

Bienvenue

Ressources Fiables Primées

Magazine numérique de confiance,
Opportunités de carrière,
Éducation & soutien.

Menopause[®]
Experts



Menopause[®]
Experts

Santé &
Ménopause



Couvert pendant cette session

Qu'est-ce que la ménopause

Système reproducteur

Qu'est-ce que les hormones

Symptômes de la ménopause

Thérapie de remplacement hormonal

Solutions naturelles et autres



Qu'est-ce que la ménopause?



Périménopause

Jusqu'à 10 ans avant la ménopause

Ménopause

12 mois + un jour sans périodes

Post-ménopause

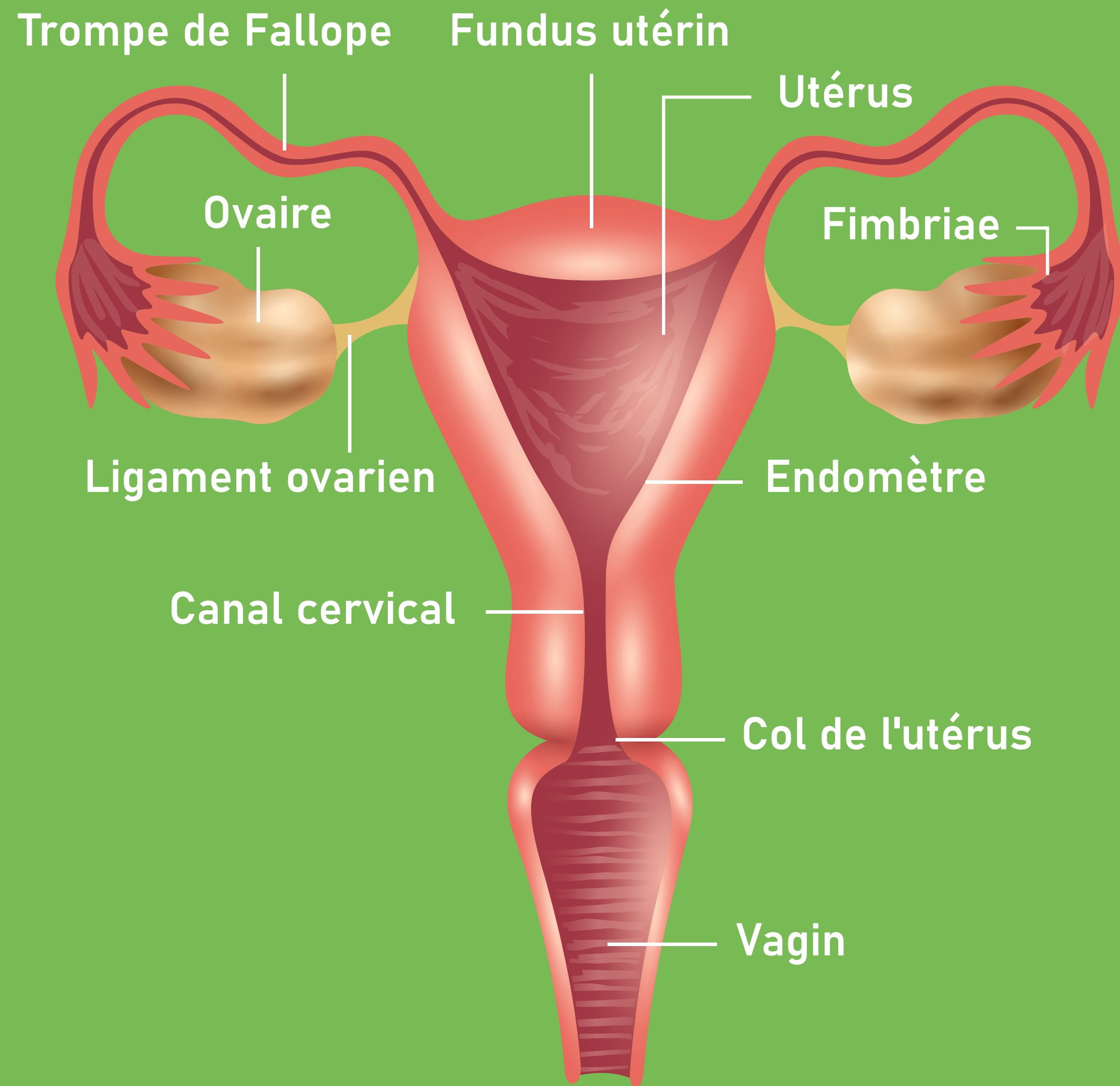
Phase de vie post-reproduction

Ménopause = Zéro ovules

Typiquement, à quel âge commençons-nous ?

Pourquoi y a-t-il de nombreuses variations culturelles ?

Systeme de reproduction



Quelles sont les hormones?

