

Serbian
24/03/97

multicultural
communication

REVIEWED
September 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

О проблемима који се јављају током менопаузе, затим о редовним Пап тестовима и мамограму посаветујте се са својим лекаром. За помоћ се можете обратити и здравственим центрима за жене као и клиникама за планирање породице (*Family Planning Association Clinic*), а при болницама постоје и специјалне клинике за менопаузу.

Такође се можете обратити и здравственој служби за жене *Mid-Link* у *Westmead*. Ова служба може организовати посету и следећим предграђима: *Parramatta, Auburn, Holroyd, Blacktown/Mount Druitt, Baulkham Hills*. Ако имате групу жена - пријатељица или колегиња са посла - а желите детаљнија обавештења о здрављу у менопаузи, *Mid Link* ће организовати посету вашем предузећу или локалном друштвеном центру. Жене које имају психолошке проблеме у менопаузи такође се могу обратити за помоћ овој организацији. За ближа обавештења назовите (02) 9845 6452. Ова служба пружа бесплатне услуге у поверењу женама између 35 до 65 година. Ако имате проблема са енглеским служба ће обезбедити и помоћ преводиоца.

Телефонски бројеви исправни су у време објављивања чланка, али се касније не проверавају нити исправљају. Стога је потребно да их увек проверите у телефонском именику.

NSW Multicultural Health Communication Service
Website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au

ПРИПРЕМИТЕ СЕ ЗА ЗДРАВУ МЕНОПАУЗУ
PREPARING FOR A HEALTHY MENOPAUSE

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Ана је четрдестпетогодишња жена која води рачуна о свом здрављу. Сваке вечери после полчасовне шетње Ана припрема вечеру за своју породицу - обично пиринач или поврће са рибом или пилетином. После вечере, уместо слаткиша Ана једе само воће.

"Трудим се да сваког дана радим неке вежбе - обично је то шетња", каже Ана која ради као медицинска сестра. "Ја у томе уживам, а уз то знам да физичка активност и здрава исхрана помажу женама да избегну проблеме који се обично јављају у климактеријуму", каже она.

Ана је о праву. Иако код већине жена прелазни период не наступа пре 50те, 55те, многи лекари верују да здраве навике током тридесетих и четрдесетих година могу да им помогну да смање проблеме који се јављају у овој фази живота.

Менупауза је време када код жена престају редовне месечне менструације, а она се обично јавља између 44те до 55те (код неких раније, код неких касније). Менструација престаје јер јајници производе мање хормона него раније. Код већине жена ова промена не производи неке приметне симптоме или се они јављају у блажем облику и трају само неколико месеци. Али за неке жене симптоми као што су топлотни таласи, сувоћа вагине, проблеми са бешиком (чешћа потреба за мокрењем, на пример, или неконтролисано мокрење приликом кашљања и кијања), нагле промене расположења или губитак сексуалног порива могу бити веома забрињавајући. Међутим, ови симптоми могу се отклонити.

"Мислим да нема разлога да страхујемо од прелазног доба", каже Ана. "Жене сада дуже живе и спремне су за један дуг и још увек продуктиван период иако више не могу да рађају децу. Уз то, са прелазним периодом долазе и промене на боље - на пример, нема више болних менструација и нема више страха од трудноће".

Да видимо сада шта жене тридесетих и четрдесетих година могу да учине да би се што боље припремиле за прелазни период. Следите пример који смо навели и крећите се што више. Поред тога што доприноси бољем раду свих органа, кретање помаже да се спречи слабљење коштаног ткива - болест која се зове остеопороза, а честа је појава после менопаузе. Најбоље вежбе за јачање костију су ходање, плес, кинеске Таи Чи вежбе, гимнастика и спортови као што су тенис или голф. Иако су пливање и бициклизам одличан начин да се одржи кондиција, ове активности мање доприносе јачању костију него, на пример, ходање или гимнастика.

Поред вежби за јачање костију веома је важно јести храну која садржи доста калцијума. Навешћемо само неке од намирница које садрже овај састојак, а то су млечни производи - сир, млеко јогурт са смањеном масноћом, затим конзервирана риба са јестивим кошчицама као што су сардине и лосос, зелено поврће, сојино млеко са додатком калцијума, усирено сојино млеко (*tofu*), бадеми и сусам.

Здрава исхрана веома је важна за одржавање здравља уопште. Иако се срчане сметње јављају углавном код мушкараца, код жена се опасност од ових обољења повећава током менопаузе. Међутим, уз редовне вежбе и здраву исхрану без много масноћа, избегавањем пушења, та опасност се може смањити. Неки лекари такође сматрају да се исхраном са много поврћа и сојиних производа могу спречити неки проблеми који се јављају у прелазном периоду.

Не заборавите ни на редовне прегледе вагиналног секрета - Папаниколау тест (ово важи за све жене до 70те) као и редовно рентгенско снимање дојки (мамограм) за све жене које су прешле 50ту.