

# 44+

FOR WOMEN APPROACHING MENOPAUSE

ЗА ЖЕНите ШТО  
СЕ БЛИЖАТ ДО  
КЛИМАКТЕРИУМОТ  
(МЕНОПАУЗА)



ШТО Е  
КЛИМАКТЕРИУМ  
(ПРОМЕНА НА ЖИВОТОТ)?

WHAT IS MENOPAUSE  
(CHANGE OF LIFE)?

**NSW HEALTH**  
FOR A STATE OF BETTER HEALTH

1

◆ What is menopause?

• When does it happen?

---

---

Порано луѓето мислеа дека климактериумот значи дека животот на жената заврши - но тоа беше затоа што жените не живееја толку долго како во денешно време.

Сега размислуваме поинаку и знаеме дека многу жени во нивните зрели години имаат интересни години пред себе.

## ◆ Што е климактериум (промена на животот)?

Тоа е природна појава во животот на жената кога престанува нејзината менструација.

Повеќето жени немаат изразени симптоми предизвикани од оваа промена. Но ако вие ги имате, не грижете се - постојат начини што можат да направат да се чувствувате поубаво.

### • Кога настапува?

Обично помеѓу 44-та и 55-та година од животот - понекогаш настапува порано или подцна.

## • **Како се случува?**

Вашата менструација може да престане одеднаш, но кај повеќето жени поминуваат месеци или години пред таа да престане. Менструациите можат да станат помалку обилни и понередовни пред конечно да престанат. Ако се пообилни или ако добиете крварење помеѓу две менструации, одете на лекар.

## • **Зошто пантапува климактериум?**

Од двете страни на матката на жената (утерусот) се наоѓаат јајниците. Јајниците произведуваат супстанци наречени хормони. Овие хормони помагаат, секој месец, да се создаде јајце кај жената. За време на климактериумот јајниците почнуваат да создаваат помалку од овие хормони. На крај јајца повеќе не се произведуваат и менструациите престануваат.

---

---

Климактериумот може да настапи на било која возраст ако јајниците на жената се извадени при хистеректомија (отстранување на матката). Но, јајниците не се отстрануваат секогаш кога се врши хистеректомија и треба да се отстраницат само ако има навистина добра причина за тоа.

- **Дали климактериумот ќе се одрази на вас?**

Повеќето жени или воопшто ќе немаат симптоми, или ќе имаат само благи симптоми што ќе траат само неколку месеци. Но за некои жени, симптомите (на пример: напади на жештина, вагинални и проблеми со мочните патишта и промени во расположението) можат да бидат мачни. Кај некои жени овие симптоми можат да траат неколку години, но тие можат да се лекуваат.

## • Кој може да помогне?

Лекар, центрите за женско здравје, клиниките за планирање на семејството (Family Planning Clinic) или клиниките за жени во климаткериум, сите овие можат да ви дадат совет за тоа како да се справите со симптомите (Видете го делот *Каде да побарате повеќе информации и помош на крајот од оваа книшка*). Но дури и ако немате симптоми, би било добро ако го посетите вашиот лекар или центарот за женско здравје еднаш годишно за да ви направат општ преглед - тоа е добар начин да се спречат проблемите со здравјето.



## ◆ Климактериумот не треба да ве плаши

Тоа е едноставно време кога телото на жената претрпнува промени (како што е случај во бременоста и пубертетот). Кај повеќето жени овие промени нема да предизвикаат никакви поголеми проблеми. Иако една третина од жените ќе има мачни симптоми, втората третина воопшто ќе нема симптоми, додека третата третина ќе има само благи симптоми.

### • Какви симптоми забележувате?

Напади на жештина - може да почувствувате боцкање во кожата проследено од навирање на жештина што обично почнува на лицето и вратот. Исто така може да испотите по целото тело. Потоа, откако жештината ќе помине, одеднаш може да почувствувате дека ви студи. Сепак, не е исто кај сите жени и некои од нив никогаш не добиваат напади на жештина. Други, пак, добиваат само понекогаш, додека останатите можат да добиваат често преку ден или ноќе.

