



# **SEMUA TENTANG MENOPAUSE**

**By Dr.Jiju Jayachanran**

**CS LEAFLABS**

# Isi Kandungan

Pengenalan	01
Apa itu Premenopause dan Menopause?	02
Simptop Menopause	04
Persediaan Menopause	10
Diet Untuk Menopause	12
Rawatan Menopause	15
Osteoporosis dan Menopause	28
Sindrom Metabolik Selepas Menopause	32
Sakit Semasa Bersetubuh selepas Menopause.	35



# PENGENALAN

ebook "Semua Tentang Menopause" menyingkap tentang realiti menopause yang akan dihadapi oleh wanita..

Menopause bukanlah sesuatu yang boleh dielakkan tetapi dengan cara yang betul anda boleh mengurangkan simptom atau gejala yang membuatkan badan anda tidak selesa.

Menopause bukanlah pengakhir kepada kehidupan wanita, jadi langkah persediaan yang utuh amat penting untuk para wanita.

Topik ini amat jarang sekali dibincangkan dan kami berharap ebook ini dapat membantu memberi kesedaran tentang kepentingan para wanita mengambil langkah yang drastik bagi mengatasi gejala menopause mereka.

# Apa itu Premenopause dan Menopause

By Dr.Jiju Jayachanran

Wanita mengalami banyak perubahan biologi yang telah menjejaskan sistem pembiakan dan kesejahteraan mereka dan ini merupakan sebahagian daripada proses penuaan yang normal. Proses ini bermula dengan fasa akil baligh dan berkembang melalui pre-menopause sehingga menopause.

Menopause biasanya bermula sekitar umur 51 tahun. Menopause dikategorikan sebagai kehilangan haid disebabkan proses ovulasi berhenti untuk tempoh 12 bulan.

Peralihan kepada fasa menopause, yang dikenali sebagai premenopause, boleh bertahan hingga 3 ke 5 tahun. Ia dikaitkan dengan pelbagai gejala yang mungkin berbeza untuk setiap wanita

Adalah penting untuk anda membiasakan diri dengan perkara yang dianggap normal untuk mendapatkan rawatan perubatan apabila perlu.

Terdapat tiga fasa utama untuk menopause

## **Premenopause**

Ini adalah peringkat pertama di mana keseimbangan hormon anda berubah. Ia biasanya bermula beberapa tahun sebelum haid anda berhenti sepenuhnya. Ramai wanita akan mengalami gejala menopause pada satu tahap tertentu semasa tempoh premenopause.

## **Menopause**

Pakar perubatan mendefinisikan fasa ini sebagai titik akhir di mana tubuh badan seorang wanita berhenti mendapat haid. Walaubagaimanapun, anda tidak akan tahu bilakah kali terakhir anda akan mendapat haid sehinggalah ianya berhenti. Kesimpulannya, jika seorang wanita tidak datang haid dalam tempoh satu tahun, mereka boleh dikategorikan sebagai menopause. Tahap hormon wanita terus menurun semasa peringkat ini, itulah sebabnya gejala menopause muncul.

## **Postmenopause**

Selepas dua tahun tanpa haid, anda dianggap postmenopause. Pada ketika ini, hormon akan berada dalam tahap keseimbangan yang baru, dan kebanyakan wanita akan menyedari bahawa gejala menopause mereka telah reda. Walau bagaimanapun, sesetengah wanita mungkin mengalami gejala yang berterusan semasa peringkat kehidupan ini, kadangkala selama bertahun-tahun selepas menopause.

# Simptop Premenopause dan Menopause

## KITARAN HAID

Perubahan dalam kitaran haid biasanya merupakan faktor yang paling umum dan menyebabkan wanita mendapatkan rawatan perubatan. Tahap estrogen akan menurun apabila bilangan telur dalam ovari berkurangan. Ini mengakibatkan kitaran haid yang lebih lama, hari pendarahan yang lebih pendek dan kurang haid. Haid akan berhenti apabila tiada lagi telur yang berfungsi.

Jika haid anda tidak teratur selama setahun atau lebih dan anda mengalami pendarahan faraj yang berlebihan atau bertompok, anda harus mendapatkan rawatan perubatan. Faktor lain juga boleh menyebabkan perubahan dalam corak pendarahan ini.

## HOT FLASHES

Ini adalah tanda-tanda menopause yang paling biasa. 60% hingga 80% wanita terkesan kerana hot flash. Ia kerap berlaku tanpa di jangka, dengan rasa panas yang tiba-tiba merebak ke seluruh badan anda. Ini mungkin diikuti dengan rasa sejuk atau menggigil seketika pada pelbagai masa sepanjang hari.

Hot flashes adalah yang paling biasa berlaku disekitar penghujung haid, tetapi ia boleh bertahan selama lebih daripada satu dekad selepas menopause.

Jika hot flash mengganggu kualiti hidup anda, anda mempunyai beberapa pilihan, untuk mengatasi masalah tersebut.

## FARAJ KERING DAN GATAL-GATAL

Estrogen adalah faktor kritikal dalam kesihatan kawasan vulva dan faraj. Apabila paras estrogen menurun, anda mungkin mengalami kegatalan,keradangan,dan kesakitan.

Ini disebabkan kulit vulva dan faraj semakin nipis. Ia juga boleh membuatkan seks menyakitkan, menyebabkan keradangan, terbakar, atau koyak kecil semasa hubungan seksual.

