

Menopausa

Cos'è la menopausa?

Per menopausa si intende il tuo ciclo mestruale finale. Saprai che hai avuto il tuo ultimo ciclo se non hai mestruazioni, spotting o perdite per 12 mesi.

Quando si verifica la menopausa?

Dai 35 ai 40 anni circa, il numero di ovuli nelle ovaie diminuisce e si può ovulare (rilasciare un ovulo dall'ovaia) meno regolarmente o, occasionalmente, più spesso. Quando raggiungi la menopausa, non hai più ovuli attivi nelle ovaie e non hai più le mestruazioni.

La maggior parte delle donne raggiunge la menopausa tra i 45 e i 55 anni. La menopausa a volte si verifica prima del previsto (ad esempio, a seguito di trattamenti o interventi chirurgici contro il cancro) ma può anche verificarsi più tardi, a volte verso i 60 anni.

Ormoni e menopausa

Gli ormoni che influenzano la menopausa sono l'estrogeno e, in misura minore, il progesterone. Negli anni o nei mesi che precedono la menopausa, questi livelli ormonali possono cambiare, oscillare e possono essere la causa di vari sintomi. In questo periodo, i cicli potrebbero cambiare. Ad esempio, potrebbero diventare meno abbondanti e meno frequenti, rimanere uguali o diventare più abbondanti.

Sintomi della menopausa

Ogni donna vive la menopausa in modo diverso. Ci sono molti fattori che possono influenzare i sintomi, tra cui: cultura, salute, problemi di umore e stile di vita.

I sintomi della menopausa, causati da bassi livelli di estrogeni, potrebbero includere:

- Vampate di calore, sudorazione notturna o sensazione di calore
- Cambiamenti a livello vaginale come secchezza e rapporti dolorosi
- Sbalzi d'umore, tra cui tono dell'umore basso, ansia o irritabilità
- Dolori articolari o muscolari
- Prurito della pelle
- Mal di testa
- Diminuzione della libido (desiderio sessuale)
- Stanchezza
- Disturbi del sonno, inclusa l'insonnia
- Dimenticanze
- Aumento di peso, soprattutto intorno alla vita.



Come alleviare i sintomi della menopausa

Esistono molti modi per alleviare i sintomi della menopausa

Strategie pratiche

Puoi:

- Trovare maggiori informazioni sulla menopausa e comprenderne i sintomi
- Annotare i sintomi a livello fisico ed emotivo ed elencarne la frequenza e l'effetto sulla tua vita quotidiana
- Migliorare la tua salute bevendo molta acqua, mangiando cibo sano e facendo attività fisica regolarmente
- Rinfrescarti tenendo a portata di mano un ventaglio o uno spray con dell'acqua o indossando strati di indumenti che puoi togliere/rimettere in base alle esigenze
- Provare pratiche di rilassamento come yoga e meditazione. Possono farti sentire meglio e farti affrontare meglio i sintomi.

Terapie

Le terapie utilizzate per trattare i sintomi della menopausa, in particolare le vampate di caldo e le sudorazioni, includono:

- Terapia ormonale della menopausa (*Menopausal Hormone Therapy*, MHT) o terapia ormonale sostitutiva (TOS), la terapia più efficace per i sintomi da moderati a gravi
- Altri farmaci come ad esempio gli antidepressivi quando non è possibile utilizzare la MHT
- Terapia cognitivo-comportamentale (TCC), una terapia utile per le persone sopravvissute al cancro al seno
- Rimedi erboristici e naturali, come il cohosh nero e l'erba di San Giovanni
- Ipnoterapia.

Puoi chiedere al tuo dottore quali sono i rischi e i benefici derivanti da queste terapie.

Vai dal dottore

Dovresti consultare il dottore se:

- Sei preoccupata per il tuo ciclo
- Sei affetta da sintomi della menopausa che interferiscono con la tua vita quotidiana
- Presenti sintomi legati a depressione e ansia, inclusi cambiamenti nel modo di pensare, mangiare, dormire e provare piacere in ciò che fai.

A seconda dei sintomi, potresti anche consultare un ginecologo, un endocrinologo (specialista degli ormoni), un naturopata qualificato, uno psicologo o un dietologo.

Per maggiori informazioni visita jeanhailes.org.au/health-az/menopause

Aggiornato a settembre 2018

Questa scheda -ha valore informativo ed educativo. Non ha lo scopo di fornire consigli medici specifici o di sostituire i consigli del medico.

Jean Hailes for Women's Health ringrazia il governo australiano per il sostegno fornito.

© Jean Hailes for Women's Health 2018

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

1800 JEAN HAILES (532 642)
jeanhailes.org.au