

Managing Menopause

Menopause is a stage in a women's life. It starts when a woman stops having monthly periods for 12 months in a row.

Estrogen is a hormone made by the ovaries. For several months before menopause, less estrogen is made by the ovaries. As the estrogen decreases, body changes and the signs of menopause occur.

Menopause occurs:

- As a natural part of aging
- When the ovaries are removed
- When ovaries are changed by radiation or chemotherapy
- When less estrogen is made by the body

Signs

Many women have uncomfortable signs. Often these improve over time. Talk with your doctor about your body changes because there are treatment options and because these changes may be signs of other health problems.

Common signs of menopause are:

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

폐경 관리하기

폐경은 여성의 인생의 한 전환기입니다. 12 개월 계속 월경이 중단되었을 때 폐경의 시작입니다.

에스트로겐은 난소에서 생성되는 호르몬입니다. 폐경 몇 개월전부터 난소에서 에스트로겐 생성이 줄어듭니다. 에스트로겐 분비가 줄어들면서 몸이 변하고 폐경 증상이 나타나기 시작합니다.

폐경이 발생하는 경우:

- 노화 현상의 자연적인 일부
- 난소를 제거했을 때
- 방사선이나 화학 요법으로 난소가 변했을 때
- 몸 안에서 에스트로겐 생성이 감소될 때

증상

많은 여성들이 불편한 증상을 경험합니다. 시간이 가면서 나아지는 경우가 대부분입니다. 몸에 변화에 대하여 의사와 상의하십시오. 치료 방법들이 있고 또한 이러한 증상들이 다른 건강 문제일 수도 있기 때문입니다.

폐경의 흔한 증상:

- 월경 주기 변화
- 안면 홍조 또는 몸이 달아오르고 땀이남
- 수면 장애
- 감정의 변화
- 두통
- 초조감

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

Signs to Report to Your Doctor

If you have any of these signs, call your doctor's office. You may need to be seen to start treatment or to find out if the problem may be caused by something other than menopause.

- Irregular bleeding
- Chronic vaginal discharge
- Vaginal itching, burning or irritation
- Urinary frequency and burning
- Anxiety or depression that affects sleep, relationships and work routines

Ways to Manage Your Signs

Talk to your doctor about ways to manage your signs of menopause. Some treatments have side effects to consider.

To help manage hot flashes:

- Avoid things that trigger flashes such as:
 - ▶ Strong emotions
 - ▶ Tight clothing
 - ▶ Heat
 - ▶ Caffeine foods and drinks such as chocolate, coffee, tea and soft drinks
 - ▶ Alcohol
 - ▶ Spicy foods with spices such as cayenne or cinnamon

- 질 건조
- 성욕이 없거나 성교시 통증
- 피부나 머리 건조

의사에게 보고해야 할 증상들:

다음과 같은 증상이 있으면 의사에게 연락하십시오. 치료를 시작할 필요가 있거나, 그러한 증상이 폐경이 아닌 다른 건강문제와 관련되었는지도 알아봐야 합니다.

- 불규칙적인 출혈
- 만성적인 질 분비
- 질이 가렵거나, 화끈 거리거나, 염증
- 소변이 잦아졌고 소변 볼 때 통증
- 초조감과 우울증으로 잠을 잘 못 자고 타인과의 관계나 업무 처리에도 영향

증상을 관리하는 방법들

폐경 증상을 어떻게 관리해야 되는지 의사와 상의하십시오. 어떤 치료 방법은 부작용이 있습니다.

안면 홍조를 관리하는 방법:

- 홍조를 유발하는 원인들을 피하십시오. 예를 들어:
 - ▶ 강한 감정
 - ▶ 몸에 딱 끼는 옷
 - ▶ 더위
 - ▶ 초콜릿, 커피, 차 또는 콜라 같이 카페인 이 든 음식
 - ▶ 알코올
 - ▶ 고춧가루 또는 계피가루 같은 자극성 음식

- Stay cool
 - ▶ Sleep in a cool room
 - ▶ Use fans during the day
 - ▶ Dress in layers. Remove pieces of clothing at first sign of flush.
- Breathe deep, slow and with your abdomen to help you relax. Breathe about 6 to 8 breaths each minute. Try this for 15 minutes in the morning and the evening.
- Add soy foods to your diet each day like soy milk or tofu.
- Talk to your doctor or dietitian before making changes to your diet or adding vitamins or herbs. Some foods and herbs such as, uncooked Mexican yams, Ginseng root, vitamin E, multivitamin with B and C complex and zinc have natural sources of estrogen to help decrease hot flashes.
- Exercise each day for 30 minutes or more.
- Find or create a support group.

