

Środa z Profilaktyką - Menopauza, co warto wiedzieć? Profilaktyka otyłości w okresie menopauzy.

Przekwitanie i menopauza Okres rozrodczy kobiety trwa około 30 lat. Przekwitanie, czyli klimakterium, zaczyna się kilka lat wcześniej niż wystąpi ostatnia miesiączka – czyli menopauza. To czas wielu zmian w organizmie kobiety. W okresie przekwitania następują nieodwracalne zmiany hormonalne. W ich wyniku kobieta nie może już zająć w ciążę. Ostatnia miesiączka u kobiet najczęściej występuje między 45 a 55 rokiem życia. Klimakterium – okres przekwitania kobiety, trwa kilka lat przed menopauzą i po niej. Menopauza – według Światowej Organizacji Zdrowia jest ostatecznym ustaniem miesiączkowania, po którym przez 12 miesięcy nie wystąpiło już żadne krwawienie. W okresie klimakterium zmienia się gospodarka hormonalna kobiety. Szczególnie zwracaj uwagę na profilaktykę i częste badania. Zwiększa się bowiem ryzyko zachorowania na: choroby sercowo-naczyniowe, osteoporozę, otyłość, depresję, chorobę Alzheimera, nowotwory – szczególnie sutka, płuc, szyjki i trzonu macicy, jajnika. Sprawdź, jakie badania są zalecane w Twoim wieku. Wejdź na stronę Akademii NFZ do kalendarza badań. Przekwitanie, czyli klimakterium. Każda kobieta inaczej przeżywa ten okres życia. Zmiany w czasie przekwitania wiążą się często z objawami, które bywają uciążliwe dla kobiety. Etapy przekwitania u kobiety: premenopauza – kilka lat przed menopauzą, gdy mogą się pojawić zaburzenia miesiączkowania, najczęściej zaczyna się po 41 roku życia; perimenopauza – poprzedza menopauzę, czyli ostatnią miesiączkę, najczęściej występuje około 46 roku życia; postmenopauza – od wystąpienia ostatniej miesiączki do końca życia kobiety. Menopauza właściwa, gdy zatrzymuje się krwawienie miesiączkowe – najczęściej około 51 roku. W okresie około menopauzalnym i po menopauzie zauważamy bardzo często, że zmienia się nasze ciało, zwiększa się obwód pasa, przybiera kilogramy w okolicy brzucha. Często pacjentki mówią, że tyją „od powietrza”. Martwią się, że źle się odżywiają. Nie jest to jednak często ich winą, w wielu przypadkach wpływ na sytuację mają zachodzące w tym okresie zmiany hormonalne. Nadmierna masa ciała a menopauza. W okresie menopauzy kobiety skarżą się nie tylko na uderzenia gorąca, ale na zmianę kształtu sylwetki. Hormony w czasie i po menopauzie powodują odkładanie się tkanki tłuszczowej szczególnie w okolicach brzucha, a nie tak jak wcześniej na biodrach i udach, co jest niebezpieczne dla zdrowia. Nasza sylwetka może coraz bardziej przypominać jabłko niż gruszkę. Otyłość brzuszna wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na choroby układu krążenia, takie jak nadciśnienie, zawał, udar oraz nowotwory (w tym macicy, piersi, przewodu pokarmowego), cukrzycę typu II, choroby wątroby. Nadmierne kilogramy sprzyjają także problemom związanym ze zbyt dużym obciążeniem stawów kolanowych czy kręgosłupa. Co można zatem zrobić? Zmiany w naszym stylu życia muszą być trwałe. Podstawową zasadą jest więcej ruchu i mniej kalorii. Istotną kwestią jest zadbanie o utrzymanie masy mięśniowej, którą zaczynamy tracić naturalnie z wiekiem, jeśli nie zachowujemy odpowiedniej aktywności fizycznej nie tylko aerobowej, ale też siłowej. Więcej informacji tutaj: <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/przekwitanie-i-menopauza> <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/dieta-i-menopauza/>