### • Што може да направите за нападите на жештина?

Изгледа дека навирањето жештина се влошува со загриженост и стрес, што значи наоѓањето начини да се спречи или да се намали стресот може да помогне. Други нешта што можат да предизвикаат напади на жештина се алкохол, жешко јадење и жежок пијалок, жешко време, затоплена соба или затоплен кревет. Ако нападите на жештина ве мачат, побарајте совет од вашиот лекар. На некои жени им помагаат и други лековити средства како што се evening primrose oil или чај од жалфија (sage tea) (1 до 3 чаши дневно). (За повеќе информации видете во делот *Други лековити средства за симптомите на климактериум во тертиот дел*).

## • Вагинални проблеми

Хормоналните промени во вашето тело можат да ја направат обвивката на вагината потенка, посува и помалку "еластична". Ова може да го направи сексуалниот однос непријатен. Ако продолжите редовно да имате сексуални односи, тоа ќе и помогне на вагината да биде влажна и здрава. Можеби ќе ви биде потребен вагинален гел за подмачкување како KY Jelly или Lubifax. Овие средства можете да ги купите во аптеките (обично се наоѓаат на полиците кај контрацептивните средства) и во некои супермаркети (најчесто кај тампоните и влошките или кондомите). Немојте да користите вазелина (Vaseline) или други кремови и лосиони за подмачкување. Ако ништо не помага, посетете го вашиот лекар.

Ако обвивката на вагината стане потенка и посува може да биде повеќе подложна на инфекции. Ако забележите какво и да е чешање или необично истекување од вагината (особено ако тоа истекување содржи и крв) посетете го вашиот лекар.

## • Проблеми со мочниот меур

Хормоналните промени можат, исто така, да ги ослабат и мускулите што го потпираат мочниот меур. Ова може да ја отежни контролата на мочниот меур особено кога се смеете, кивате или кашлате. Ако го игнорирате овој проблем ќе стане уште полошо, затоа е важно да преземете нешто во врска со тоа што е можно посокро. Повеќето жени можат да го надминат проблемот ако научат једноставни вежби за зајакнување на мускулите на мочниот меур.

---

---

Сестрата-советник за издржување (на мочката) (nurse continence adviser) ќе ви покаже што треба да правите. Овие сестри се специјално обучени да им дадат на жените доверлив совет и третман за проблемите со бешиката. Прашајте го етничкиот здравствен работник (ethnic health worker) во локалниот Општествен здравствен центар (Community Health Centre) како да стапите во контакт со најблискиот советник за издржување (на мочката).

- **Промени во расположението**

Некои жени се чувствуваат повеќе напнати, раздразливи и потиштени за време на климактериумот. Тие, исто така, може да доживеат губење на сексуалната желба. Ако мислите дека физичките симптоми ве прават да се чувствувате потиштени посетете го вашиот лекар.

Но, не можеме да го обвинуваме климактериумот за сите наши проблеми - средината на 40-те и 50-те години е време кога многу жени се чувствуваат "притиснати" помеѓу потребите на останатите родители и проблемите со децата во пубертет. Некои жени може да чувствуваат дека не им се веќе потребни на своите деца - или, можеби, треба да се справуваат со маж кој, исто така, се чувствува зловolen заради неговата возраст.

## ◆ Што можете да направите?

Ако имате проблеми, или заради климактериумот или заради други промени во вашиот живот, ќе ви помогне ако зборувате за тоа. Обидете се да зборувате со некој пријател или прашајте дали во вашиот Општествен здравствен центар (Community Health Centre) има советодавно лице што го зборува вашиот јазик со кое можете да разговарате. Некои општествени здравствени центри организираат специјални групи каде што жени во зрели години можат да се соберат и да разговараат.

Добро е да погледнете на својот живот и да видите дали постојат начини тој да се направи помалку напорен. Би можеле да научите неколку едноставни техники што ќе ви помогнат да се опуштите и подобро да се борите со стресот. Прашајте го етничкиот здравствен работник дали постои

начин да научите за овие техники во вашата област (некои општествени здравствени центри одржуваат курсеви или имаат магнетофонски ленти со чија помош можете да научите како да се релаксирате - опуштите).



## ◆ What if your doctor prescribes tranquillisers or sleeping pills?

# ◆ Што ако вашиот лекар ви препише таблети за смирување или спиење?

Секогаш кога некој лекар ќе ви препише лек, важно е нему или нејзе да и поставите неколку прашања за лекот - запамтете дека ваше е правото да барате информации за работи што се однесуваат на вашето здравје. Еве неколку прашања што можете да ги поставите:

- Каков е лекот што ми го препишавте?
- Колку време треба да го примам?
- Како треба да престанам да го примам?
- Што друго можам да правам што би ми помогнало, наместо да ги примам таблетите?