To help with sleep:

- Try to stay cool at night. Keep the room cool and wear lightweight clothes.
- Limit or avoid sleeping pills.
- Exercise 30 minutes each day.
- Avoid caffeine or alcohol in the evening.
- Take a warm bath or shower at bedtime or after waking up at night.
- Try cereal and milk at bedtime or after waking.
- Go to bed and wake up at the same time each day, even on weekends.
- Avoid late meals and filling snacks before going to bed.

- 몸을 시원하게
 - ▶ 시원한 방에서 잔다
 - ▶ 낮에 팬을 틀어놓는다
 - ▶ 옷을 겹으로 입는다. 홍조 증상이 생기기 시작하면 옷을 벗는다.
- 숨을 깊이, 천천히, 배로 쉬면서 긴장을 푼다. 매 분마다 6-8 회 정도 호흡한다. 아침과 저녁에 15 분정도 하도록 한다.
- 두유 또는 두부같은 콩 음식을 먹는다.
- 식이요법을 하기 전 또는 비타민이나 허브(한약 포함)를 먹기 전에 의사나 영양사와 먼저 상의한다. 어떤 음식이나 한약제들 예를 들어 조리하지 않은 멕시컨 고구마, 인삼, 비타민 E, 비타민 B 와 C 합성과 아연이 들어있는 종합비타민은 홍조 현상을 줄여주는 천연 에스트로겐 원료들이 함유되었다.
- 매일 30 분 이상 운동을 한다.
- 지원 그룹을 찾거나 없으면 만든다.

밤에 잠을 잘 자려면:

- 밤에 가능한 공기를 시원하게 한다. 방을 시원하게 하고 얇은 옷을 입고 잔다.
- 수면제를 줄이거나 피한다.
- 매일 30 분 정도 운동을 한다.
- 저녁에 카페인이나 알코올 음료를 피한다.
- 자기 전에 또는 밤에 깨었을 때 따뜻한 물로 목욕을 하거나 샤워를 한다.
- 자기 전에 또는 밤에 깨면 시리얼과 우유를 먹는다.
- 매일(주말에도) 같은 시간에 취침을 하고 일어난다.
- 자기 전에 식사나 칼로리 많은 간식을 피한다.

To help your moods or anxious feelings:

- Breathe deep, slow and with your abdomen.
- Use guided imagery or relaxation exercises on tapes, DVDs or CDs.
- Learn to use biofeedback.
- Avoid tranquilizers.
- Join a support group.
- Seek counseling or other help if needed.

To help with vaginal dryness or sexual problems:

- Try lubricants and creams during intercourse to help with vaginal dryness or painful intercourse. A water based lubricant will not break down the latex in condoms.
- Learn more about other products – their purpose, side effects and how to use them safely. Talk to your doctor about products such as:
 - ▶ Estrogen creams to reduce soreness
 - ▶ Testosterone creams to increase sex drive
 - ▶ Products that help restore vaginal moisture and comfort
- Wear cotton underwear.
- Do Kegel exercises each day to strengthen the muscles that control the bladder.
- Use more foreplay and stimulation to boost natural lubrication.
- Communicate with your partner about your physical changes and feelings.

감정 변화나 초조감을 조절하려면:

- 숨을 깊이, 천천히, 배로 쐬다.
- 테이프나 DVD 또는 CD 로 가이드된 이미지를 사용하거나 긴장풀기 운동을 한다.
- 바이오 피드백 사용을 배운다.
- 안정제 사용을 피한다.
- 지원 그룹에 참여한다.
- 필요한면 카운셀링이나 그밖에 다른 도움을 구한다.