# PENURUNAN LIBIDO DAN MASALAH SEKSUAL

Pada masa ini, pelbagai faktor hormon dan psikologi boleh memberi kesan kepada kehidupan seksual anda. Anda mungkin mendapati bahawa anda mempunyai pengalaman seks yang lebih sedikit dan/atau mengalami lebih banyak kesukaran mengalami orgasme.

Anda mungkin tidak menikmati seks seperti orang lain. Kekeringan faraj boleh disebabkan oleh kekurangan estrogen dalam badan anda. Kekeringan ini boleh menyebabkan kesukaran rangsangan dan kesakitan semasa hubungan seks.

Adalah penting untuk anda memahami bahawa terdapat banyak rawatan yang tersedia untuk membantu anda dengan gejala ini. Kami akan berbincang dengan lebih terperinci mengenai hubungan menopause yang menyakitkan kemudian dalam e-buku ini.

Pelbagai faktor lain boleh menyebabkan faraj anda menjadi kering atau sakit, menjadikan hubungan seks tidak selesa dan menyakitkan. Selain daripada penurunan semula jadi dalam estrogen yang berlaku semasa menopause, situasi berikut juga boleh menyebabkan kesakitan semasa seks:



- Jika anda baru melahirkan anak, terutama jika anda sedang menyusui,
- Jika anda mengambil ubat yang diketahui menghalang pengeluaran estrogen oleh badan kita (ubat menopause)
- Jika ovari anda telah dikeluarkan (menopause pembedahan)
- Jika anda menjalani kemoterapi atau terapi radiasi untuk kanser di pelvis anda,
- Jika anda mempunyai sebarang keadaan vulva bukan hormon dan sakit faraj yang lain.

## MASALAH TIDUR

Masalah tidur menjejaskan 32% hingga 40% wanita dengan menopause. Anda mungkin tidak dapat tidur atau telah mengganggu kitaran tidur. Kami tidak tahu mengapa ini berlaku. Ia mungkin berkaitan dengan hot flashes, yang kerap berlaku pada waktu malam. Sebagai alternatif, anda mungkin mengalami perubahan mood yang mengganggu tidur anda. Walaupun beberapa gangguan tidur adalah perkara biasa, jika masalah itu berterusan, anda harus berjumpa doktor anda.

## MASALAH INGATAN

Sesetengah wanita mempunyai masalah lupa ingatan sementara pada fasa sebelum, semasa, dan selepas menopause. Ini mungkin disebabkan oleh penurunan dalam kadar estrogen.

Estrogen telah dikaitkan dengan kognisi dan fungsi otak. Untuk mengelakkan kehilangan apa-apa memori, cuba latih diri anda dengan membaca dan menulis maklumat penting dan janji temu. Jika anda percaya bahawa masalah ingatan anda semakin teruk walaupun anda telah berusaha sedaya upaya, dapatkan nasihat doktor anda.

## PERUBAHAN MOOD

Perubahan mood adalah normal sebelum, semasa, dan selepas menopause. Ini mungkin hasil daripada perubahan hormon. Menopause juga membawa stigma yang sukar untuk diatasi. Anda mungkin menjadi mudah marah atau mengalami “crying spell”.

Adalah penting untuk memahami bahawa perubahan mood tidak sama dengan kemurungan.

## DEPRESSION AND ANXIETY

Perubahan mood dan kemurungan agak biasa semasa menopause. Keterukan gejala boleh berubah-ubah sepanjang hari. Mereka mungkin bertambah teruk pada waktu malam dan mengganggu tidur anda. Menopause, sebenarnya, mengandakan risiko kemurungan pada wanita, walaupun mereka tidak mempunyai sejarah penyakit mental. Seseorang orang terdedah kepada kemurungan menopause.

Orang-orang ini termasuk:

- mereka yang mempunyai sejarah kemurungan, seperti kemurungan selepas bersalin
- mereka yang mengalami sindrom prahaid yang teruk (PMS)
- mereka yang ovari telah dibuang (menopause akibat pembedahan)

Jangan teragak-agak untuk menghubungi doktor anda jika anda mengalami masalah tidur atau kurang tumpuan, perubahan dalam selera makan anda, atau kehilangan minat dalam hidup. Kesihatan mental anda adalah penting untuk kesihatan fizikal anda.

## MASALAH KENCING

Ia adalah perkara biasa bagi wanita menopause untuk kehilangan kawalan ke atas pundi kencing mereka dan mengalami keperluan atau keinginan yang berterusan untuk membuang air kecil. Mereka mungkin mengalami penurunan kepenuhan pundi kencing, inkontinensia, dan kencing yang menyakitkan.

Gejala ini disebabkan oleh penurunan estrogen dan kesannya pada pundi kencing dan uretra. Perubahan itu juga menggalakkan pertumbuhan berlebihan bakteria, yang boleh menyebabkan jangkitan saluran kencing yang lebih kerap. Jika anda mengalami mana-mana simptom ini, anda perlu mendapatkan rawatan perubatan.

Anda mungkin mengalami jangkitan saluran kencing atau isu lain yang perlu dinilai dan dirawat.

# PERSEDIAAN UNTUK MENOPAUS

Kami tahu bahwa semakin sehat dan cergas anda, semakin kecil kemungkinan anda mengalami masa sukar semasa menopause.

Jadi diet, senaman dan gaya hidup adalah semua faktor penting, dan lebih awal anda mula bersiap, lebih baik!

## 1. MENOPAUSE DAN DIET

Anda mungkin pernah mendengar ungkapan "anda adalah apa yang anda makan."

