumes or alcohol. They can cause more drying.
- Limit your time in the sun. For your skin, use sunscreen with 30 or 45 SPF and reapply as directed. Wear a hat or head covering.
- Brush your hair more often. This helps spread your hair's natural oils from the root of the hair to the tip.
- Wash hair less often. When washing, use a conditioner each time.
- Limit use of hair coloring, straightening or permanent waves. These chemicals can dry your hair.

## Lower your risk of heart disease and osteoporosis

During menopause and after, women have a greater risk for heart disease and osteoporosis. This is linked to the changes in hormones. You can take steps to lessen your risk and stay healthy.

## Для устранения сухости кожи и волос

Из-за снижения выработки эстрогена организм вырабатывает меньше жира, необходимого коже и волосам.

- Дважды в день протирайте сухую кожу лосьоном. Не используйте лосьоны с сильным запахом и лосьоны на спиртовой основе. Они могут вызвать еще большую сухость.
- Ограничьте пребывание на солнце. Пользуйтесь солнцезащитными средствами с фактором защиты 30 или 45, не забывая наносить их повторно согласно инструкции. Надевайте панаму или другой головной убор.
- Чаще расчесывайте волосы, чтобы вырабатываемый организмом жир распределялся по всей длине волос.
- Реже мойте волосы. После мытья волос всегда используйте кондиционер.
- Реже красьте, выпрямляйте и завивайте волосы. Используемые при этом химические вещества сушат волосы.

## Снизьте риск возникновения болезней сердца и остеопороза

Во время и после менопаузы женщины подвергаются повышенному риску болезней сердца и остеопороза. Это связано с гормональными изменениями. Вы можете принять меры для уменьшения риска и сохранения здоровья.

## To prevent heart disease

- Stop using tobacco products, such as cigarettes. Ask your doctor for help to quit tobacco.
- Limit alcohol to one drink per day.
- Eat a wide variety of vegetables, fruits, and whole grains.
- Limit salt, saturated fat, and cholesterol in your diet.
- Control your weight. Extra weight means your heart has to work harder.
- Exercise regularly.

## To prevent osteoporosis

- Have a bone densitometry test to check your bones before menopause.
- This gives a baseline measurement. Then, have periodic follow-up scans to recheck bone density or treatment progress.
- Increase weight-bearing exercise. For example, walk 2 to 3 miles a day, 4 to 5 times each week.
- Get enough calcium in your diet. Women ages 50 and under need 1,000 milligrams (mg) each day. Women over 50 and postmenopausal women not on HRT need 1,200 mg each day.
  - Foods high in calcium include milk, yogurt, cheese, calcium-fortified cereals, orange juice and tofu,

## Для предотвращения болезней сердца

- Откажитесь от сигарет и любых табакосодержащих изделий. Попросите своего врача помочь вам в этом.
- Ограничьте прием алкоголя одной порцией в день.
- Употребляйте в пищу различные виды овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов.
- Употребляйте меньше соли, насыщенных жиров и холестерина.
- Контролируйте свой вес. Лишний вес создает дополнительную нагрузку на сердце.
- Регулярно делайте зарядку.

## Для предотвращения остеопороза

- Для проверки костей до наступления менопаузы пройдите остеоденситометрию.
- Ее результаты будут служить ориентиром. Впоследствии периодически проходите сканирование для определения плотности костей или успеха в лечении.
- Увеличьте физическую нагрузку на кости. Например, проходите 2–3 км в день 4–5 раз в неделю.
- Употребляемая вами пища должна содержать достаточное количество кальция. Женщинам в возрасте до 50 лет ежедневно требуется 1000 мг кальция. Женщинам старше 50 лет и женщинам в постменопаузе, не находящимся на ЗГТ, ежедневно требуется 1200 мг кальция.
  - Много кальция содержится в молоке, йогурте, сыре, обогащенных кальцием хлопьях, апельсиновом соке, тофу, брокколи, шпинате, листовой капусте,

- broccoli, spinach, collard greens, soy milk, and fish with bones (canned salmon, sardines).
- Talk to your doctor about taking a calcium supplement. The best calcium supplements are those that contain vitamin D since your body needs vitamin D to use calcium. Your doctor may recommend taking 1,000 mg or more of calcium per day in divided doses. Talk to your doctor about taking a vitamin D supplement if your exposure to sunlight is low.
  - If you have thinning bones, avoid dangerous physical activities and try to prevent falls. Remove loose throw rugs that might cause you to trip and fall at home.
  - Avoid use of tobacco products.
  - If needed, talk to your doctor about medicines that can help your bone health.
- соевом молоке и рыбе с костями (консервированный лосось, сардины).
- Обсудите со своим врачом возможность приема кальцийсодержащих препаратов. Выбирайте кальцийсодержащие препараты с витамином D, так как он улучшает усвоение кальция. Врач может порекомендовать вам ежедневно принимать 1000 или более миллиграмм кальция в несколько приемов. Если вы редко бываете на солнце, обсудите с врачом необходимость приема витамина D.
  - Если прочность ваших костей уменьшается, избегайте опасных физических нагрузок и падений. Уберите из дома незакрепленные ковры, о которые можно зацепиться и упасть.
  - Откажитесь от табакосодержащих изделий.
  - При необходимости обсудите со своим врачом необходимость назначения препаратов для укрепления костей.