

폐경기 건강관리

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

폐경에 대한 일반 정보

폐경은 12개월 이상 월경이 없을 때를 말합니다. 폐경은 자연스러운 노화의 결과로 나타나는 현상이지만, 수술, 방사선 요법, 화학 요법 등의 치료로 인해 난소에서 생성되는 에스트로겐이 감소해도 발생할 수 있습니다.

에스트로겐은 난소에서 생성되는 호르몬입니다. 에스트로겐이 적게 생성되면 폐경기 증상이 나타날 수 있습니다. 증상은 다양하고 불편이 느껴질 수 있으나 보통은 시간이 지나면서 개선되기도 합니다. 담당 의사와 신체 변화에 대해 상담하고, 폐경기 건강관리를 위한 치료법에 대해 조언을 받으십시오.

폐경기 증상

의사에게 여러분이 겪는 신체 변화를 설명합니다. 이는 폐경 증상일 수도 있고 다른 건강 문제의 신호일 수도 있습니다.

일반적인 폐경기 증상

- 월경 기간 또는 주기 변화
- 안면 홍조 또는 몸이 달아오르고 땀을 흘림
- 수면 장애
- 감정의 변화
- 두통
- 초조감
- 질 건조증
- 성욕 저하 또는 성교통증
- 건조한 피부 또는 모발

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.
- 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.

증상 개선 방법

안면 홍조를 완화하는 방법

- 흡수력이 좋은 면으로 된 옷을 여러 겹 입습니다. 홍조 증상이 생기기 시작하면 옷을 벗습니다.
- 몸에 꼭 붙는 옷은 입지 않습니다.
- 실내 온도는 낮게 유지합니다.
- 환기를 통해 공기를 순환시킵니다.
- 뜨거운 물로 목욕이나 샤워를 하지 않습니다.
- 카페인 섭취량을 줄입니다. 카페인은 특히 커피, 차, 콜라, 초콜릿에 많이 함유되어 있습니다.
- 매운 음식을 피하고 밖이 더울 때는 가벼운 식사를 합니다.
- 알코올 섭취, 특히 적포도주와 백포도주 섭취를 줄입니다.
- 매일 30분 이상 운동합니다.
- 가급적 스트레스를 줄입니다. 요가, 명상, 마사지 등을 이용하여 충분한 휴식을 취합니다.
- 흡연을 삼갑니다.
- 의사에게 허브나 보조 식품에 대해 조언을 받으십시오.
- 콩으로 만든 식품류, 블랙 코호시 (폐경기에 도움을 주는 허브류), 당귀나 인삼 등을 섭취하기 전에 의사나 약사와 상의하십시오. 이러한 성분이 건강에 미칠 수 있는 위험이나 효력에 대한 조언을 줄 수 있습니다. 다른 치료와의 상호작용이 발생할 수 있습니다.

- 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).

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.

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.

- 의사와 약물 사용에 대해 상의하십시오. 의사가 비타민 B 복합체, 비타민 E, 이부프로펜 등의 식품 보조제나 일반 의약품을 권하거나 다음과 같은 처방을 내릴 수 있습니다.
 - ▶ 호르몬 대체요법(HRT). 중증 안면홍조의 경우, 다른 건강 문제가 없으면 의사가 단기간(5년 이하) HRT 사용을 권할 수 있습니다. HRT에는 에스트로겐이 포함되어 있고, 때로는 프로게스틴이 포함될 때도 있습니다.
 - ▶ 설트랄린(Zoloft), 벤라팍신(Effexor), 파록세틴(Paxil) 등 항우울제.
 - ▶ 클로니딘(Catapres) 등의 혈압약.
 - ▶ 경구 피임약.
 - ▶ 가바펜틴(Neurontin, Gabarone) 등의 항경련제.

이런 약물 대부분은 다른 건강 문제 치료에 사용되지만 홍조를 완화할 수도 있습니다. 이 약물은 주로 소량 투약에서 시작해서 시간이 지날 수록 증량하여 증상을 관리합니다.

수면을 돕는 방법

- 규칙적인 수면습관을 유지합니다. 매일 (주말에도) 같은 시간에 잠자리에 들고 같은 시간에 일어납니다.
- 방을 시원하게 하고 얇은 옷을 입고 잡니다.
- 자기 전이나 밤에 잠에서 깬 때, 뜻한 물로 목욕을 하거나 샤워를 합니다.
- 규칙적으로 운동합니다.
- 수면제에 의존하지 않습니다. 수면제는 숙면 패턴을 방해할 수 있습니다.
- 저녁에는 카페인이나 알코올음료를 피합니다.

- 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.

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.

- 자기 전에 또는 잠에서 깨면 시리얼과 우유를 먹습니다.
- 늦은 식사나 간식은 피합니다.

감정 변화나 초조감 조절 방법

- 의사에게 감정, 기분, 좌절감에 대해 이야기합니다.
- 항우울제 등의 치료에 대해 상담합니다.
- 지원 단체에 가입하거나 필요한 경우 상담을 받습니다.
- 즐길만한 사회 활동이나 가족 활동에 계속 참여합니다.
- 가급적 스트레스를 줄입니다. 깊고 느린 복식 호흡으로 긴장을 풀어줍니다.
- 한 번에 1~2개 작업에만 집중합니다. 현실적인 목표를 세웁니다. 여러 개의 상충하는 작업은 피하는 것이 좋습니다.
- 규칙적으로 운동합니다.