Makanan tertentu lebih cenderung untuk meningkatkan tahap estrogen anda.

Minum air yang mencukupi untuk kekal terhidrat, serta memastikan bakteria yang baik untuk badan kekal sihat dan mengekalkan kesihatan organ hati, merupakan perkara yang penting

## 2. SENAMAN

Penurunan tahap estrogen boleh menjejaskan kondisi otot.

Otot yang lemah boleh menjejaskan postur anda dan memberi tekanan pada bahagian sendi juga. Tambahan pula, metabolisme anda biasanya agak perlahan semasa fasa ini, dan ini menjadikan penambahan berat badan yang lebih mudah, dan sudah untuk kehilangan berat badan yang meningkat. Semua isu ini boleh dikawal dengan senaman yang kerap. Tetapi berapa banyak aktiviti fizikal yang perlu anda dapatkan?

Peraturan praktikal yang baik untuk menentukan jumlah senaman yang perlu anda lakukan ialah jika anda berasa sihat, dan bertenaga selepas sesi senaman ini bermakna anda melakukannya dengan tempoh yang betul. Tetapi selepas sesi senaman itu anda berasa letih atau sakit ini bermakna anda melakukakn terlalu banyak sesi senaman.

Mengurangkan senaman berat dan beralih kepada bentuk senaman yang lebih ringan tetapi berkesan seperti yoga, berenang atau berjalan boleh membantu anda mengekalkan tahap kecergasan anda sehingga tahap tenaga anda bertambah baik.

### 3. BERTENANG DAN BEREHAT

Meluangkan masa untuk diri sendiri adalah salah satu perkara paling penting yang boleh anda lakukan untuk diri sendiri semasa menopause. Ia juga salah satu yang paling sukar!

Sebagai wanita, kita harus menggunakan menopause untuk berehat dan membenarkan badan kita menyesuaikan diri dengan perubahan hormon yang berlaku. Tetapi adakah kita sebenarnya melakukan ini? Tidak!

Majoriti wanita yang mengalami menopause akan berada pada masa yang sangat sibuk dalam hidup mereka, menjaga keluarga dan bekerja. Bersusah payah melalui menopause boleh menjadi sukar, terutamanya jika anda mengalami gejala.

Badan anda boleh menjadi letih sepenuhnya, dan emosi anda boleh dicincang.

Sila utamakan 30 minit berehat setiap hari! Tidak cukup dengan secawan teh dan membaca majalah: anda mesti memutuskan sambungan sepenuhnya, yang memerlukan mendengar CD santai atau berlatih meditasi. Ini telah ditunjukkan dalam kajian untuk mengurangkan gejala dengan cepat - dan ia percuma!

# Diet dan Menopause

By Dr.Jiju Jayachanran

Perubahan hormon yang membawa kepada menopause, serta menopause itu sendiri, memberi tekanan yang luar biasa pada badan, dan keperluan pemakanan anda meningkat naik.

Oleh itu, pemakanan yang sihat akan membantu membekalkan tubuh anda dengan nutrien yang diperlukan di samping meningkatkan keupayaannya untuk menahan gejala semasa masa yang tertekan ini.

Mengikut pengalaman merawat pesakit kami, makan dengan baik dan kekal terhidrat adalah dua perkara paling penting yang boleh anda lakukan untuk membantu diri anda melalui menopause.



# APAKAH MAKANAN YANG PERLU SAYA MAKAN?

- Sekurang-kurangnya 5 hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran (lebih segar lebih baik kerana segar bermakna lebih banyak khasiat).
- Protein tanpa lemak dari beberapa jenis - keperluan protein anda cenderung meningkat seiring dengan peningkatan usia, jadi pastikan anda mendapat cukup: daging dan ikan jika anda bukan vegetarian atau vegan, kacang, telur, keju rendah lemak (secara sederhana ), dan makanan soya yang ditapai seperti tempe. Jika diet anda terhad, menambah shake serbuk protein setiap hari untuk menambah protein anda mungkin idea yang baik, tetapi pastikan ia tidak mengandungi gula atau pemanis tiruan.
- Biji gandum seperti quinoa, millet, beras perang dan oat - serat adalah penting untuk penghadaman.

Sembelit boleh memburukkan masalah penghadaman! Perlu anda tahu bahawa diet yang tinggi dengan karbohidrat boleh memudaratkan dan mungkin menyumbang kepada penambahan berat badan, jadi jika ini adalah masalah, anda cuba kurangkan karbohidrat selama beberapa bulan untuk melihat sama ada ia membantu.

- Lemak baik seperti minyak zaitun, mentega kelapa, dan ikan berminyak - lemak yang betul adalah penting untuk kesihatan sendi, fungsi otak (terutamanya ingatan), dan kulit yang cantik.
- Banyakkan air kosong.

