

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

Как справляться с менопаузой

Менопауза – это один из этапов жизни женщины. Он начинается тогда, когда у женщины отсутствуют месячные в течение 12 месяцев подряд.

Эстроген - это гормон, вырабатываемый в яичниках. В течение нескольких месяцев перед менопаузой яичники вырабатывают меньше эстрогена. По мере уменьшения эстрогена происходят изменения в организме и симптомы менопаузы.

Менопауза происходит:

- Как естественный этап старения
- Когда удаляют яичники
- Когда происходят изменения в яичниках, вызванные облучением или химиотерапией
- Когда организм вырабатывает меньше эстрогена.

Симптомы

У многих женщин возникают неприятные признаки. Зачастую со временем они проходят. Поговорите со своим врачом об изменениях в Вашем организме, потому что есть разные варианты лечения и, кроме того, эти изменения могут быть признаками других проблем со здоровьем.

Обычными признаками менопаузы являются:

- Изменения в характере или периодичности менструального цикла
- Приливы или ощущение жара и повышенное потоотделение
- Проблемы со сном
- Изменения настроения
- Головные боли
- Ощущение беспокойства

- 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

- Вагинальная сухость
- Отсутствие полового влечения или болезненные ощущения во время полового акта
- Сухость кожи или волос

Симптомы, о которых следует сообщить врачу

Если у Вас наблюдается один из перечисленных ниже симптомов, позвоните своему врачу. Возможно, понадобится Вас осмотреть для того, чтобы начать лечение или для того, чтобы выяснить, не вызвана ли Ваша проблема чем-либо другим, не связанным с менопаузой.

- Нерегулярное кровотечение
- Хронические влагалищные выделения
- Зуд, жжение или раздражение во влагалище
- Частое мочеиспускание с ощущением жжения
- Страх или депрессия, которые влияют на сон, взаимоотношения и режимы работы

Как справляться с этими симптомами

Проконсультируйтесь со своим врачом о том, каким образом Вам следует справляться с симптомами менопаузы. Некоторые виды лечения вызывают побочные явления, которые необходимо учитывать.

Для того чтобы справиться с приливами:

- Избегайте всего, что вызывает приливы, например:
 - ▶ Сильные эмоции
 - ▶ Тесная одежда
 - ▶ Тепло
 - ▶ Продукты и напитки с кофеином, такие как шоколад, кофе, чай и безалкогольные напитки.
 - ▶ Алкоголь
 - ▶ Острая пища с такими специями как горький красный перец или корица

- 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.

- Не перегревайтесь
 - ▶ Спи́те в холодной комнате
 - ▶ В дневное время используйте вентиляторы
 - ▶ Одевайтесь в несколько слоев. При первых признаках прилива снимите с себя часть одежды.
- Сделайте глубокий и медленный вдох животом, это поможет Вам расслабиться. Делайте 6-8 дыхательных движений в минуту. Попробуйте делать это в течение 15 минут утром и вечером.
- Введите в свой ежедневный рацион соевые продукты, такие как соевое молоко или соевый творог тофу.
- Перед тем как изменить свою диету или добавить в свой рацион витамины или травы, посоветуйтесь со своим врачом или диетологом. Некоторые продукты и травы, такие как свежий мексиканский батат, корень женьшеня, витамин Е, комплекс поливитаминов В и С и цинка, являются природными источниками эстрогена и помогают уменьшить приливы.
- Делайте ежедневную зарядку не менее 30 минут.
- Найдите или создайте группу поддержки.

Для решения проблем со сном:

- Старайтесь не перегреваться в ночное время. Поддерживайте в комнате прохладную температуру и надевайте легкую одежду.
- Ограничьте или совсем прекратите прием снотворного.
- Каждый день в течение 30 минут делайте физические упражнения.
- Избегайте употребления кофеина или алкоголя вечером.
- Перед отходом ко сну или после того, как Вы проснетесь ночью, примите теплую ванну или душ.
- Перед отходом ко сну или после пробуждения съешьте хлопья с молоком.
- Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время каждый день, даже в выходные.
- Не кушайте поздно вечером перед отходом ко сну.

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.

Как исправить свое настроение или избавиться от чувства тревоги:

- Сделайте глубокий и медленный вдох животом.
- Используйте управляемые образы или расслабляющие упражнения на кассетах, DVD или CD дисках.
- Научитесь использовать биологическую обратную связь.
- Избегайте использования транквилизаторов.
- Вступите в группу поддержки.
- Проконсультируйтесь у психолога или попросите о другом виде помощи.

