

Klimakteriet PDF EPUB LÄSA ladda ner



LADDA NER

LÄSA

Författare: Maria O'Donnell.

Annan Information

Vanligtvis kan klimakteriet symptom hanteras eller minskas med hjälp av naturläkemedel och livsstilsjusteringar. De flesta studier har misslyckats med att identifiera föreningar eller resultaten kunde inte replikeras. Endast två små randomiserade kontroller identifierades i litteraturen som tittade på detta problem. Överväg Kegel övningar varje dag för att stärka musklerna i slidan och bäckenet. Man tror att hormonersättningsterapi kan öka återkommande sjukdom på grund av dess effekt på de kvarstående endometriotiska avsättningarna i bäckenet. Nya studier tyder på att för de flesta kvinnor kan riskerna med att använda HRT uppväga fördelarna. Detta är en omfattande sammanfattning av primär ovarieinsufficiens.

Väl differentierad och tidig endometrisk cancer, när behandling för malignitet är fullständig, är inte längre en absolut kontraindikation. En het flash är ibland förknippad med spolning och följs ibland av svettning. Vi hoppas att det här är till hjälp och sortering genom alfabetssoppa som försäkrar dig att vi är specialiserade för att hjälpa dig. Det första du kanske märker är att dina perioder börjar förändras. Så lär dig att tänka på alla positiva positiva effekter: Din hud ser bättre ut när den spolats. Det är ett steg på vägen till inga fler perioder. du bränner mer kalorier, även om det bara för några minuter; och du sparar pengar på uppvärmningsräkningar. Blödande och ömma tandkött är lätta att vända om de fångas innan de blir för svåra, genom en kombination av tandhygienmetoder och tack vare den underliggande hormonella obalansen genom hälsosamma livsstilsförändringar och naturliga tillskott.

Komplikationer som kvinnor kan utvecklas efter klimakteriet innefattar osteoporos och hjärtsjukdom. Nedgången av östrogen kan leda till symtom, inklusive varma blinkningar, nattsvett, vaginalturhet och humörförändringar. Allergier kan vara ett frustrerande klimakteriet, eftersom de kan försämra det dagliga livet. Det består av att placera tunna nålar i kända delar av kroppen. Det finns ett antal olika typer av receptbelagda hormonterapi, och din läkare kan hjälpa dig att hitta den bästa lösningen om du behöver denna behandling. Materialet på denna webbplats får inte reproduceras, distribueras, överföras, cachas eller användas på annat sätt, med förbehåll för skriftligt tillstånd från Conde Nast. De spelar också direkta roller för att reglera sömnavväckningscykler. Men för andra stoppar äggstockarna östrogenproduktionen mer abrupt; för dessa kvinnor kan varma blixtar vara en bergskursresa. Förekomsten av fetma är högre hos postmenopausala kvinnor än hos premenopausala kvinnor 78. Matsmältningsbesvär kan också bero på förändringar i kost eller laktosintolerans, kroppens avvisande av mejeriprodukter som mjölk och dess biprodukter, på grund av minskad produktion av mag-tarmhormonlaktas med ålder. Klimakteriet. Det är ett tillstånd som påverkar miljontals kvinnor, och det innebär några ganska signifikanta förändringar - såväl som symtom.