Овие прашања се особено важни ако лекарот ви препише таблети за смирување (какви што се валиум - Valium, серепакс - Sererax, ативан - Ativan или могадон - Mogadon), за проблеми во врска со климактериумот. Овие таблети можат да бидат корисни за околу недела дена - можат да ви помогнат да се чувствувате подобро за време на сериозна криза на пример. Но за многу жени, таблетите за смирување стануваат секојдневна навика што само предизвикува повеќе проблеми. Еден од проблемите е тоа што откако ќе ги пиете таблетите за смирување извесно време, тие не дејствуваат толку добро. Под две недели, нивната способност да ве смирят се намалува. Ако се користат како таблети за спиење можат да престанат да делуваат после само три ноки. Ова значи дека за да го добиете истиот резултат, треба да пиете повеќе таблети.

---

---

На крај, многу жени сфаќаат дека не можат да издржат без таблети за смирување затоа што нивните тела станале зависни од нив. Тоа значи дека кога ќе престанат да ги примаат таблетите, добиваат непријатни симптоми наречени симптоми на откажување. Овие симптоми, во кои што спаѓаат загриженост и несоница, личат на проблемите што ги натераа жените да почнат да пијат таблети. (Може, исто така, да биде опасно одеднаш да се престане со пиење таблети за смирување - оние што сакаат да престанат треба прво да зборуваат со лекар или со здравствен работник).

Значи, ако чувствувате загриженост заради нешто, можеби има други начини што ќе направат да се чувствувате подобро, како што се техниките за релаксација (опуштање) или повеќе физички вежби. Некои Општествени здравствени центри имаат советодавни лица што го зборуваат вашиот јазик, кои се специјално обучени да помогнат со вакви проблеми. Или контактирајте ги центрите за женско здравје - некои од нив исто имаат работници кои можат да ви помогнат.

---

---

## ◆ Other difficulties with menopause

## ◆ Where to go for more information and help

### ◆ Други тешкотии со климактериумот

Некои жени доживуваат други проблеми како што е боцкање под кожата (изгледа како да ви лазат мравки под кожата). Може, исто така, да имаат главоболки, недостигна енергија и понекогаш се чувствуваат недуени.

### ◆ Каде да побарате повеќе информации и помош

За климактериум, пап-тест и преглед на гадите, совет можете да добиете од центрите за женско здравје, клиниките за планирање на семејството, клиники за жени во климактериум (Menopause Clinics), при некои од поголемите болници. Прашајте го етничкиот здравствен работник каде се наоѓа најблискиот центар или клиника. Адресите на клиниките за планирање на семејството се наоѓаат во белиот телефонски именик (White Pages). Некои болници, исто така, имаат специјални клиники за жени во климактериум - и пак, етничкиот здравствен работник ќе ви каже каде се наоѓа најблиската клиника.

Можете да побарате обучен толкувач, ако е потребно. Оваа служба е бесплатна и доверлива.

---

## ◆ Зошто вашето семејство и пријателите треба да ја прочитаат ова книшка

И ним, исто така, им се потребни информации - ќе им биде полесно да ви пружат поддршка ако ви е потребна. Добро е, исто така, и помладите жени да прочитаат за климактериумот - има некои работи што можат сега да ги направат за да помогнат да се спречат проблемите подоцна.

◆ Why your family and friends  
should read this pamphlet



# 44+

ЗА ЖЕНИТЕ ШТО  
СЕ БЛИЖАТ ДО  
КЛИМАКТЕРИУМОТ  
(МЕНОПАУЗА)

FOR WOMEN APPROACHING MENOPAUSE



ВЕЖБИ И  
ИСХРАНА  
(ЗДРАВИ И ПОНАТАМУ)

EXERCISE AND DIET  
(STAYING WELL)

**NSW** HEALTH  
FOR A STATE OF BETTER HEALTH

2

---

## ◆ На кој начин вежбите и исхраната можат да помогнат

Климактериумот (и речиси се друго во животот) е полесно да се помине ако се чувствувате силни и здрави. Редовните вежби и исправната исхрана ви даваат повеќе енергија, прават да се чувствувате и да изгледате подобро, ви помагаат да ја намалите тежината и го спречуваат појавувањето на тврда стомачка (запек).