건조한 질 또는 성생활 문제:

- 성교할 때 윤활제나 크림을 사용하여 질 건조와 통증을 예방한다. 수용성 윤활유는 콘돔 안의 라텍스를 손상시키지 않는다.
- 그밖에 다른 제품을 알아보고, 사용 목적, 부작용 그리고 안전한 사용법을 알아본다. 다음과 같은 제품들에 대하여 의사에게 물어본다:
 - ▶ 따끔 따끔한 통증을 줄여주는 에스트로겐 크림
 - ▶ 성욕을 증가시켜주는 테스토스테론
 - ▶ 질에 수분을 더해주고 불편함을 줄여주는 제품들
- 면 속옷을 입는다.
- 케겔(Kegel) 운동을 매일 하여 방광 주위의 근육을 강화시킨다.
- 성교 전에 전희와 자극을 더 많이 사용하여 분비액을 자연스럽게 증가시킨다.
- 자신의 몸의 변화와 감정에 대하여 배우자에게 알려준다.

To help with dry skin and hair:

- Put lotion on dry skin 2 times each day. Do not use lotions with heavy perfumes or alcohol. They can cause more drying.
- Brush your hair often to help spread your hair's natural oils.
- Use hair conditioner or moisturizer each time you wash your hair.
- Limit your time in the sun and use sunscreen with at least 45 SPF every day. Wear a hat or head covering.
- Limit use of chemicals on your hair that dry your hair.

Medicine for Menopause

There are medicines that can help with signs of menopause but many have side effects. Talk to your doctor about the risks, benefits and the best options for your specific needs.

- **Hormone Replacement Therapy:**
 - ▶ **Estrogen** may treat signs of menopause, help prevent heart disease, stroke, colon cancer, Alzheimer's disease and osteoporosis. It also can increase your risk for other diseases so it may not be a good choice for some women. Estrogen comes in pill form or as a patch that you put on your skin.
 - ▶ **Progestin** may treat signs of menopause and can help prevent bone loss, called osteoporosis, and uterine cancer. When taking progestin it is normal to continue or start having periods. Progestin comes in pill form or as an injection. If you have had your uterus removed, you do not need to take progestin.
 - ▶ **Estrogen and Progestin** can be taken together.

피부와 머리 건조:

- 건조한 피부에 로션을 하루에 2번 바른다. 향수나 알코올이 들어있는 로션은 사용하지 않는다. 이러한 제품은 오히려 더 건조하게 만든다.
- 머리를 자주 빗어 머리의 천연 기름이 퍼지게 한다.
- 머리를 감을 때마다 헤어 컨디셔너 또는 보습제를 사용한다.
- 햇빛에 노출을 제한하고 매일 최소한 45 SPF 선스크린을 바른다. 밖에 나갈 때는 모자를 쓰거나 머리를 덮는다.
- 머리를 건조하게 하는 화학품 사용을 제한한다.

폐경에 먹는 약

폐경 증상에 도움을 주는 약들이 있지만 부작용도 있을 수 있습니다. 이러한 약들의 위험이 무엇인지 그리고 어떻게 도움이 되는 또는 어떤 약이 자신에게 가장 좋은지 의사와 상의하십시오.

• 호르몬 대체 요법:

- ▶ **에스트로겐(Estrogen)**은 폐경 증상을 치료하고, 심장병, 뇌졸중, 골장암, 알츠하이머 병, 골다공증을 예방하는 데 도움을 줄 수 있다. 하지만, 다른 질병의 위험도 증가시키기도 함으로 어떤 여성들에게는 좋은 선택이 아닐 수 있다. 에스트로겐은 정제로도 나오고 피부에 부착하는 패치도 있다.
- ▶ **프로제스틴(Progestin)**은 폐경의 증상들을 치료하고 골다공증이라고 부르는 뼈 손실을 막아주고 또한 자궁암의 위험도 줄여준다. 프로제스틴을 복용하면 월경이 계속되거나 중단되었던 월경이 다시 시작될 수 있다. 프로제스틴은 정제로 또는 주사약으로 나온다. 자궁을 드러낸 여성들은 프로제스틴을 복용할 필요가 없다.
- ▶ **에스트로겐과 프로제스틴**을 함께 복용해도 된다.