건조한 질 또는 성생활 문제

- 질의 건조함이나 성관계 시 통증 완화에 도움이 되는 제품이 있습니다.
 - 아스트로 글라이드(Astroglide)나 K-Y 제품 등의 수용성 젤은 성관계 시 질의 건조함을 완화합니다.
 - 리플렌(Replens)이나 Lubrin 등의 보습제는 질의 보습감과 편안함을 회복시켜줍니다.
 - 에스트로겐 크림, 에스트로겐 링, 에스트로겐 알약 등의 질 에스트로겐 치료는 질의 건조함을 완화합니다. 의사와 상담하여 에스트로겐을 안전하게 처방 받을 수 있는지 확인하십시오.
 - 테스토스테론 크림은 성욕 증가에 도움이 될 수 있습니다.

- 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.

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.

- 성관계 시 전희 시간을 늘립니다. 전희는 자연적인 윤활을 돕습니다.
- 질에 자극이 갈 만한 질 세척제, 여성 청결 스프레이, 로션, 비누, 거품 입욕제 등의 사용을 자제합니다.
- 케겔(Kegel) 운동이 방광을 제어하는 근육을 강화시키는 데 도움을 줄 수 있습니다.
- 파트너와의 소통이 매우 중요합니다.

건조한 피부 또는 모발 개선

인체의 에스트로겐이 감소하면서 피부와 모발의 유분이 줄어드는 것은 자연스러운 현상입니다.

- 건조한 피부에는 매일 로션을 2회 이상 바르는 것이 좋습니다. 질은 향수나 알코올이 들어있는 로션은 사용하지 않습니다. 이러한 제품은 오히려 피부를 더 건조하게 하기 때문입니다.
- 자외선에 장시간 노출되지 않도록 합니다. 피부에 30-45 SPF의 자외선 차단제를 바르고 지시에 따라 덧바릅니다. 밖에 나갈 때는 모자를 쓰거나 머리를 덮습니다.
- 머리를 자주 빗으십시오. 모발 뿌리에서 끝까지 모발의 천연 유분이 퍼지도록 도와줍니다.
- 머리 감는 횟수를 줄입니다. 머리를 감을 때마다 린스를 사용하는 것이 좋습니다.
- 염색, 스트레이트 또는 펴를 제한하십시오. 이러한 화학 물질은 모발을 더욱 건조하게 합니다.

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.

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.

심장병 및 골다공증 위험 완화

폐경기 중이거나 혹은 그 후의 여성들은 심장병이나 골다공증에 걸릴 위험이 더 커집니다. 그 이유는 호르몬 분비의 변화와 관련 있습니다. 이러한 위험들을 줄이고 건강을 유지하기 위한 조치를 취할 수 있습니다.

심장병 예방

- 금연해야 합니다. 금연과 관련하여 의사의 도움을 받으십시오.
- 술은 가급적 하루에 한 잔으로 제한합니다.
- 다양한 채소, 과일과 잡곡을 골고루 먹습니다.
- 소금, 포화 지방, 콜레스테롤 섭취를 제한합니다.
- 체중을 관리합니다. 비만이 되면 심장에 무리가 가기 쉽습니다.
- 규칙적으로 운동합니다.

골다공증 예방

- 폐경기 전 골밀도 검사를 통해 뼈의 건강을 확인합니다.
- 이를 기준 측정값으로 삼습니다. 정기 검사를 통해 골밀도나 치료 상황을 점검합니다.
- 체중부하 운동량을 늘립니다. 예를 들어, 매주 4~5회씩 3.2~4.8km 정도 걸습니다.

- 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, 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.
- 식사를 통해 충분한 칼슘을 섭취합니다. 50세 미만 여성은 하루 1,000mg이 필요합니다. 50세 이상 여성과 HRT를 받지 않는 폐경기 여성은 하루 1,200mg이 필요합니다.
 - 칼슘 함량이 높은 식품은 우유, 요거트, 치즈, 칼슘 강화 시리얼, 오렌지 주스, 두부, 브로콜리, 시금치, 케일, 두유, 뼈가 있는 생선(연어 통조림, 정어리) 등입니다.
 - 의사에게 칼슘 보조제에 대해 상담하십시오. 칼슘을 사용하는 데 비타민 D가 필요하므로 비타민 D가 함유된 칼슘 보조제가 가장 좋습니다. 의사가 하루 1,000mg의 칼슘을 나누어 복용할 것을 권할 수 있습니다. 햇빛을 보는 시간이 적으면, 비타민 D 보조제 섭취에 대해 의사와 상담하십시오.
- 뼈가 가늘어지면 위험한 신체 활동을 피하고 넘어지지 않도록 유의합니다. 집안에서 발에 걸려 쉽게 넘어질 수 있는 느슨한 러그는 치우는 것이 좋습니다.
- 가급적 금연하는 것이 좋습니다.
- 필요할 경우, 의사에게 뼈 건강에 도움이 되는 약에 대해 상담하십시오.