Ce sont les hormones le plus souvent discutées par les cliniciens pendant la ménopause :

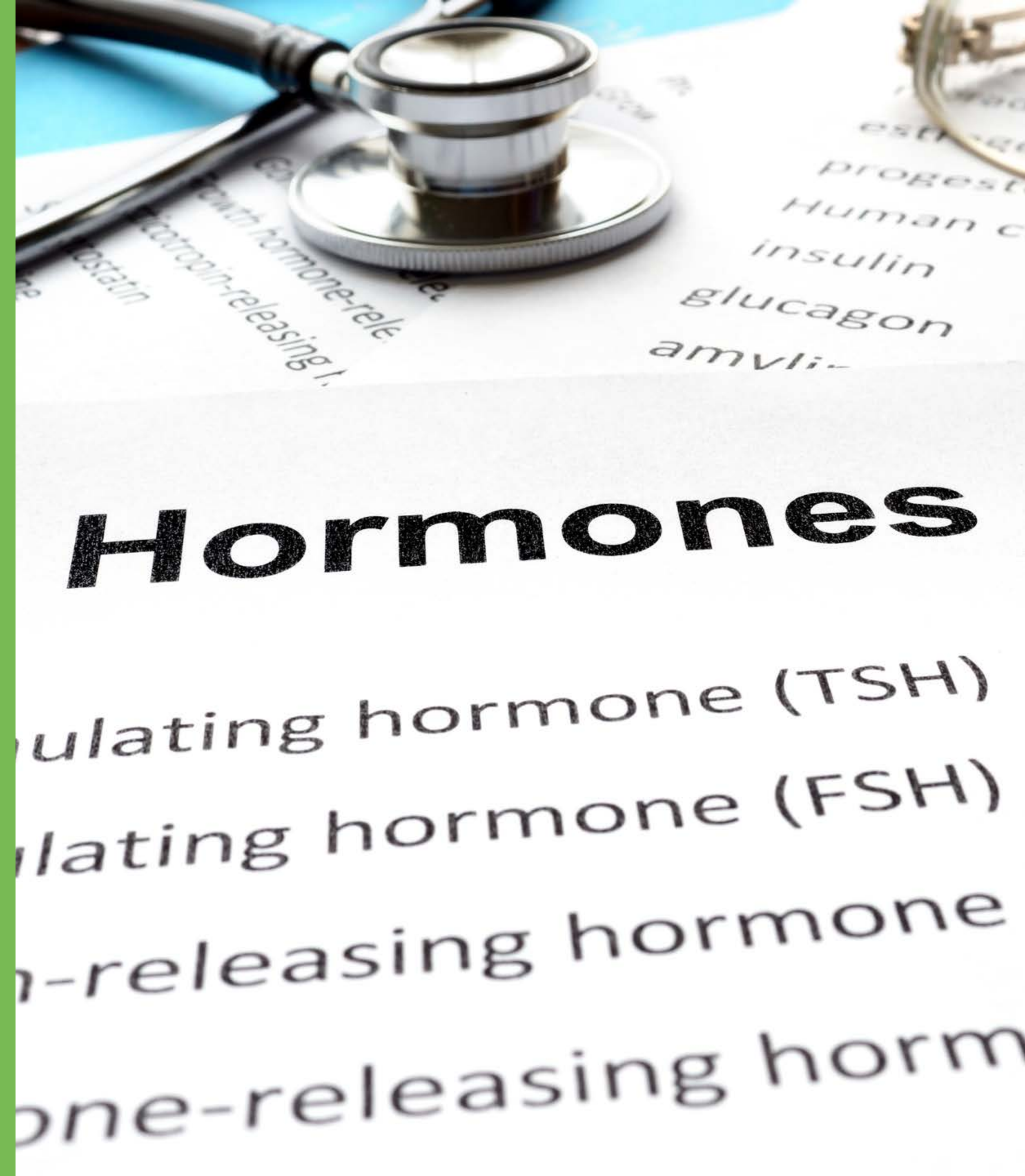
Œstrogène (estrogène)

Progestérone

Testostérone

HL – Hormone lutéinisante

HFS – Hormone folliculo-stimulante



Que m'arrive-t-il ?

Pendant la périménopause, les niveaux d'œstrogènes et d'autres hormones diminuent.

Les fluctuations hormonales peuvent causer des symptômes, certains d'entre eux peuvent vous faire sentir malade ou malheureuse.

Quels sont les symptômes que vous ressentez ?





Pourquoi je me sens comme ça ?

Les récepteurs hormonaux sont présents dans tout le corps.

Ces symptômes vont-ils disparaître ?

Chaque ménopause est différente, bien qu'elles aient beaucoup de choses en commun.

Les symptômes typiques peuvent inclure :

Bouffées de chaleur / sueurs nocturnes

Brouillard cérébral et oublis

Anxiété et dépression

Atrophie vaginale, douleurs sexuelles

Faible libido, manque de désir



Que puis-je faire pour soulager mes symptômes?



Vous pouvez envisager une prise en charge médicale de la ménopause.

Découvrez si le THS vous convient.

Le mode de vie, la réduction de poids et de stress.

Considérez les suppléments.