Для устранения вагинальной сухости или половых проблем:

- Для того чтобы уменьшить вагинальную сухость и болезненные ощущения во время полового акта, используйте смазку и кремы. Смазка на основе воды не приводит к разрыву презерватива.
- Узнайте больше о других продуктах – их назначении, побочных явлениях и способах безопасного использования. Поговорите со своим врачом о таких средствах как:
 - ▶ Крем с эстрогеном для снижения болезненных ощущений
 - ▶ Крем с тестостероном для повышения полового влечения
 - ▶ Средства, которые помогают восстановить влагу и комфорт во влагалище.
- Носите хлопчатобумажное белье.
- Для укрепления мышц, контролирующих мочевой пузырь, ежедневно выполняйте упражнения Кегеля.
- Для стимулирования естественной смазки дольше занимайтесь предварительными ласками.
- Разговаривайте со своим партнером о своих ощущениях и физических переменах.

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.**

Для устранения сухости кожи и волос:

- Ежедневно 2 раза в день наносите лосьон на сухую кожу. Не используйте лосьоны с сильным запахом или содержащие спирт. Они могут вызвать еще большую сухость.
- Чтобы равномерно распределить природную смазку Ваших волос, часто расчесывайте волосы.
- При каждом мытье волос используйте кондиционер или увлажняющее средство для волос.
- Ограничьте пребывание на солнце и ежедневно используйте солнцезащитный крем с коэффициентом защиты не меньше 45 SPF. Надевайте шляпу или покрывайте чем-то голову.
- Ограничьте использование химикатов для волос, которые пересушивают Ваши волосы.

Лекарства при менопаузе

Существуют лекарства, которые могут помочь с некоторыми симптомами менопаузы, но многие из них имеют побочные явления.

Проконсультируйтесь со своим врачом о рисках, положительных сторонах и наилучших вариантах для Ваших конкретных потребностей.

- **Заместительная гормональная терапия:**
 - ▶ **Эстроген** помогает при лечении симптомов менопаузы, предотвращает сердечные заболевания, инсульт, рак ободочной кишки, болезнь Альцгеймера и остеопороз. Однако он может увеличить риск возникновения других заболеваний, поэтому для некоторых женщин это может быть не самым лучшим выбором. Эстроген существует в форме таблеток или в виде пластыря, который прикрепляется к коже.
 - ▶ **Прогестин** помогает при лечении симптомов менопаузы и предотвращает уменьшение костной массы, или остеопороз, и рак матки. При приеме прогестина обычно продолжаются или начинаются месячные. Прогестин принимают в форме таблеток или инъекций. Если Вам удалили матку, то принимать прогестин Вам не нужно.
 - ▶ **Эстроген и прогестин** можно принимать одновременно.

- **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.

- **Клонидин** – это лекарство, которое используется для лечения повышенного кровяного давления и помогает облегчить протекание приливов у некоторых женщин. Это лекарство существует в форме таблеток или в виде пластыря, который прикрепляется к коже.
- **Беллергал** облегчает протекание приливов, но может вызвать неприятные побочные явления, такие как сухость во рту, размытое зрение и седативный эффект.
- **Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС)** – это группа лекарств, которые лечат депрессию или чувство тревоги. В малых дозах некоторые из лекарств этой группы показали свою эффективность в облегчении протекания приливов.

Другие способы лечения

Для преодоления стресса, связанного с менопаузой, Вам могут быть полезны другие способы лечения. Многие женщины принимают травы, витамины или диетические добавки. Перед использованием любого из этих средств поговорите со своим врачом или фармацевтом, потому что они могут представлять для Вас опасность. Ознакомьтесь с рисками и выгодами для Вашего здоровья. При использовании их с другими лекарствами или способами лечения могут возникнуть побочные явления или взаимное воздействие.

Некоторым женщинам приносит облегчение медитация, массаж, иглоукалывание, упражнения и другие способы лечения. Эти действия могут быть полезными для общего улучшения состояния здоровья и качества жизни.

Во время и после менопаузы у женщин повышается риск сердечных заболеваний и остеопороза. Это связано с гормональными изменениями. Вы можете предпринять меры для уменьшения риска и остаться здоровой.

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.

Ваше здоровье

Для снижения риска сердечных заболеваний и остеопороза, а также для общего улучшения Вашего здоровья:

- Не курите и не употребляйте табачные изделия.
- Ограничьте прием алкоголя до 1 порции в день.
- Ешьте разнообразную пищу из овощей, фруктов и цельного зерна.
- Употребляйте пищу с высоким содержанием кальция, витамина D или ежедневно принимайте добавки.
- Ограничьте потребление соли, холестерина и жира.
- Ограничьте потребление кофеина.
- Сохраняйте вес тела в пределах нормы.
- Каждый день в течение 30 минут делайте физические упражнения. Ходьба и физические упражнения для развития мышц – это хороший выбор.

Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения относительно менопаузы или способов лечения ее симптомов, обратитесь к своему врачу или медсестре.

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.