Walking, cykling, dans eller simning - aktiviteter som använder större muskler vid låg resistans - är bra aeroba övningar, säger Dr. Goldberg. Och hon rådde, oroa dig inte för hur du ser ut medan du tränar eller om du har moderiktiga träningskläder. "Du måste komma över det", sa hon och tillade: "Gör den aktivitet som fungerar för dig." Läs mer: Högt blodtryck och kvinnors hjärtinfarktssymtom i kvinnor Detta innehåll var senast reviderat juli 2015. För obese kvinnor kan viktnedgång minska vasomotoriska symptom, liksom minska riskerna för hjärt-kärlsjukdomar. diabetes; urininkontinens; bröst-, bukspottskörtel- och endometrialcancer; och demens 78. Detta kan bidra till att öka energin främja en bättre natt, förbättra sömnen, förbättra ditt allmänna välbefinnande Kommunicera dina behov Tala med en terapeut eller psykolog om känslor av depression, ångest, sorg, isolering, sömnlöshet och identitetsförändringar. Premenopausal viktökning och premenopausal episodisk viktnedgång större än 5 kg är var och en oberoende associerad med en senare klimakteriet 124. Tabell 4: Terapeutiska alternativ för hantering av menopausala symptom Tabell i full storlek Välja rätt behandling Estrogenbrist är den huvudsakliga patofysiologiska mekanismen som ligger till grund för menopausala symptom och olika östrogenformuleringar föreskrivs som menopausalt hormonbehandling, vilket fortfarande är det mest effektiva terapeutiska alternativet (Tabell 5). Vi uppmuntrar alla att läsa och lära sig klimakteriet för att uppnå en hälsosam livsstil och stödja kvinnorna i sina liv. HRT är en mycket effektiv behandling för klimakteriet. Ben blir mindre täta, vilket gör kvinnor mer sårbara mot frakturer. För dessa

kvinnor är hormonbehandling normalt rekommenderad åtminstone tills den naturliga tidsåldern för klimakteriet för att skydda hjärnan, hjärtan och benen. Flerinstitutstudien av 8 189 kvinnor med reumatoid artrit visade att före-menopausala kvinnor upplevde en långsammare fysisk nedgång än de som hade genomgått. Av dessa skäl och många andra är viktminskning under perimenopausen och sedan i klimakteriet ofta svår.

Till exempel kan vissa kvinnor som upplever vaginal torrhet dra nytta av smörjmedel utan disk. Skyltar. Symptom. Stannar. Börjar. Japp. Denna klimakteriet är unik för varje kvinna. Från den franska menopausen, som går tillbaka till 1870-75. Dessa förändringar kan fördjupas av generella åldersrelaterade förändringar i benmetabolism och remodeling, inklusive störd vitamin D- och kalciumhomeostas, sekundär hyperparathyroidism och mindre mekanisk stimulering av benomsättning. Sammantaget gör inte känsligheten av AMH-mätningar i publicerade studier hittills det möjligt för kliniken att förutsäga en kvinnas slutliga menstruationsperiod utöver enkla historiska och kliniska kriterier, såsom åldern och varaktigheten av amenorré 140. Tala om för din sjukvårdspersonal om eventuella mediciner du tar. Se till att han eller hon vet att du är en löpare, och även om du har haft stressfrakturer eller oregelbundna perioder på grund av att du kör, vilket ger dig större risk för osteoporos. Men vissa riskfaktorer ökar runt tiden för klimakteriet och en fet diet, rökning eller andra ohälsosamma vanor som började tidigare i livet kan också ta en vägtull, säger dr. Nieca Goldberg, en kardiolog och en American Heart Association frivillig. "Klimakteriet är inte en sjukdom. Climacteric (2014). Google Scholar 215. Rossouw, J. et al. Risker och fördelar med östrogen plus progestin hos friska postmenopausala kvinnor: Principiella resultat från Randomized Controlled Trial Women's Health Initiative. WHI tittade också på kvinnor som hade haft en hysterektomi och vars äggstockar antingen hade slutat arbeta eller hade tagits bort.

Låt inte benförlusten komma så långt att du kan ha en invalidiserad fraktur från ett mindre fall. Innan samlag, försök infoga ett icke-lösligt vattenlösligt smörjmedel runt öppningen och en liten mängd i slidan. Vid den här tiden är det viktigt att äta en hälsosam kost och se till att du får mycket kalcium för att hålla dina ben starka. Minskad östrogenivå har kopplats till några långsiktiga effekter, bland annat: Benförlust och osteoporos hos vissa kvinnor. Förändringar i kolesterolnivån och större risk för hjärtsjukdom. Jag är nu åldern de flesta slår över klimakteriet - omkring 51 är genomsnittet. Under och efter klimakteriet övergången är många kvinnor oroliga för att finna att de har svårt att komma ihåg saker, uppleva mentala block eller har svårt att koncentrera sig. Endast östrogenbehandling förbättrade signifikant deras heta blinkningar. Det tar lite tid och lite forskning, men det går säkert att öka dina chanser att få försvagande sjukdomar från att använda riskabla hormonella droger.