## APA YANG PERLU SAYA ELAKKAN?

- **Gula dan pemanis lain**, seperti fruktosa, dan sebarang makanan yang mengandungi gula halus - ini menyumbang kepada masalah berat badan semasa menopause kerana metabolisme anda melambatkan.
- **Kopi**, juga berfungsi seperti gula, ia akan merangsang sistem saraf, menyebabkan flush, berdebar-debar, pening, dan masalah tidur. Menurut kajian, 50% daripada kafein dalam secawan kopi kekal dalam sistem anda enam jam kemudian, jadi secawan kopi pada masa lewat petang boleh menghalang anda daripada tidur! Kopi tanpa kafein juga tidak digalakkan kerana bahan kimia lain dalam kopi, selain daripada kafein, boleh menyebabkan masalah.
- **Gandum**- Jika boleh harus dielakkan kerana ia boleh menyebabkan kembung perut, angin, dan sembelit.
- **Garam**- Seperti yang anda sedia maklum, makan terlalu banyak garam adalah tidak baik untuk anda. Ia juga boleh menyebabkan flush dan menyumbang kepada tekanan darah tinggi, yang biasa berlaku semasa menopause. Cuba tukar alternative lain seperti Himalaya salt
- Adalah lebih baik untuk mengelakkan **produk tenusu**, tetapi ini boleh menjadi sukar. Jika anda memerlukan jenis makanan ini dalam diet anda, pastikan ia organik (sangat penting) atau pilih susu biri-biri atau kambing. Juga, ambil secara sederhana.
- **Alkohol**- Ia akan memberi tekanan kepada sistem saraf dan menghabiskan mineral penting seperti magnesium, yang penting untuk mood, dan tidur

## MENGAPA AIR YANG BANYAK ADALAH SATU KEMESTIAN DALAM MENOPAUS

Air membentuk 75% daripada badan kita. Mengabaikan pengambilan air boleh mengakibatkan beberapa simptom, beberapa diantaranya mungkin menyerupai gejala menopause. Sebagai contoh:

- Sendi - Dehidrasi boleh mengakibatkan keradangan dan kesakitan sendi.
- Kulit - bayangkan buah plum yang cantik, berair, masak dengan kulit yang tegang, gebu dan lembut. Bayangkan buah prun: kulitnya kasar, berkedut dan keras. Itulah kesan kepada dehidrasi
- Mood - dehidrasi boleh menyebabkan perubahan mood, kebimbangan atau serangan panik, dan berdebar-debar yang disebabkan oleh tekanan
- Ingatan - dehidrasi boleh menjejaskan fungsi otak, menyebabkan kekaburan dan pelupa
- Sakit kepala
- Sembelit dan kembung perut - dehidrasi melambatkan pergerakan usus dan penyingkiran
- Hot flushes - Dehidrasi boleh menjejaskan sistem saraf, menyebabkan hot flushes. Air amat penting kerana apabila berpeluh dengan setiap titis peluh akan menyebabkan anda lebih dehidrasi.
- Keletihan - dehidrasi boleh mengurangkan tahap tenaga kita.
- Masalah pundi kencing dan jangkitan - dehidrasi boleh menyebabkan iritasi pundi kencing dengan menjadikan air kencing lebih pekat dan lebih pekat.
- Jantung berdebar pada waktu malam - Ini boleh disebabkan oleh dehidrasi, terutamanya jika anda berpeluh pada waktu malam.

Memang susah untuk minum air secukupnya. Mungkin ada antara anda rasa, ini merupakan sesuatu yang mudah sekali, tetapi ramai di antara kita merasa sukar kerana pelbagai sebab, termasuk tidak suka kepada rasa air.

Teh, kopi, alkohol dan minuman bergas tidak membantu penghidratan kerana ia mengeluarkan air dari badan anda, yang memberikan kesan sebaliknya, jadi meminum banyak minuman ini tidak akan membantu sama sekali!

# Perawatan Gejala Menopaus

Tahap hormon tertentu dalam badan wanita mula merosot apabila wanita meningkat usia. Apabila ovari berhenti menghasilkan telur, biasanya wanita akan memasuki fasa menopause antara umur 45 dan 55.

Anda tidak lagi mengalami haid pada ketika ini, dan tahap estrogen dalam badan akan berkurangan. Akibat penurunan ini, sesetengah daripada wanita mengalami gejala menopaus, seperti yang dinyatakan sebelum ini.

ka gejala tidak mengganggu anda, tidak perlu merawatnya. Jika gejala anda mengganggu anda, berunding dengan doktor anda tentang rawatan terbaik untuk anda.

Pastikan anda membincangkan semua pilihan anda dengan doktor anda, termasuk risiko dan faedah setiap pilihan.

## Apakah Jenis Pilihan Yang Ada?

Terdapat banyak pilihan untuk merawat gejala menopaus. Ubat dan terapi hormon kedua-duanya digunakan sebagai rawatan. Bergantung pada kondisi gejala anda, anda mungkin ingin mencuba gabungan beberapa rawatan.

Oleh kerana ubat-ubatan ini boleh menyebabkan kesan sampingan, anda harus berunding dengan doktor anda tentang pilihan anda dan risiko yang berkaitan dengan setiap satu.

Di samping itu, jika anda mempunyai masalah perubatan tertentu, doktor anda mungkin mengesyorkan satu rawatan alternatif.

## APAKAH JENIS-JENIS TERAPI HORMON

Estrogen dan progestin adalah dua hormon yang digunakan untuk merawat gejala menopause. Estrogen boleh didapati dalam pelbagai bentuk dan merupakan rawatan paling berkesan untuk gejala menopause seperti hot flashes, masalah tidur, perubahan mood dan kekeringan faraj.

Jika anda masih mempunyai rahim anda, iaitu, jika anda belum menjalani histerektomi untuk membuangnya, anda perlu mengambil kombinasi estrogen dan progestin. Hormon kedua, progestin, menghalang estrogen daripada merangsang lapisan rahim, yang boleh menyebabkan kanser.

### ESTROGEN

Doktor boleh merawat hot flashes menggunakan estrogen. Anda boleh mendapatkan estrogen daripada patch yang dipakai pada kulit, pil oral, atau "cincin" atau tablet yang anda masukkan ke dalam faraj anda. Terdapat juga krim dan semburan yang boleh anda letakkan pada kulit anda.

