

Parlare con il tuo ginecologo di menopausa

Se stai riscontrando sintomi della menopausa che influenzano negativamente la tua vita, è una buona idea vedere un medico che possa fornire consigli e supporto.

Non c'è bisogno di sentirsi imbarazzati nel discutere i dettagli intimi o personali con il tuo ginecologo. In effetti, è importante farlo, in modo da poter trovare le migliori soluzioni e trattamenti per aiutarti ad attraversare i cambiamenti che stai vivendo.

Al momento della prenotazione di un appuntamento, chiedi un ginecologo che sia specializzato nella salute delle donne e in menopausa.

Questa risorsa è progettata per aiutarti a preparare una discussione sulla menopausa e per aiutarti a trovare soluzioni all'impatto che potrebbe avere sulla tua salute fisica e qualità di vita.

Before you go

- **Inizia a tenere un diario del tuo ciclo mestruale.** Servirà al tuo ginecologo per diagnosticare la menopausa.
- **Fai un elenco di tutti i tuoi sintomi,** di quanto spesso si verificano e di come ti stanno influenzando, in modo che il tuo ginecologo possa avere un quadro chiaro di come ti senti.
- **Non rimandare la visita.** I sintomi della menopausa possono persistere a lungo, quindi se li avverti, non aspettare di vedere se migliorano da soli.

Durante l'appuntamento

- **Il tuo ginecologo può chiederti cose che all'inizio potrebbero non sembrare rilevanti**, come la dieta, l'assunzione di alcol e i livelli di stress. I fattori dello stile di vita hanno dimostrato di influenzare i sintomi della menopausa, quindi queste informazioni sono importanti.
- **Sii onesta.** Il tuo ginecologo tuo avrà curato molte donne che sono in menopausa e non rimarrà scosso da nulla di ciò che dici. Anche problemi intimi come irritazione vaginale e perdita di urina sono molto comuni e nulla di cui vergognarsi.
- **Devi condividere qualsiasi decisione presa sulla tua cura.** Il tuo ginecologo illustrerà tutte le opzioni disponibili, ma hai tu l'ultima parola.
- **Discuti terapie complementari o alternative con il tuo ginecologo,** in quanto a volte possono interferire con i farmaci prescritti.
- **Esprimi le tue preoccupazioni.** Se qualcosa ti preoccupa, ora è il momento di parlarne con il tuo ginecologo, anche se non è direttamente correlato alla menopausa.
- **Informa il tuo ginecologo di tutti i farmaci che stai assumendo,** in particolare trattamenti ormonali come la pillola contraccettiva o inibitori ormonali usati per trattare l'endometriosi.
- **Non prendere una decisione affrettata.** Se non sei sicura di quale soluzione adottare, aspetta e prendi tempo per pensarci.
- **Chiedi un secondo parere, se necessario.** Se il primo consulto non ti soddisfa, hai il diritto di chiedere un secondo parere a un altro medico.
- **Il tuo ginecologo potrebbe volerti visitare,** quindi indossa abiti che puoi togliere e rimettere facilmente.

Gli esami del sangue non vengono più utilizzati per diagnosticare la menopausa nelle donne di età superiore ai 45 anni

Cosa succederà dopo?

- Anche se stai per entrare in menopausa, è ancora possibile rimanere incinta. Continua a usare la contraccezione fino a quando il tuo ginecologo non conferma che non è più necessario.
- Leggi tutti i volantini informativi che potresti trovare dal tuo ginecologo per capire le opzioni possibili.
- Pensa di portare cambiamenti positivi al tuo stile di vita come smettere di fumare, ridurre l'assunzione di alcol e migliorare la tua dieta. L'esercizio fisico svolge un ruolo importante nel rimanere in salute dopo la menopausa, quindi inizia ad aumentare i livelli di attività settimanali.
- Se stai iniziando qualsiasi trattamento, segui le istruzioni del tuo ginecologo.

Se hai un'insufficienza ovarica prematura o se in menopausa precoce a causa di trattamenti medici, come la chemioterapia o la radioterapia, il tuo ginecologo ti può indirizzare a uno specialista per un ulteriore supporto

Spunti per iniziare la conversazione

“

Sono una donna di circa 50 anni; devo iniziare a pensare alla menopausa? Come faccio a sapere quando inizia?

“

Ultimamente mi sento un po' giù, irritabile con la mia famiglia e non riesco a dormire bene. Penso che potrei essere in menopausa.

“

Avere rapporti sessuali non è più confortevole e talvolta doloroso. Un'amica mi ha detto che ha avuto lo stesso problema quando è iniziata la menopausa. Pensa che potrei essere in menopausa?