Det är viktigt att komma ihåg att alla kvinnor som utvecklar oregelbundna menstruationer bör utvärderas av sin läkare för att bekräfta att de oregelbundna menstruationerna beror på perimenopaus och inte som ett tecken på ett annat medicinskt tillstånd. Således är den traditionella definitionen inte användbar vid inställningen av iatrogena orsaker till amenorré, såsom hysterektomi, endometriell ablation eller progestin intrauterinanordningar. Det finns inget mer frustrerande för en kvinna än att den fysiologiska motivationen mot könet minskar eller försvinner. Bara för att vara tydlig - en alltför stor förlust av hormoner kommer att leda till förlust av energi, muskelmassa, benstyrka, kognitiv funktion och minne. Om du inte vill bli gravid, fortsätt använda din prevensjonsmetod i minst ett år efter att du har haft din senaste period. Hormonersättningsterapi (HRT) - Användningen av östrogen och progesteron för att ersätta hormoner som äggstocken inte längre levererar.

Östrogen är också fördelaktigt för förebyggande och behandling av osteoporos. Hon hade inte sovit, arbetet var stressigt, hennes man hade just funktionshinder, och han krävde daglig vård. Tarmkanalen absorberar i allmänhet inte mer än 500 mg alkaliskt kalcium åt gången, så att kalciumintaget ska spridas under dagen. Om så är fallet kan postmenopausalt östrogenbehandling kunna behålla denna funktion och sakta eller till och med förhindra nedgång i vissa kognitiva funktioner. Granska alla mediciner du tar för att se om de kan orsaka sömnlöshet. Denna strategi kan gynna en viss delmängd av kvinnor, som de med kirurgiskt inducerad klimakteriet, som har långvariga sexuella symtom trots optimering av menopausala hormonterapier 175, 176. Det kände verkligen som att det stod upp som en termometer. Intravaginal östrogen kommer i olika former, inklusive krämer, tabletter och en intravaginal ring (Estring) som kvinnan själv kan infoga var tredje månad.

Kvinnor förlorar benvävnad snabbare än män förlorar det, särskilt efter klimakteriet när nivån av östrogen faller. Urinproblem kan uppstå när urinrörets foder också blir tunn och de omgivande bäckensmusklerna försvagar. Syntetiska hormoner är kemiskt förändrade så att företagen kan patentera dem, men fortfarande liknar den naturliga sorten, så de går in i cellen och utför de flesta av samma funktioner. Eftersom det är klart från medicinsk-professionell synpunkt är klimakteriet, eller det faktum att det kallas perimenopause, en parad av balefula, uppblåsta medelålders kvinnor ("Lisa, 52", "Carolyn, 47" Suzanne, 61 ") som trängde in i sina läkarkontor och klagade över smärta i ryggen och familjevård och minskad libido och personlig torrhet och korn. När raloxifen klickar in i östrogenreceptorerna i bröst och livmoder blockerar den östrogen vid dessa platser. Under menopausala övergången varierar kroppens produktion av östrogen och progesteron, två hormoner som produceras av äggstockarna. Men det är inte alltid lätt att göra sambandet mellan de klimakterier och de konsekvenser de har på din nattliga vila. Östrogen produceras av granulosa och interstitiella celler, som leder de ägghaltiga äggstocksfolliklarna. Kan du springa så fort som du gjorde när du var 20 år gammal?

Klimakteriet uppstår genom att få för få äggstockar folliklar att producera tillräckligt med östrogen för att upprätthålla ovarie-hypofysen-hypotalamus slingan, vilket resulterar i att meningarna upphör och början av klimakteriet. Har övergått till denna nya årstid av livet skapat komplikationer. Min mamma drabbades också av heta blinkar när hon var ung (ingen vet varför), hon brukade svettas mycket, hon gick plötsligt så, jämfört med det, menopausen för henne var en säng av rosor. För att hantera detta är det möjligt att köpa tvättbara sängkuddar och sängkläder, utformade för att absorbera vätska, men förbli torra vid beröringen. Vissa kvinnor har mer urinvägsinfektioner eller problem med att hålla urin.