pacjent.gov.pl

Klimakterium i menopauza

Data aktualizacji
2025-04-25

W okresie przekwitania następują nieodwracalne zmiany hormonalne. W ich wyniku kobieta nie może już zajść w ciążę. Ostatnia miesiączka u kobiet najczęściej występuje między 45 a 55 rokiem życia.

> - **Klimakterium – okres przekwitania kobiety, trwa kilka lat przed menopauzą i po niej.**
> - **Menopauza – według Światowej Organizacji Zdrowia jest ostatecznym ustaniem miesiączkowania, po którym przez 12 miesięcy nie wystąpiło już żadne krwawienie.**

W okresie klimakterium zmienia się gospodarka hormonalna kobiety. Szczególnie zwracaj uwagę na profilaktykę i częste badania. Zwiększa się bowiem ryzyko zachorowania na:

- choroby sercowo-naczyniowe
- osteoporozę
- otyłość
- depresję
- chorobę Alzheimera
- nowotwory — szczególnie sutka, płuc, szyjki i trzonu macicy, jajnika.

Sprawdź, jakie badania są zalecane w Twoim wieku. Wejdź na stronę Akademia NFZ do

kalendarza badań.

Przekwitanie, czyli klimakterium

Każda kobieta inaczej przeżywa ten okres życia. Zmiany w czasie przekwitania wiążą się często z objawami, które bywają uciążliwe dla kobiety.

> **Etapy przekwitania u kobiety:**
>
> - **premenopauza – kilka lat przed menopauzą, gdy mogą się pojawić zaburzenia miesiączkowania, najczęściej zaczyna się po 41 roku życia**
> - **perimenopauza – poprzedza menopauzę, czyli ostatnią miesiączkę, najczęściej występuje około 46 roku życia**
> - **postmenopauza – od wystąpienia ostatniej miesiączki do końca życia kobiety. Menopauza właściwa, gdy zatrzymuje się krwawienie miesiączkowe– najczęściej około 51 roku.**

Klimakterium często towarzyszy wzrost masy ciała i zmniejszone zapotrzebowanie na życie seksualne (spadek libido – czyli pociągu seksualnego).

Objawy przekwitania mogą trwać nawet do kilku lat po ostatniej miesiączce. Możesz doświadczać:

- uderzeń gorąca
- nadmiernego pocenia się
- zwiększonej pobudliwości, nerwowości
- trudności w koncentracji
- bólów mięśni i stawów
- zmian nastroju, płaczliwości, drażliwości, nerwowości
- problemów ze snem
- zmęczenia
- bólów i zawrotów głowy
- mrowienia
- zaburzeń rytmu serca
- suchości pochwy
- częstszych infekcji intymnych
- bolesnego współżycia.

Lekarz może zalecić Ci hormonalną terapię zastępczą (HTZ). Przepisze wtedy hormony płciowe, aby zmniejszyć objawy przekwitania, jeśli uzna to za niezbędne. Poinformuje Cię też o ubocznych skutkach przyjmowania tych leków, abyś mogła podjąć świadomą decyzję o ich stosowaniu.

Menopauza, czyli ostatnia miesiączka

Menopauza jest wynikiem naturalnego procesu fizjologicznego u każdej kobiety. W trakcie przekwitania jajniki zmniejszają swój rozmiar i ograniczają wydzielanie hormonów:

- estrogenów
- progesteronu.

Przez to ustaje miesiączka i zdolności rozrodcze. Jest to proces nieodwracalny. Zmniejszenie poziomu hormonów i starzenie się organizmu wywołują objawy przekwitania.

W okresie klimakterium miesiączki mogą być nieregularne i pojawiać się coraz rzadziej. Jeśli ostatnią miesiączkę miałaś rok temu i jej brak nie wynika z choroby, ciąży lub jakichś zaburzeń – to znaczy, że była to menopauza.

> **Jeśli zaobserwujesz u siebie plamienie, krwawienie lub inne niepokojące objawy po menopauzie – czyli ponad 6 miesięcy od ostatniej miesiączki – skontaktuj się z lekarzem!**

Gdy menopauza pojawi się u Ciebie przedwcześnie, czyli przed 40. rokiem życia, lekarz może zlecić Ci dodatkowe badania. Przedwczesną menopauzę wywołują:

- czynniki genetyczne
- palenie papierosów
- infekcje wirusowe
- choroby autoimmunologiczne — np. choroba Hashimoto, cukrzyca typu 1, celiakia, bielactwo

- leczenie przeciwnowotworowe.

Przeczytaj magazyn Ze Zdrowiem nr 11 o zdrowiu kobiety.

Dieta w czasie przekwitania

W okresie klimakterium spada poziom estrogenów, a to powoduje zmiany w składzie ciała. Zmniejsza się masa beztłuszczowa (głównie mięśniowa), a wzrasta tłuszczowa. Możesz zauważyć u siebie zwiększenie wagi. Hormony w tym czasie wpływają na odkładanie się tkanki tłuszczowej w okolicach brzucha. Sylwetka bardziej przypomina jabłko.

Otyłość brzuszna zwiększa ryzyko wielu chorób, jak np.: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2, choroby wątroby.

Fitoestrogeny

Fiitoestrogeny to naturalne składniki roślinne, które naśladują działanie estrogenów. Ich źródłem są:

- soja
- produkty sojowe — tofu, tempeh, pasta miso (przyprawa), napój sojowy
- kiełki sojowe
- orzechy włoskie
- siemię lniane
- nasiona słonecznika
- fasola.

