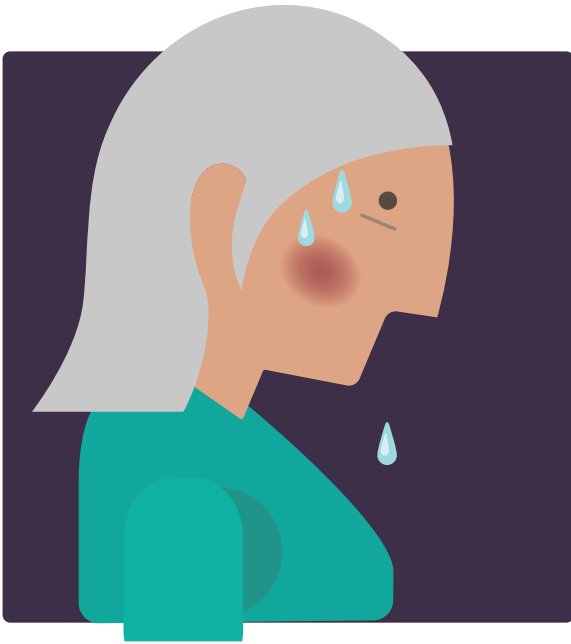


MÉNOPAUSE ET VIH



Ménopause : Il s'agit d'un processus naturel dans la vie de toutes les femmes qui consiste en un arrêt permanent des cycles menstruels (règles). La période qui le précède s'appelle pré-ménopause, celle qui le suit, post-ménopause, et l'ensemble «âge climatère»

La ménopause qui se produit avant 45 ans s'appelle ménopause précoce. Bien qu'il s'agisse d'un processus naturel, la ménopause est associée à plusieurs symptômes et à une augmentation du risque de plusieurs pathologies.

À ce jour, nul ne peut affirmer en toute sécurité si la ménopause est plus fréquente et si ses symptômes sont plus fréquents et graves chez les femmes vivant avec le VIH.

01 SYMPTÔMES

Chez certaines femmes, la ménopause est associée à divers symptômes d'intensité variable qui modifient parfois de manière significative la qualité de vie. La connaissance de ses symptômes et leur traitement vous aideront à affronter cette étape de la vie.

- Sécheresse vaginale
- Transpiration
- Bouffées de chaleur
- Fréquence et urgence des mictions
- Diminution du désir sexuel
- Palpitations
- Problèmes de mémoire et de concentration
- Changements d'humeur (symptômes dépressifs ou anxiété)
- Prise de poids
- Arthralgies (douleur des articulations)
- Troubles du sommeil
- De plus, la ménopause est associée à un risque accru de diverses pathologies, telles que les maladies cardio-vasculaires, les changements du métabolisme des lipides, l'ostéopénie ou l'ostéoporose.

02 TRAITEMENT SYMPTÔMES

- Thérapie hormonale de substitution (THS)
- Changement de style de vie : exercice régulier, éviter ou réduire le tabac et l'alcool
- Soutien psychologique
- Utilisation de boules chinoises pour renforcer le plancher pelvien et contrôler la miction
- Alimentation faible en graisses et riche en calcium
- Thérapie sexuelle

03 RECOMMANDATIONS POUR LES FEMMES VIVANT AVEC LE VIH

Pour un suivi adapté de la ménopause, votre médecin doit tenir compte des recommandations suivantes :

- Évaluer les troubles menstruels pour confirmer ou écarter la présence d'une ménopause précoce.
- Évaluer les symptômes ménopausiques en fonction des éventuels changements de la qualité de vie.
- Réaliser un examen de densité minérale osseuse pour évaluer la santé osseuse (ostéopénie et ostéoporose)
- 1) Évaluer l'administration d'une thérapie hormonale de substitution chez les femmes en ménopause précoce ou présentant de graves symptômes de ménopause.

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

SUBVENCIONA

GOBIERNO DE ESPAÑA / MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL
Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida

GOBIERNO DE ESPAÑA / MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

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

COLABORA

ETIS / GRUP DE TREBALL COME IMMIGRACIÓ I SALUT
TROPICAL DRASSANES



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS

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