Некои жени во зрели години имаат повеќе време за активности што ги одржуваат физички силни, како што се пешачење, пливање и градинарство. Но дури и ако вие сте многу зафатени, обидете се на вежбите да им дадете приоритет. Одењето на прошетки колку што можете почесто (барем три прошетки од по 20 до 30 минути секоја недела), ќе ви помогне да се чувствувате релаксирано (опуштено) и да спиете подобро.

Во ихраната вклучете многу леб, житни каши (цереалии) житарици (во зрно), сув грашок и грав, овошје и зеленчук. За повеќе информации побарајте ја книшката *The Pyramid Way of Healthy Eating* од вашиот општествен здравствен центар.

## ◆ Како да ги зачувате коските

За здрави коски ни треба многу калциум.

Климактериумот прави жените постепено да губат дел од калциумот во нивните коски. Кај многу жени коските стануваат крти и лесно кршливи (овој проблем е наречен остеопороза - osteoporosis).

Помогнете да се спречи ова пред и после климактериумот со тоа што ќе јадете многу јадења што содржат калциум. Тука спаѓаат;

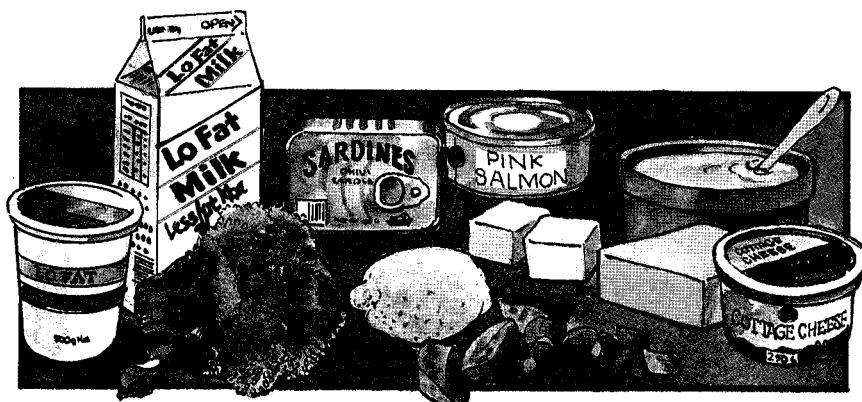
- Млечни производи - млеко, јогурт и сирење (вклучувајќи ги и немрсното млеко, јогурт и сирење)
- Конзервирана риба како што се сардините и лососот (salmon) (јадете ги и коските)
- Сојина урда (изварка) - tofu
- Хумус (мелени леблебии)
- Бадеми, бразилски ореви и лешници
- Броколи
- Смокви

---

---

Можеби веќе го готвите месото на тој начин што ви помага да добиете повеќе калциум од храната - додавањето малку киселина или сок од лимон во чорбите или супите добиени од меснати коски го "извлекува" калциумот од коските додека се варат.

Што ако не јадете многу храна богата со калциум? Зборувајте со вашиот лекар или со диететичар за употребата на додаток на калциум.



## ◆ Други начини за одржување на здрави коски

- Правете многу вежби како што се пешачење и танцување.
- Не пушете. Избегнувајте да пиете премногу алкохол и кафе.
- На некои жени можеби ќе им треба терапија со хормонално надмествување (видете во Делот 3: Терапија со хормонално надоместување и други лекови).

## ◆ Совети за здраво срце

◆ Можете да помогнете да го спречите заболувањето на срцето (и многу други сериозни проблеми) ако ги избегнувате цигарите и мрсните јадења и ако правите многу вежби. Овие работи се важни на било која возраст особено за време на климактериумот кога телото на жената престанува да произведува хормони што помагаат да ја заштитат од заболување на срцето.

## ◆ Сексуалност во средните години

Кај некои жени ослободувањето од семејните одговорности и од стравот од забременување, го подобруваат уживањето во сексот. Плодноста, запамтете, не е исто што и сексуалноста. Само заради тоа што не сте веќе плодни, не значи дека не можете да имате секс - некои жени имаат повеќе време да уживаат во него. Ако користите контрацепција, ќе треба да продолжите една година после вашата последна менструација.