- **Clonidine** is a drug used to treat high blood pressure but also helps ease hot flashes in some women. It comes in pill form or as a patch you put on your skin.
- **Bellergal** helps ease hot flashes but can cause other uncomfortable side effects such as dry mouth, blurred vision and sedation.
- **Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRI)** are a group of medicines that treat depression or anxiety. In low doses, some of the medicines in this group have been helpful in easing hot flashes.

Other Treatments

You may benefit from other treatments to manage the stress of menopause. Many women try herbs, vitamins or dietary supplements. Talk with your doctor or pharmacist before using any of these because they may not be safe options for you. Learn the risks or benefits for your health. There may be side effects or interactions from using these along with your other medicines or treatments.

Some women find meditation, massage, acupuncture, exercise and other treatments bring relief. These may also help with overall health and wellbeing.

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.

- **클로니다인(Clonidine)**은 고혈압 치료제이지만 여성들의 얼굴 홍조를 가라앉히는데도 도움이 된다. 정제로도 나오고 피부에 부착하는 패치도 있다.
- **베레갈(Bellergal)**은 안면 홍조에 도움이 되지만 입이 건조해지거나, 시력이 흐려지거나, 진정 효과 등의 불편한 부작용을 일으킨다.
- **선택성 세로토닌 수용체 차단제 (SSRI)**은 우울증과 초조감을 치료하는 약들의 그룹이다. 이 약들은 낮은 복용량으로 안면 홍조에 도움이 되는 수가 있다.

다른 치료 방법들

다른 치료 방법들을 이용하여 폐경으로 인한 스트레스를 관리할 수 있습니다. 많은 여성들은 허브, 비타민, 또는 건강 보조식품을 사용하기도 합니다. 이러한 제품들은 안전하지 않을 수도 있기 때문에 사용 전에 의사나 약사와 상의하십시오. 본인의 건강에 어떤 위험이 있는지 또는 혜택이 무엇인지 알아보십시오. 이러한 제품을 사용할 때 부작용이 있을 수 있으며, 다른 약이나 치료와 상호작용도 생길 수 있습니다.

어떤 여성들은 명상, 마사지, 침술, 운동 또는 그 밖의 다른 치료법으로 도움을 받기도 합니다. 이러한 방법들은 전반적인 건강과 웰빙에도 도움이 될 수 있습니다.

폐경 중에 그리고 폐경이 된 후, 여성들은 심장병이나 골다공증에 걸릴 위험이 더 커집니다. 그 이유는 호르몬 분비의 변화와 관련있습니다. 이러한 위험들을 줄이고 건강을 유지하기 위한 조치를 취하실 수 있습니다.

Your Health

To lower your risk of heart disease and osteoporosis and improve your overall health:

- Do not smoke or use tobacco products.
- Limit alcohol to 1 drink each day.
- Eat a wide variety of vegetables, fruits and whole grains.
- Eat foods high in calcium, vitamin D or take a supplement each day.
- Limit salt, cholesterol and fat in your diet.
- Limit caffeine.
- Maintain a healthy weight.
- Exercise 30 minutes each day. Walking and muscle building are good choices.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns about menopause or treatment for your signs.

당신의 건강

심장병과 골다공증의 위험을 줄이고 전체 건강을 증진하려면:

- 담배를 끊는다.
- 하루에 술 1 잔으로 제한한다.
- 채소와 과일 그리고 잡곡을 골고루 먹는다.
- 칼슘과 비타민 D가 풍부한 식품을 먹거나 매일 보조제를 먹는다.
- 소금, 콜레스테롤, 지방을 제한한다.
- 카페인 섭취를 제한한다.
- 신장에 적절한 건강한 체중을 유지한다.
- 매일 30 분 정도 운동을 한다. 걷기와 근육 운동은 좋은 방법이다.

폐경에 관하여 또는 증상 치료에 관하여 질문이나 문제가 있으면
의사나 간호사와 상담하십시오.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Managing Menopause. Korean