

Discuția cu medicul dvs. Despre menopauză

Dacă resimțiți simptome ale menopauzei ce vă afectează în mod negativ viața, este indicat să apelați la un medic sau la alt profesionist din domeniul sănătății pentru sfaturi și sprijin.

Nu trebuie să vă simțiți stânjenită să discutați detalii intime sau personale cu medicul. De fapt, este foarte important să le discutați, astfel încât să găsiți împreună cele mai bune soluții și tratamente pentru a vă ajuta în decursul schimbărilor cu care vă confrunțați.

La stabilirea programării, solicitați un medic care este specializat în sănătatea femeii și menopauză. V-ați putea simți mai confortabil dacă apelați la un medic de sex feminin.

Această resursă este concepută pentru a vă ajuta să vă pregătiți pentru o discuție despre menopauză și pentru a vă ajuta să găsiți soluții pentru impactul pe care îl poate avea asupra sănătății dvs. Fizice și mintale.

Înainte de vizită

- **Începeți să țineți un jurnal al menstruațiilor.** Medicul va utiliza tiparele menstruației dvs. Pentru a-l ajuta în diagnosticarea menopauzei.
- **Alcătuieți o listă a tuturor simptomelor,** cât de frecvent apar și cum vă afectează, astfel încât medicul să aibă o imagine clară asupra modului în care vă simțiți.
- **Faceți o programare dublă** dacă apreciați că veți avea nevoie de mai mult timp și dacă vi se permite să procedați astfel.
- **Nu amânați vizita la medic.** Simptomele menopauzei pot persista pentru o lungă perioadă de timp, așadar, dacă aveți dificultăți, nu așteptați pentru a vedea dacă se îmbunătățesc de la sine.
- **Gândiți-vă la ce ați vrea să se întâmple în viitor.** Dacă apreciați că HRT este o potențială opțiune de tratament pentru dvs., spuneți-i medicului. Acesta vă poate explica opțiunile pe care le aveți și vă poate oferi sprijin și sfaturi.

În timpul vizitei

- **Medicul s-ar putea să vă întrebe despre lucruri care la prima vedere nu par relevante**, cum ar fi dieta, consumul de alcool și nivelurile de stres. S-a demonstrat că factorii care țin de stilul de viață afectează simptomele menopauzei, așadar aceste informații sunt importante.
- **Fiți sinceră.** Medicul a tratat multe femei care trec prin menopauză și nu va fi șocat de niciun aspect pe care îl menționați. Chiar și problemele intime, precum iritația vaginală sau scurgerile de urină sunt foarte frecvente și nu reprezintă un motiv pentru a fi stânjenită.
- **Ar trebui să luați parte la orice decizii care se iau în legătură cu îngrijirea dvs.** Medicul vă va prezenta toate opțiunile disponibile, însă dvs. Aveți cuvântul final.
- **Discutați cu medicul despre terapiile complementare sau alternative**, întrucât acestea pot uneori interfera cu medicamentele prescrise.
- **Exprimați-vă îngrijorările.** Dacă aveți îngrijorări, acum este momentul să le menționați medicului - chiar dacă nu au legătură directă cu menopauza.
- **Spuneți-i medicului despre orice medicamente pe care le luați**, în special tratamente hormonale, precum pilula contraceptivă, pe care ați putea să o luați din cauza menstruațiilor abundente sau blocații hormonali utilizați pentru tratamentul endometriozei.
- **Nu vă grăbiți să luați o decizie.** Dacă nu sunteți sigură pentru ce variantă să optați, puteți solicita un timp de gândire.
- **Cereți o a doua opinie, dacă este necesar.** Dacă apreciați că o consultație nu a decurs bine, aveți dreptul să cereți o a doua opinie de la alt medic.
- **Medicul ar putea să dorească să vă examineze**, așadar purtați haine pe care le puteți dezbrăca și îmbrăca din nou cu ușurință.

Analizele de sânge nu mai sunt utilizate în diagnosticarea menopauzei la femeile cu vârsta peste 45 de ani.

Ce se întâmplă ulterior?

- Cu toate că sunteți în perioada de tranziție din menopauză, încă este posibil să rămâneți însărcinată. Continuați să **utilizați metode contraceptive** până când medicul vă confirmă că acestea nu mai sunt necesare.
- Citiți orice broșuri informative primite de la medic pentru a înțelege **opțiunile** pe care le aveți.
- Gândiți-vă la unele **schimbări pozitive privind stilul de viață**, cum ar fi renunțarea la fumat, reducerea consumului de alcool și îmbunătățirea dietei. Exercițiile fizice au un rol important în menținerea stării de sănătate după menopauză, așadar începeți să creșteți nivelurile săptămânale de activitate fizică.
- Dacă începeți orice fel de tratament, urmați **instrucțiunile medicului**.

Dacă suferiți de insuficiență ovariană prematură sau s-a instalat menopauza precoce din cauza tratamentelor medicamentoase, precum chimioterapia sau radioterapia, medicul vă poate recomanda un specialist pentru sprijin suplimentar.

Inițierea conversației cu medicul

“

Sunt o femeie cu vârsta între 45 și 55 de ani; ar trebui să încep să mă gândesc la menopauză? Cum voi ști că aceasta s-a instalat?

“

Am avut o dispoziție proastă în ultima vreme și am fost iritabilă față de membrii familiei. Nu reușesc nici să dorm foarte bine. Cred că s-ar putea să fi intrat în perioada de menopauză.

“

Am avut bufeuri care îmi împiedică activitatea și mă țin trează noaptea. Ce pot face pentru a le menține sub control?

“

Contactele sexuale au devenit inconfortabile și uneori dureroase. O prietenă mi-a spus că și ea s-a confruntat cu aceleași lucruri atunci când a trecut prin menopauză. Credeți că s-ar putea ca și eu să mă confrunt cu menopauza?