- **Patch:** Jika anda mengalami hot flashes, anda mungkin ingin mencuba patch estrogen. Pakar berpendapat bahawa risiko mendapat darah beku dengan patch adalah lebih rendah daripada mengambil pil estrogen.
- **Pills:** Jika anda terganggu dengan gejala menopause anda, anda boleh mengambil tablet oral. Terdapat pelbagai jenis tablet estrogen, dan semuanya boleh membantu merawat gejala menopause.
- **Pil perancang dalam dos yang rendah:** Jika anda berumur 40-an dan mengalami demam panas dan pendarahan yang tidak teratur, doktor anda mungkin memberi anda pil kawalan kelahiran dos yang sangat rendah.

Note: Jika anda obese, anda berisiko lebih tinggi untuk mengalami darah beku semasa mengambil pil perancang dengan dos rendah berbanding wanita yang mempunyai berat badan purata, jadi sila bincangkan perkara ini dengan doktor anda. Jika anda sudah pun menopause, maka anda tidak boleh mengambil pil jenis ini kerana anda berisiko tinggi untuk mengalami darah beku beku dan masalah lain daripada pil ini.

## ESTROGEN FARAJ

Jika faraj anda kering, maka anda boleh cuba menggunakan krim estrogen untuk merawat gejala anda. Anda boleh meletakkan krim terus pada tisu faraj anda. Oleh kerana jumlah estrogen dalam krim adalah sangat rendah, krim tidak akan membantu dengan hot flash, tetapi ini sangat baik untuk merawat kekeringan faraj akibat menopause dan sakit dengan hubungan seks yang disebabkan oleh kekeringan faraj.

Anda boleh memilih daripada beberapa produk estrogen faraj yang berbeza:

- Anda boleh meletakkan krim estrogen (Premarin atau Estrace cream) ke dalam faraj menggunakan aplikator atau menggunakan jari anda. Wanita biasanya menggunakan krim setiap hari selama dua hingga tiga minggu, dan kemudian dua kali seminggu sebelum tidur.
- Anda boleh menggunakan Vagifem, iaitu tablet kecil yang boleh anda masukkan ke dalam faraj. Seperti krim faraj, anda boleh menggunakannya setiap hari selama dua minggu dan kemudian dua kali seminggu.
- Anda boleh menggunakan Estring, iaitu cincin plastik fleksibel yang anda letakkan di dalam faraj anda. Cincin itu mengeluarkan estrogen secara perlahan, dan anda menggantikan cincin itu setiap tiga bulan. Anda boleh menggantikan sendiri cincin itu atau anda boleh berjumpa dengan pembekal penjagaan kesihatan anda. Cincin tidak perlu ditanggalkan semasa hubungan seks atau mandi.



## PROGESTIN

Seperti yang dinyatakan, jika anda sudah putus haid dan masih mempunyai rahim, maka anda juga perlu mengambil progestin bersama estrogen untuk mengelakkan perubahan pada lapisan rahim anda.

Doktor anda mungkin memberi anda pil atau mungkin meletakkan sesuatu di dalam rahim anda, dipanggil peranti intrauterin, yang perlahan-lahan melepaskan progestin dari semasa ke semasa.

Peranti ini juga menghalang kehamilan, yang penting untuk wanita yang belum menopause.

## APAKAH JENIS-JENIS TERAPI BUKAN HORMON?

Walaupun estrogen adalah rawatan terbaik untuk gejala menopause, sesetengah wanita tidak boleh atau tidak mahu mengambil hormon. Jika anda mempunyai kanser payudara, darah beku, serangan jantung atau stroke, maka anda tidak boleh mengambil terapi hormon.

Anda juga tidak boleh mengambil terapi hormon jika anda mempunyai penyakit jantung, penyakit hati, atau pendarahan faraj yang tidak normal, atau jika anda berisiko tinggi untuk sebarang masalah perubatan ini. Jika ada kemungkinan anda boleh hamil, maka anda tidak boleh menggunakan terapi hormon. Anda boleh mencuba ubat bukan hormon untuk merawat gejala menopause anda.

### ANTIDEPRESAN DOS RENDAH

Hot flash anda mungkin bertambah baik jika anda mengambil antidepresan tertentu. Satu-satunya antidepresan yang diluluskan oleh FDA untuk rawatan hot flashes ialah Paroxetine, tetapi terdapat antidepresan lain yang digunakan oleh sesetengah wanita untuk merawat hot flashes (Venlafaxine, Desvenlafaxine, Citalopram dan Escitalopram). Anda tidak boleh mengambil Paroxetine jika anda menghidap kanser payudara dan sedang mengambil tamoxifen

## GABAPENTIN

Ubat ini pada asalnya dibuat untuk merawat sawan, tetapi sesetengah wanita mendapati ia membantu hot flash.

Ubat ini boleh membantu terutamanya jika anda mengalami hot flash di tengah malam

## CLONIDINE

Ubat ini boleh didapati dalam kedua-dua bentuk pil dan patch dan pada asalnya dibuat untuk merawat tekanan darah tinggi, tetapi ia boleh membantu demam panas bagi sesetengah wanita.

## APAKAH RAWATAN HERBA UNTUK GEJALA MENOPAUSE?

Jika anda mencari sesuatu yang semula jadi dan bebas daripada kesan sampingan, anda mungkin mahu mencuba alternatif dengan rawatan berasaskan tumbuhan herba.

