

March 24, 1997  
Macedonian



**REVIEWED**  
September 2004  
NSW Multicultural Health Communication Service

# Како да се подготвите за здрава менопауза (климактериум) (Preparing for a Healthy Menopause)

**NSW Multicultural Health Communication Service**  
Website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@sesahs.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesahs.nsw.gov.au)

**NSW HEALTH**

# Како да се подготвите за здрава менопауза (климактериум)

Четириесет и пет годишната Ана внимава на своето здравје. После енергично пешачење од 30 минути секоја вечер, таа готви вечера за својата фамилија - тоа е најчесто традиционално јадење од ориз, зеленчук и риба или пилешко и овошје како десерт.

"Секој ден се трудам да направам некакви вежби - најчесто долга прошетка", вели Ана која работи како медицинска сестра. "Уживам во тоа, но, исто така, го правам свесно - затоа што знам дека да се биде активен и да се јаде здрава храна може да ѝ помогне на жената да има помалку проблеми кога ќе настапи промената во животот (менопаузата)".

Ана е во право. Иако кај повеќето од жените менопаузата не настапува дури до приближно 50 година од животот, многу лекари сметаат дека здравите навики во 30-те и 40-те години можат да ги намалат проблемите кои некои жени ги имаат во средните години.

Менопаузата, секако, е она време кога жената престанува да доби-ва менструација на возраст помеѓу 44 и 55 години (понекогаш порано или подоцна). Менструацијата престанува затоа што два мали органи наречени јајници произведуваат помалку хормони. За повеќето жени, оваа промена или не предизвикува никакви симптоми или благи симптоми кои траат неколку месеци. Но кај некои жени, симптомите како епизоди на жештина, сува, болна вагина, проблеми со мочниот меур (почесто мокрење или капење на мочка при кашлање или кивање), чести промени во расположението и губење на желбата за секс, можат да бидат многу непријатни. Овие симптоми може да се лекуваат.

"Мислам дека менопаузата не е нешто од што треба жените да се плашат," вели Ана. "Во денешно време жените живеат долго и можат со радост да очекуваат уште многу продуктивни години иако нема да можат да имаат деца. Освен тоа, некои промени се подобри - нема да имаат менструални болки и грижи околу забременување.

Тогаш што можат жените да направат во нивните 30-ти и 40-ти години за да се подготват за менопауза? Треба да го следат примерот на Ана и редовно да вежбаат. Покрај тоа што му помагаат на целото ваше тело да работи подобро, вежбите помагаат да се спречи слабеењето на коските наречено остеопороза кое почесто се среќева кај жени после менопауза. Најдобри вежби за зајакнување на коските се пешачење, танцување, "таи чи", часови за вежбање или спортови како тенис или голф. Иако пливањето и возењето велосипед се одлични начини за да се одржува кондиција, тие не помагаат толку да се зајакнат коските како некои други форми на вежбање.

Ако вклучите јадење богато со калциум во исхраната, исто така ќе помогне во зајакнувањето на коските. Тука спаѓаат посни млечни производи како сирење, јогурт и млеко; конзервирана риба со коски кои се јадат како лосос или сардини, броколи и други зелени зеленчуци (особено азиските зелено лисни зеленчуци) сојино млеко со додаден калциум, тофу, сос од риба, тахини и бадеми.

Правилната исхрана е важна од повеќе причини. Иако срцевите заболувања обично се почести кај мажите, ризикот кај жените се зголемува после менопаузата. Но, редовни вежби, избегнување мрсна храна и цигари, можат да го намалат ризикот. Некои доктори исто така препорачуваат јадење многу зеленчук и производи од соја како млеко од соја и тофу, кои можат да ги спречат проблемите за време на менопаузата.

Не заборавете дека редовните прегледи како пап-тестови за жени на возраст до 70 години и редовни рентгенски снимања (мамограми) за жени над 50 годишна возраст, се исто така важни.

За совети околу менопаузата, пап-тестови или мамограми, прашајте го вашиот општ лекар, центарот за женско здравје или клиниките за планирање на семејството (Family Planning Association Clinics).

Можете, исто така, да се јавите во Mid-Link, здравствена служба за жени во средните години во Westmead. Mid-Link може, исто така, да дојде кај вас ако сте во подрачјата на Parramatta, Auburn, Holroyd, Blacktown/Mount Drutt и Baulkham Hills. Ако имате група пријателки или колешки од работа кои би сакале информации за кој и да е аспект од женското здравје во средните години, Mid-Link може да дојде кај вас на работа или во најблискиот општествен центар. Жените кои имаат емоционални проблеми во средните години може, исто така, да зборуваат со некој од Mid-Link. За повеќе информации, јавете се на (02) 9845 6452. Оваа служба е строго доверлива и е бесплатна за жени од 35 до 65 години. Ако е потребно може да се организира и преведувач.

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ке треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.