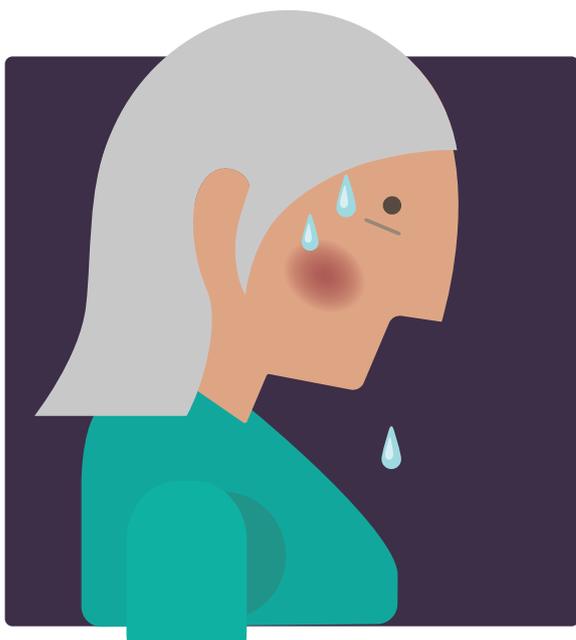


МЕНОПАУЗА И ВИЧ



Менопауза – это естественный процесс в жизни каждой женщины, который представляет собой полное прекращение менструальных циклов (месячных). Предшествующий период носит имя предменопауза, последующий – постменопауза. Вместе они составляют три стадии климакса.

При наступлении менопаузы в возрасте до 45 лет, она считается ранней. Хотя это естественный процесс, менопауза сопровождается серией симптомов, а также может вызвать обострение некоторых патологических состояний.

На сегодняшний день нельзя с уверенностью утверждать, выше ли частота наступления ранней менопаузы среди ВИЧ-положительных женщин и тяжелее ли переносятся ее симптомы, а также насколько часто они проявляются.

01 СИМПТОМЫ

У некоторых женщин менопауза сопровождается рядом симптомов разной интенсивности, которые могут значительно повлиять на качество жизни. Знание этих симптомов и способов их лечения поможет облегчить свое состояние на этом жизненном этапе.

- Сухость влагалища
- Повышенная потливость
- Приливы жара
- Учащенное мочеиспускание, недержание
- Снижение полового влечения
- Учащенное сердцебиение
- Ухудшение памяти, проблемы с концентрацией
- Изменения настроения (признаки, характерные для депрессии, тревожность)
- Увеличение веса
- Артралгия (боли в суставах)
- Нарушение сна
- Помимо этого, менопауза может сопровождаться риском развития различных патологий, среди которых сердечно-сосудистые заболевания, нарушения липидного обмена, остеопения и остеопороз.

02 ЛЕЧЕНИЕ СИМПТОМОВ

- Заместительная гормональная терапия (ЗГТ)
- Изменение стиля жизни: регулярные физические нагрузки, частичный или полный отказ от курения и алкоголя
- Психологическая поддержка
- Использование китайских шаров для повышения тонуса мышц тазового дна и профилактики недержания мочи
- Поддержание сексуального здоровья

03 РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЖЕНЩИН

При наступлении менопаузы твой врач должен следовать следующим рекомендациям:

- Провести оценку вариабельности менструальных циклов для выявления ранней менопаузы.
- Определить, насколько симптомы, сопровождающие менопаузу, влияют на качество жизни.
- Провести денситометрию, чтобы проверить состояние костей (на предмет наличия остеопении и остеопороза).
- Рассмотреть возможность назначения заместительной гормональной терапии в случае ранней менопаузы или тяжелого протекания ее симптомов.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIÓN

GOBIERNO DE ESPAÑA / MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida

Generalitat de Catalunya / Agència de Salut Pública de Catalunya

Generalitat de Catalunya / Departament de Justícia

Ajuntament de Barcelona / ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS

Diputació Barcelona / ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COL·LABORA

ETIS / GRUP DE TREBALL SOBRE IMMIGRACIÓ I SALUT

TROPICAL DRASSANES



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org

¡POR FAVOR FOTOCÓPIALO Y HAZLO CIRCULAR!