Adakah anda sedar tidak banyak produk di pasaran yang memfokuskan kepada isu menopause?

Baru-baru ini, CS Leaflabs telah mengkomersialkan gabungan minuman tambahan botanikal herba yang dikhususkan untuk membantu wanita yang mengalami masalah menopause. "Feminira", tidak seperti pil farmaseutikal, ia bukan sahaja memberikan kelegaan gejala tetapi juga menyuburkan dan mengimbangi hormon dari dalam, menghasilkan manfaat jangka panjang yang berterusan. Kebanyakan produk di pasaran menasarkankan atau memfokuskan sama ada kepada pengimbangan hormon atau kesihatan kulit sahaja. Feminira memfokus dan menyelesaikan 2 isu dalam 1

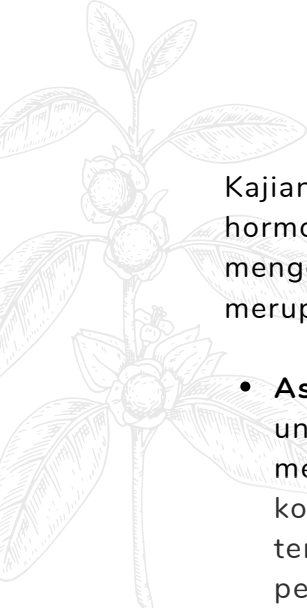
Feminira terutamanya membantu dalam menguruskan masalah ketidakseimbangan hormon yang kebanyakan wanita hadapi hari ini dan juga pada masa yang sama Feminira menggalakkan dan memperbaiki tekstur kulit, rambut dan kuku.

Tambahan pula, Feminira telah terbukti berkesan dalam membantu wanita tidur lebih lena dari hari pertama penggunaan.


Feminira dirumus dengan 6 bahan semulajadi dengan Vitamin C (Astaxanthin) dan peptida kolagen marin di mana setiap bahan ini memainkan peranan penting dalam kesihatan wanita secara keseluruhan. Astaxanthin adalah penting dalam penyerapan semua serat dan bahan yang kami gunakan dalam Feminira dan kolagen marin adalah penting dalam memperbaiki tekstur kulit, rambut dan kulit anda. Dan pastinya tidak akan ada kesan sampingan kerana semuanya dari sumber semula jadi berbanding ubat-ubatan yang dihasilkan secara kimia. Oleh itu, ia memberi anda keseimbangan dalaman dan kecantikan luaran.

Adakah anda sedar tidak banyak produk di pasaran yang memfokuskan kepada isu menopause?





Kajian menunjukkan anda boleh mengimbangi hormon anda secara semulajadi dengan menggunakan herba seperti berikut dan ia merupakan bahan utama dalam Feminira.

- **Ashwagandha**-Herba ini adalah berkesan untuk membantu kepada fasa peralihan menopause. Ia akan menurunkan paras kortisol dan membuatkan fungsi otak yang tenang dan boleh menyebabkan kurang perubahan mood, mengatasi masalah hot flash dan berpeluh malam pada waktu malam.
  - **Pueraria Mirifica**-Kajian kecil menunjukkan bahawa pueraria mirifica boleh membantu meringankan beberapa gejala menopause, termasuk hot flashes, kekeringan faraj, kerengsaan, dan haid yang tidak teratur.
  - **Curcumin**-Kunyit adalah fitoestrogen, sumber tumbuhan estrogen, jadi ia boleh membantu wanita yang mengalami menopause, dengan mengimbangi estrogen. Ia adalah antioksidan semulajadi, antimikrob dan anti-radang.
- 



- **Amla**-Amla membantu dalam mengurangkan gejala semasa menopause. Ia mengurangkan hot flashes, keletihan, perubahan mood, peluh malam, kekeringan faraj, masalah tidur dan iritasi mental. Ia juga membekalkan khasiat kepada semua bahagian badan kerana ia mengandungi jumlah nutrien dan vitamin C yang baik.
- **Cinnamon**-Kayu manis juga menyokong serat otot rahim dan memberi manfaat kepada wanita yang mengalami menopause. Ia mengandungi bahan kimia semulajadi yang dipanggil cinnamaldehyde, yang kajian menunjukkan ia meningkatkan hormon progesteron dan mengurangkan pengeluaran testosteron pada wanita, membantu mengimbangi hormon.
- **Saffron**-Safron adalah rawatan yang selamat dan berkesan dalam memperbaiki demam panas dan gejala kemurungan pada wanita yang sihat selepas menopause



## ADAKAH FEMINIRA BERMANFAAT UNTUK WANITA YANG TELAH MENJALANI HISTEREKTOMI?

Mengeluarkan rahim itu sendiri tidak akan memberi kesan kepada tahap hormon anda, kerana rahim tidak membuat atau menyimpan hormon.

Rahim, serviks dan faraj anda bukan sebahagian daripada sistem endokrin anda, yang bermaksud tiada kesan pada hormon anda, jika ia mesti dikeluarkan.

Kehilangan estrogen secara tiba-tiba selepas penyingkiran ovari boleh mencetuskan gejala menopaus awal seperti hot flash, kekeringan faraj, sukar tidur, perubahan mood dan hubungan seks yang menyakitkan.

Oleh itu individu yang telah menjalani histerektomi boleh mengambil Feminira serentak dengan ubat yang telah ditetapkan oleh doktor. Tiada isu. Feminira adalah suplemen tambahan untuk badan.





