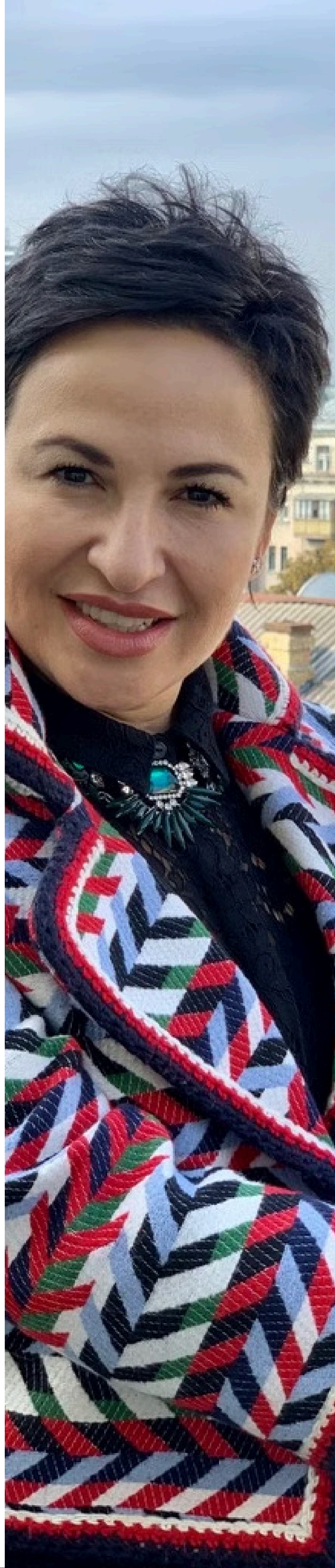


Менопауза: первые звоночки и как их распознать вовремя

Многие признаки менопаузы можно принять за обычную усталость или стресс. Важно вовремя распознать, понять и принять этот новый этап в жизни женщины. Давайте рассмотрим скрытые признаки, которые мы часто не замечаем, и научимся их распознавать.



по **Nataliya Bashynska**



Начало нового этапа



Возраст и внимание

Ты уверена, что это просто стресс или возраст?

Начинать следить за симптомами менопаузы уже точно нужно к 45 годам.




Новый этап

Возможно, это начало нового этапа (менопауза), который важно вовремя распознать, понять и принять.



Своевременное распознавание

Важно не упустить время для подготовки к менопаузе и не игнорировать первые симптомы.

The illustration on the left side of the page shows a woman's face in profile, looking towards the right. Below her face is a calendar grid with several dates highlighted in red, indicating menstruation. The style is simple and illustrative.

Симптом 1 - Нерегулярный менструальный цикл


1

Непредсказуемый цикл

Когда цикл становится «непредсказуемым» — это не просто возрастная норма. Часто резкие изменения в длительности и интенсивности месячных говорят, что организм меняет курс.

2

Изменения в цикле

Если месячные стали короче, обильнее или дольше, это сигнал, что стоит следить за своим состоянием. 

3

Личный опыт

А в моем случае, когда в возрасте 50 лет у меня первый перерыв между месячными составил 4 месяца, я побежала к врачу (но свое время для подготовки к менопаузе я уже упустила, так как игнорировала первые «звоночки».)



Симптом 2 - Приливы и ночная потливость

Ночные симптомы

Просыпаешься среди ночи мокрая, как после тренировки, или чувствуешь «волну жары» среди дня? Эти приливы не просто временное явление, а один из самых точных сигналов гормональной перестройки. Даже если они появляются редко, это может быть началом перемен! 🔥

Личный опыт

Для меня было главной «подлостью» менопаузы - стыд перед мужем за «мокрый» дискомфорт (ночная потливость), когда спали в обнимку. Вот уж когда я срочно решила действовать, так как до этого игнорировала связь своего самочувствия с гормональной перестройкой. А ведь так лелеяла надежду, что это пройдет, главное, подождать.

Симптом 3 - Эмоциональные качели

1 Эмоциональные перепады

Менопауза и период, предшествующий ей может сопровождаться перепадами настроения, раздражительностью, перепадами энергии, подъемами и спадами. Такое состояние - нормальная реакция организма на гормональные изменения. С поддержкой и пониманием близких, а также с помощью специалистов, женщина может легче справиться с этим непростым переходным периодом.

2 Гормональные изменения

Влияние изменения уровня эстрогена и прогестерона маскировались под обычный стресс. Эти гормоны управляют настроением, и когда они начинают «уходить на каникулы», эмоциональная стабильность может быть нарушена. 💔

3 Личный опыт

То хотелось плакать, то чувствовала себя «железной леди» — настроение скакало по десятибалльной шкале. Утешала себя, что это просто стресс.

4 Запомните!

игнорирование таких состояний ведёт к тому, что вы теряете время и упускаете возможность облегчить себе менопаузу и сэкономить время для того, чтобы отложить увядание своей внешности



5 основных признаков менопаузы



Нерегулярный менструальный цикл

Изменения в частоте и длительности менструаций, что является одним из первых признаков.



Приливы жара

Ощущение внезапного тепла, чаще всего в верхней части тела, которое может сопровождаться потоотделением и покраснением кожи.



Ночная потливость

Чрезмерное потоотделение ночью, которое может нарушать сон.



Перепады настроения

От повышенной тревожности до депрессивных состояний, часто возникающие из-за изменений в уровне гормонов.



Сухость влагалища и снижение либидо

Падение уровня эстрогена приводит к снижению увлажненности слизистых, что может вызывать дискомфорт и снижать сексуальное влечение.



Как отличить менопаузу от других состояний?

Будьте бдительны!

Девочки, когда мы говорим о первых признаках менопаузы, легко спутать их с обычной усталостью или результатом стресса. Ну правда, кому из нас незнакомо это состояние, когда хочется спать, всё раздражает, а на любую мелочь реагируешь, будто мир рушится? Мы привыкли списывать это на недосып или перегрузку, но тут важен один нюанс.

Главный критерий: если эти «непонятные» симптомы идут вместе, словно «пакетом», это может быть сигналом гормональных изменений. Например, нерегулярный цикл, приливы, ночная потливость и резкие перепады настроения — вот типичный набор звоночков, на которые стоит обратить внимание. Усталость можно пережить, стресс можно снять отдыхом, но если эти симптомы не уходят, это уже не просто результат насыщенной жизни. Ваш организм буквально сообщает, что ему сейчас нужна особая поддержка и внимание.

Лайфхак: Не пренебрегайте анализами! Это не просто формальность, а быстрый способ оценить состояние гормонов и получить реальную картину того, что происходит в теле. К тому же анализы помогают исключить другие возможные причины. В ближайших постах я расскажу, какие именно анализы важно сдать и что они показывают, чтобы вы всегда были уверены в своём здоровье и могли прожить этот период комфортно и уверенно.

