

**„Menopauza – odkryj siebie na nowo”**

**Menopauza, nazywana często okresem przekwitania, nie musi wiązać się z ograniczeniami i rezygnacją z dotychczas podejmowanych aktywności. Kobieta po 48. roku życia może nadal „rozkwitać”, realizować swoje pasje i czuć się spełniona niezależnie od zmian następujących w jej organizmie. W tym celu powinna zadbać o swoje zdrowie
i samopoczucie. Jak to zrobić? Kilka wskazówek podpowiada ginekolog, seksuolog
i endokrynolog Prof. dr hab. Violetta Skrzypulec-Plinta**

**Zmień podejście do życia**

Pamiętaj, że część recepty na szczęście to twoje nastawienie do życia. Pomyśl, że menopauza to początek pięknego etapu w życiu kobiety, czas nowych wyzwań i stawiania przed sobą nowych celów. W okresie menopauzalnym trzeba wypracować postawę względem wieku
i zacząć czerpać z niej siłę. Rozwijaj swoje pasje, spełniaj marzenia i nie przestawaj dbać
o siebie tak jak kiedyś. Jeżeli postrzegasz ten czas zbyt negatywnie, poproś o wsparcie swoich najbliższych lub zwróć się o pomoc do psychologa. Zaufana osoba pomoże zaakceptować nową sytuację, nauczy jak radzić sobie z trudnościami związanymi ze spadkiem hormonów
i pokaże jak odnaleźć jej pozytywne aspekty.

**Postaw na zdrową dietę, ruch i wypoczynek**

Zdrowy tryb życia nie wystarczy, aby zwalczyć wszystkie objawy menopauzy związane ze spadkiem hormonów, ale pozwoli poprawić twoje samopoczucie i ogólnie wpłynie na twoje zdrowie. Postaw na ruch, spożywaj nienasycone kwasy tłuszczowe i produkty bogate w wapń, jedz codziennie warzywa i owoce. Nie zapominaj o odpoczynku i relaksie, kiedy twój organizm podpowiada, że ma na to ochotę. Regularna aktywność fizyczna
i zdrowa dieta pomoże wyeliminować dodatkowe kilogramy i ograniczyć ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

**Nie daj się pokonać huśtawce hormonów**

Uderzenia gorąca, bezsenność, huśtawki nastrojów to tylko niektóre objawy będące efektem zaburzeń hormonalnych w okresie menopauzalnym. W praktyce są one spowodowane stopniowym ograniczeniem czynności hormonalnej jajników i obniżeniem poziomu estrogenów. Z tego powodu najskuteczniejszym sposobem eliminacji dolegliwości menopauzalnych jest hormonalna terapia menopauzalna (HTM). Jeżeli zauważyłaś u siebie

symptomy menopauzy, skontaktuj się ze swoim ginekologiem. W przypadku potwierdzenia diagnozy dobierze odpowiednią formę hormonalnej terapii menopauzalnej (HTM).

**Zatrzymaj młodość**

Niski poziom estrogenów to także szereg fizycznych oraz emocjonalnych przemian zachodzących w organizmie kobiety. Niedobór wspomnianego hormonu prowadzi między innymi do utraty kolagenu, odpowiedzialnego za elastyczność skóry i jej nawilżenie, wpływa na rozkład tkanki tłuszczowej. Poza tym „estrogenowy parasol" chroni kobiecy organizm przed chorobami układu krążenia i utratą masy kostnej. Suplementacja estrogenów w formie HTM, złagodzi więc nie tylko objawy menopauzy, ale pozytywnie wpłynie na elastyczność skóry, a także prewencję osteoporozy i schorzeń sercowo-naczyniowych. Jedną z form terapii jest np. transdermalny spray z estradiolem, która zapewnia wygodę, dyskrecję stosowania
i dobór indywidualnej dawki, dostosowanej do potrzeb kobiety. W przypadku kobiet
z zachowaną macicą należy ją wzmacniać dodatkowo progestagenami.

**Czerp satysfakcję z życia seksualnego**

Wydaje się, w czasie menopauzy, kobiecy organizm sugeruje, że nie jest to już okres na planowanie macierzyństwa, a zatem i aktywność seksualną. Przeciwnie to najlepszy etap w życiu, aby czerpać radość z bliskości. Seks nie ma ograniczeń wiekowych, wiele kobiet pozostaje aktywne seksualnie w wieku około i post-menopauzalnym. Seks wzmacnia relacje między partnerami, ale też pozytywnie wpływa na zdrowie, aktywizuje układ oddechowy, odpornościowy, krążenia i pozytywnie wpływa na kobiece samopoczucie*.*