## **APAKAH RAWATAN GAYA HIDUP UNTUK GEJALA MENOPAUS?**

Jika anda tidak mahu mencuba ubat atau ubat tidak membantu gejala anda, maka anda boleh mencuba terapi seperti senaman aerobik, yoga, tai chi dan akupunktur.

Terapi ini boleh membantu masalah tidur dan mood serta sakit otot dan sendi.

Gejala anda mungkin menjadi lebih baik jika anda menguruskan tekanan anda dengan strategi seperti relaksasi dan pernafasan dalam, tetapi tidak semua orang akan bertambah baik dengan terapi ini.

# Osteoporosis dan Menopause

Apabila usia meningkat, tahap hormon tertentu dalam badan berkurangan. Estrogen adalah hormon yang melindungi tulang daripada kerapuhan tulang.

Selepas wanita mengalami menopause pada usia kira-kira 50 tahun, ovari menghasilkan sangat sedikit estrogen, yang membawa kepada kerapuhan tulang yang lebih cepat.

Inilah sebabnya mengapa wanita yang lebih tua berisiko tinggi untuk mengalami masalah kesihatan tulang.

## Adakah Terdapat Gejala Osteoporosis?

Gejala osteoporosis termasuk vertebra patah, yang boleh menyebabkan kehilangan ketinggian atau sedikit lengkungan tulang belakang. Patah tulang belakang jenis ini tidak menyakitkan, tetapi jenis patah tulang lain boleh menyebabkan kesakitan. Selalunya, bagaimanapun, wanita dengan osteoporosis tidak mempunyai sebarang gejala.

## **JIKA TIADA GEJALA BERKAITAN DENGAN TULANG LEMAH, MAKA BAGAIMANA SAYA TAHU JIKA SAYA MENGALAMI TULANG LEMAH?**

Sekiranya anda berumur lebih dari 65 tahun, anda harus mendapatkan ujian ketumpatan tulang. Jika anda berumur di bawah 65 tahun, doktor anda mungkin memerintahkan ujian ketumpatan tulang jika anda berisiko kehilangan tulang.

Ujian ketumpatan tulang memberitahu betapa kuatnya tulang anda dan sama ada anda berisiko untuk patah tulang. Jika anda berumur lebih dari 65 tahun dan mempunyai kesihatan tulang yang normal atau tulang yang sedikit lemah, maka anda boleh mendapatkan imbasan tulang setiap 15 tahun.

Anda mungkin perlu menjalani ujian lebih kerap jika anda berada dalam kumpulan umur ini dengan tulang yang lebih lemah daripada purata.

Imbasan ketumpatan tulang, juga dikenali sebagai imbasan DXA, adalah ujian terbaik untuk memeriksa kesihatan tulang anda. Ujian ini tidak menyakitkan dan selamat. Anda berbaring selama 3 hingga 10 minit semasa mesin mengimbas badan anda.

Anda terdedah kepada sedikit sinaran semasa ujian ini – kurang daripada sinaran X dada. Menggunakan keputusan kekuatan tulang pinggul dan tulang belakang anda, pakar perubatan anda boleh mengetahui sama ada anda mempunyai tulang yang normal atau lemah.

Jika anda berumur kurang daripada 65 tahun, pakar perubatan anda mungkin menggunakan alat yang dipanggil FRAX untuk menganggarkan risiko patah tulang anda dan memutuskan sama ada anda perlu menjalani ujian imbasan tulang.

Alat FRAX menggunakan maklumat seperti umur, jantina, berat, ketinggian, tabiat merokok, pengambilan alkohol dan faktor risiko lain untuk meneka risiko anda mengalami patah tulang dalam tempoh 10 tahun akan datang.

Pakar perubatan anda akan mengesyorkan memulakan ubat untuk kesihatan tulang jika keputusan FRAX menunjukkan bahawa anda mempunyai risiko patah tulang pinggul sebanyak 3% atau risiko patah tulang lengan bawah, bahu atau tulang belakang sebanyak 20%.

## **APAKAH JENIS UBAT YANG DIBERIKAN UNTUK MERAWAT OSTEOPOROSIS?**

Jika anda berisiko tinggi untuk mendapat patah tulang, doktor anda mungkin mengesyorkan anda memulakan ubat untuk meningkatkan kesihatan tulang anda. Selain memastikan anda menjalani gaya hidup sihat dan mendapat kalsium dan vitamin D yang mencukupi, adalah penting untuk anda mengelakkan daripada jatuh. Jika anda boleh mengelakkan jatuh, anda akan mengurangkan risiko patah tulang.

Ubat yang paling biasa ditetapkan untuk merawat osteoporosis ialah pil yang dipanggil bifosfonat, tetapi terdapat jenis ubat lain yang mungkin ditetapkan oleh pembekal perubatan anda untuk anda. Jika anda diberi preskripsi ubat, adalah penting untuk mengambil ubat anda seperti yang diarahkan dan membuat susulan dengan pembekal perubatan anda dengan kerap. Jika kesihatan anda berubah dan anda memulakan ubat yang melemahkan tulang anda, anda harus memberitahu pakar perubatan anda. Jika anda patah tulang, anda harus memberitahu pakar perubatan anda kerana patah tulang mungkin bermakna anda mempunyai masalah kesihatan tulang yang serius seperti osteoporosis dan mungkin perlu menjalani beberapa ujian dan juga memulakan ubat baru.