## ◆ Какви прегледи ви требаат?

### • Пап тести

Жените чии претходни пап-тестови биле нормални, треба да го прават овој тест секои две години. Жените што имале абнормални тестови или други симптоми можеби ќе треба да прават тестови почесто, така како што ќе им посоветува лекарот. За овој безболен тест потребни се околу пет минути, при што се зема примерок од клетките од тесниот крај на матката, тој што е најблизок до вагината. Лекарот, центарот за женско здравје или клиниката за планирање на семејството (Family Planning Clinic) можат да го направат тестот.

### • Преглед на дојките

Тогаш кога го правите пап-тестот, добро е, исто така, лекарот да провери дали имате грутки во дојките, што би можело да биде почетен симптом на рак на дојките. Ако се открие рано и ако се лекува, може да значи дека ракот на дојките може да се излечи. Треба да проверувате сами дали имате грутки во дојките секој месец (лекарот може да ви покаже како или може да добарете етничкиот здравствен работник (ethnic health worker) да ви даде книшка како се прави тоа).

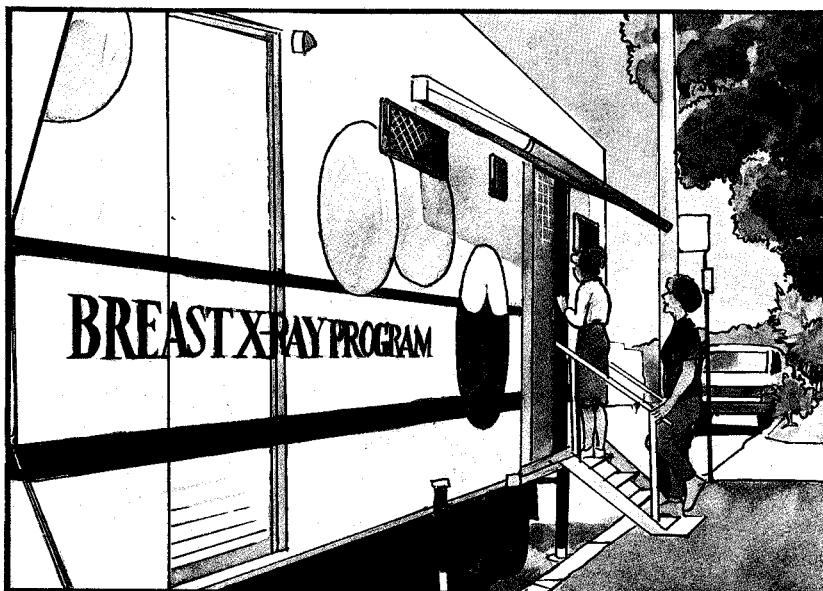
---

---

- Редовни мамограми (рентгенски снимки на дојките) секои две години

Жените на возраст од 50 и повеќе години треба да прават мамограм секои две години за да проверат дали имаат почетни знаци на рак на дојките. Прашајте во вашиот Општествен здравствен центар или прашајте го вашиот лекар за информации за бесплатни или евтини мамограми.

• Mammograms



## ◆ Каде да побарате повеќе информации и помош

За климактериум, пап-тест и преглед на градите, совет можете да добиете од центрите за женско здравје, клиниките за планирање на семејството, клиники за жени во климактериум (Menopause Clinics), при некои од поголемите болници. Прашајте го етничкиот здравствен работник каде се наоѓа најблискиот центар или клиника. Адресите на клиниките за планирање на семејството се наоѓаат во белиот телефонски именик (White Pages). Некои болници, исто така, имаат специјални клиники за жени во климактериум - и пак, етничкиот здравствен работник ќе ви каже каде се наоѓа најблиската клиника.

Можете да побарате обучен толкувач, ако е потребно.

## ◆ Зошто вашето семејство и пријателите треба да ја прочитаат оваа книшка

И ним, исто така, им се потребни информации - ќе им биде полесно да ви пружат поддршка ако ви е потребна. Добро е, исто така, и помладите жени да прочитаат за климактериумот - има некои работи што можат сега да ги направат за да помогнат да се спречат проблемите подоцна.

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација,  
но не се обновуваат ако дојде до промена.  
Ќе треба да ги проверите во  
телефонскиот именник пред да се јавите.