Soja i produkty sojowe są najbogatszymi źródłami fitoestrogenów.

Jedzenie produktów sojowych może łagodzić niektóre objawy menopauzy, jak np. uderzenia gorąca. Suplementy na bazie soi zawierają więcej fitoestrogenów niż naturalne produkty. Dlatego nie używaj ich bez konsultacji z lekarzem.

Witamina D

Przede wszystkim organizm produkuje witaminę D poprzez działanie promieni słonecznych na skórę. Możesz też znaleźć ją w rybach, olejach rybich i jajach.

Suplementację witaminą D omów z lekarzem. Zbyt duże dawki przyjmowane wraz z suplementami diety przez dłuższy czas mogą spowodować skutki uboczne. Nadmiar witaminy D może powodować: utratę łaknienia, zaburzenia rytmu serca, bóle głowy, kamicę pęcherzyka żółciowego, kamicę nerkową.

Nie ma ryzyka przedawkowania witaminy D po ekspozycji na słońce lub czerpanej z pożywienia.

Niedobór tej witaminy może zwiększać ryzyko chorób układu kostnego, sercowo-naczyniowego, nerwowego.

Jak sobie pomóc w przejściu klimakterium

W łagodzeniu objawów klimakterium pomaga odpowiednia dieta, ilość ruchu oraz jakość oraz długość snu.

- Jedz regularnie 4-5 posiłków dziennie. Nie spiesz się przy jedzeniu.
- Unikaj żywności wysokoprzetworzonej — gotowych dań, fast foodów.
- Włącz warzywa do każdego posiłku – zapełnij nimi połowę talerza.
- Słodycze zastąp przekąską z warzyw lub owoców.
- Wybieraj naturalne źródła potasu — pomidory, awokado, morele, banany. Potas reguluje ciśnienie tętnicze.
- Jasne produkty zbożowe zastąp pełnoziarnistymi — kaszami, ryżem brązowym, pieczywem i makaronem razowym. To produkty bogate w błonnik, który wpływa pozytywnie na pracę przewodu pokarmowego i obniża poziom „złego” cholesterolu LDL.
- Włącz do diety co najmniej 2 porcje produktów mlecznych — mleko, kefir, maślankę, jogurt, twaróg. To dobre źródła wapnia, który m.in. jest składnikiem kości, zapobiega osteoporozie. Jeśli nie możesz pić mleka, wybieraj napoje roślinne wzbogacone w wapń.
- Wprowadź do diety co najmniej 2 porcje tłustych ryb tygodniowo — łososia, pstrąga, makrelę, śledzia. To bogactwo kwasów tłuszczowych omega-3, które zapewnią prawidłową pracę układu nerwowego i krążenia.
- Zadbaj o dodatkowe źródła wapnia w diecie — warzywa zielone (jarmuż, szpinak, brokuły, brukselkę), ryby z ościami (np. sardynki).
- Ogranicz zjadanie czerwonego mięsa — wołowiny, wieprzowiny, gęsi, kaczki, podrobów i tłustych wędlin maksymalnie do 500 g tygodniowo. Zastąp je chudym mięsem drobiowym, rybami, nasionami roślin strączkowych.
- Włącz co najmniej 1-2 razy w tygodniu nasiona roślin strączkowych — fasolę, ciecierzycę, soję, soczewicę, groch.
- W codziennej diecie nie zapominaj o dodatku zdrowych tłuszczów — oleju lnianym, rzepakowym, oliwie z oliwek, orzechach i nasionach.
- Ogranicz cukier, unikaj produktów z dodatkiem cukru.
- Ogranicz sól do maksymalnie 1 łyżeczki dziennie – zastąp ją ziołami.
- Wypijaj co najmniej 2 litry niesłodzonej wody dziennie. Niedobór wody powoduje bóle głowy, rozdrażnienie i zmęczenie. Odpowiednie nawodnienie wpłynie dobrze na stan Twojej skóry.
- Zadbaj o odpowiednią ilość i jakość snu — co najmniej 7 godzin dziennie.
- Aktywność fizyczna w czasie klimakterium łagodzi jego objawy i poprawia nastrój. Wybierz to, co lubisz: marsz, spacer z kijkami (nordic walking), taniec, jogę czy pływanie. Wprowadzaj ćwiczenia stopniowo, aby się nie zniechęcać.

> **Wejdź na portal Diety NFZ, przeczytaj o planach żywieniowych, w tym Osteoporoza,**
>
> **Nadwaga i otyłość.**

Przeczytaj także

Zdrowa kobieta

Dbasz o siebie, chcesz jak najdłużej być zdrowa. Pamiętaj o profilaktyce, regularnych badaniach, o swoim samopoczuciu i kontroli stanu zdrowia na każdym etapie życia

Otyłość – pandemia współczesnych czasów?

Otyłość jest chorobą, którą trzeba leczyć. Powikłania otyłości znacznie pogarszają jakość życia i prowadzą do wielu schorzeń

Jak zachować zdrowe kości i zapobiec osteoporozie

Osteoporoza jest podstępna i długo rozwija się bez objawów. Dlatego nazywana bywa „cichym złodziejem kości”. Możemy jej zapobiegać już od dzieciństwa, dbając o dietę i ruch