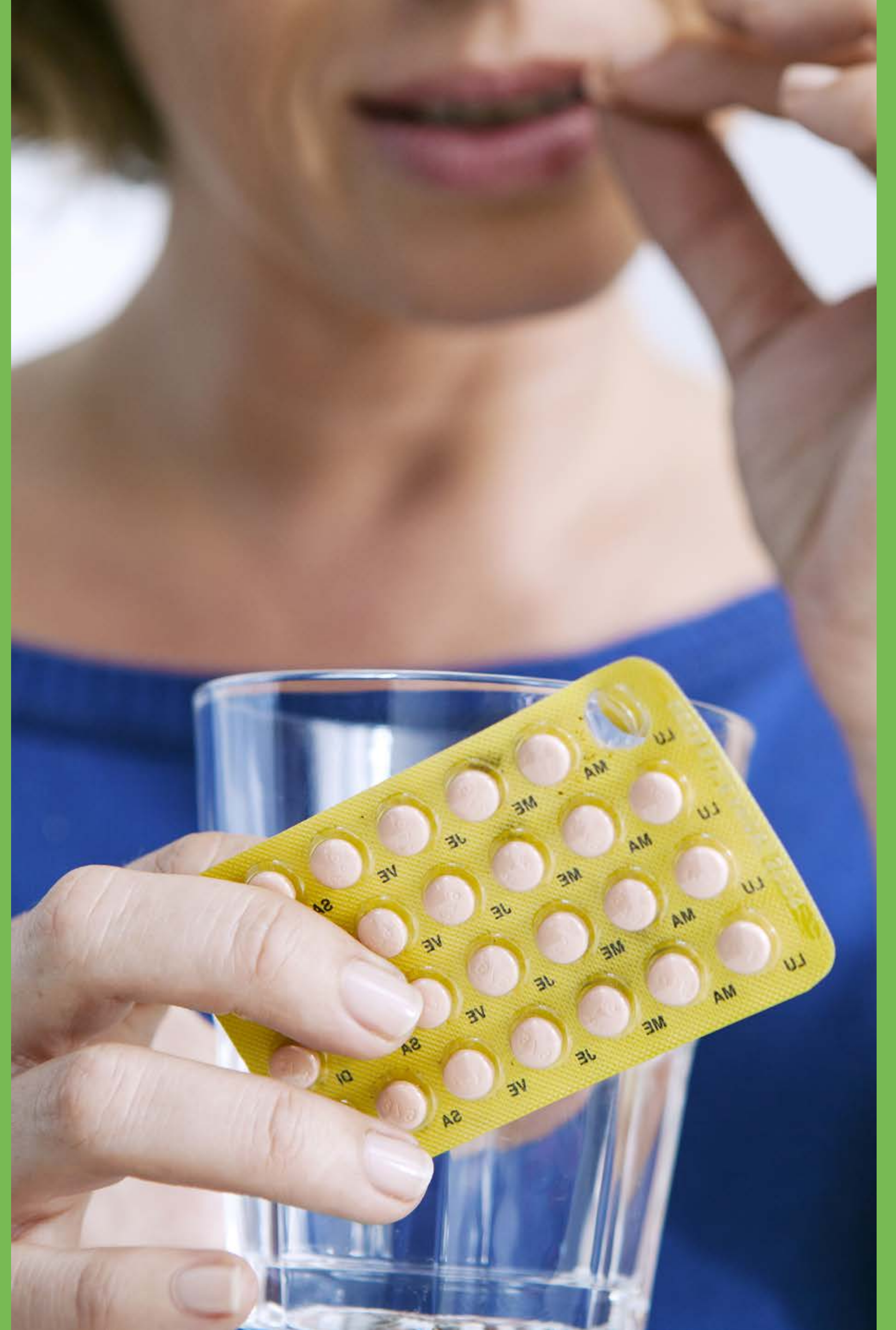
Thérapie de remplacement hormonal

Qu'est-ce que le THS et comment est-il pris ?

Quelle est la différence entre le THS bio-identique et identique au corps ?

Quels sont les risques associés au THS ?

Tout le monde ne peut pas prendre de THS, pour beaucoup, il n'est pas disponible en raison de problèmes de santé



Consultations médicales

Préparez-vous à l'avance pour votre consultation avec votre médecin

Assurez-vous de réserver un rendez-vous double

Notez tous vos symptômes et préoccupations, vous avez le droit de poser des questions

Soyez clair sur ce que vous voulez obtenir de votre rendez-vous

Demandez s'il y a quelqu'un dans la clinique qui se spécialise ou a reçu une formation sur la ménopause





Résumé

N'oubliez pas que les symptômes de la ménopause sont propres à chaque femme

La THS est efficace pour soulager les symptômes. Cependant, si vous ne pouvez pas la prendre, d'autres options naturelles sont disponibles

Si vous avez des symptômes préoccupants qui ne semblent pas liés à la ménopause, vous devriez consulter un médecin

VOUS N'ÊTES PAS SEULE.

Men♀pause®
Experts

Discussion Ouverte