# Sindrom Metabolik Selepas Menopause

Satu kajian baru mencadangkan bahawa selepas menopause, wanita lebih cenderung untuk mengalami sindrom metabolik, iaitu keadaan tekanan darah tinggi, lemak berlebihan di bahagian perut, paras kolesterol atau lipid lain yang tinggi dalam darah, dan gula dalam darah yang tinggi - tanpa mengira usia. .

Sesetengah wanita yang telah mengekalkan berat badan yang sihat dan tekanan darah yang normal, paras kolesterol dan paras gula darah pada tahap yang sihat sepanjang hidup mereka sebelum memasuki menopause akan mendapati bahawa situasi ini tidak lagi berlaku apabila mereka mencapai menopause. Menurut kajian yang diterbitkan dalam jurnal Menopause pada Jun 2020, risiko mereka untuk mengalami sindrom metabolik, meningkat sehingga 38% selepas menopause.

Penyelidik melihat data daripada 12,611 wanita Canada yang berumur 45 hingga 85 tahun, termasuk 10,035 yang telah mencapai menopause dan 2,576 yang tidak. Dengan purata umur 65 tahun, wanita menopause lebih sedekad lebih tua daripada wanita premenopause, yang berumur 51 tahun mempunyai masalah metabolik sindrom.

Walaupun selepas mengambil kira umur semasa menopause dan sama ada wanita menggunakan terapi hormon (HT) untuk gejala menopause - dua faktor yang boleh memberi kesan secara bebas kepada risiko beberapa keadaan yang terlibat dalam sindrom metabolik - penyelidik mendapati bahawa wanita selepas menopause adalah 10% lebih berkemungkinan daripada wanita premenopause. Mempunyai sindrom metabolik

## APAKAH JENIS UBAT YANG DIBERIKAN OLEH DOKTOR UNTUK MERAWAT SINDROM METABOLIK?

Pengelompokan keabnormalan metabolik berkait rapat dengan tekanan oksidatif dan keradangan, serta perkembangan aterosklerosis. Antioksidan adalah agen pengurangan yang menghalang pengoksidaan molekul lain dan boleh digunakan bukan sahaja untuk mencegah tetapi juga untuk merawat komplikasi kesihatan sindrom metabolik dan aterosklerosis. Ia boleh dimakan dalam diet biasa, kerana ia terdapat dalam banyak sumber makanan, atau dalam formulasi tambahan

Oleh itu, CS Leaflabs telah menjalankan lebih daripada 5 tahun penyelidikan untuk gabungan 13 tumbuhan perubatan dalam satu formulasi yang kaya dengan antioksidan dan anti-radang dipanggil Kapsul Ayur Lin.

Di sinilah Ayurlin unik. Disiplin perubatan tradisional merawat seseorang secara keseluruhan, bukan sebahagiannya, manakala perubatan moden merawat dengan menasarkkan penyakit sahaja. Badan kita bukan sekadar gabungan anggota badan. Semua organ berfungsi secara serentak untuk memastikan kita sihat dan aktif.

Ia tidak bermakna apabila seseorang itu menghidap diabetes, ia hanya memberi kesan kepada pankreas tetapi ia akan menjejaskan sistem seluruh badan dan menyebabkan penyakit lain juga seperti katarak, serangan jantung, strok, kerosakan saraf dan sebagainya.

Penyakit yang sama contohnya kencing manis boleh di dapati melalui gejala yang berbeza dalam badan . Jadi, daripada memberi tumpuan kepada simptom, setiap ramuan dalam Ayurlin menganalisis jenis badan pesakit dengan teliti yang akan membantu orang yang mengalami sindrom metabolik.

Berikut adalah senarai tumbuhan perubatan yang telah dibuktikan oleh banyak jurnal saintifik mengenai sifatnya untuk merawat sindrom metabolik:

- Nirmali Seeds
- False black pepper
- Indian Rose Chestnut
- Jungle Geranium
- Sweet Flag
- Mango(seed)
- Turmeric
- Terminalia Chebula
- Aerva lanata
- Indian gooseberry
- Terminalia Bellirica
- Red Spiderling
- Golden Shower Tree





# Sakit Semasa Bersetubuh selepas Menopause.

## Apakah yang menyebabkan sakit semasa bersetubuh?

Kesakitan semasa hubungan seks boleh berlaku pada mana-mana umur, tetapi ia kelihatan lebih normal di sekitar dan selepas umur 50 tahun. Apabila terdapat penurunan ketara dalam estrogen dalam badan anda, anda lebih berkemungkinan mengalami kesakitan semasa persetubuhan. Menopaus adalah punca kesakitan seks yang paling biasa, tetapi mungkin terdapat faktor lain yang terjadi dalam hidup anda.

Adalah penting untuk berunding dengan pakar kesihatan jika anda mengalami kesakitan semasa persetubuhan, kerana terdapat banyak perkara yang boleh anda lakukan untuk menjadikan persetubuhan lebih memuaskan dan menyeronokkan.

## Apakah jenis kesakitan yang berbeza semasa hubungan seks?

Sakit akibat hubungan seks boleh berlaku sebelum, semasa, atau selepas hubungan seks. Ketidakselesaan atau sakit boleh terjadi dengan kadar yang sedikit, mendalam atau kedua-duanya.

Kesakitan yang dangkal merujuk kepada kesakitan yang dirasai semasa kemasukan penis kedalam faraj, manakala sakit yang mendalam merujuk kepada kesakitan yang dirasai semasa tujahan penis ke dalam faraj..

Akibatnya, kesakitan boleh dirasai di beberapa lokasi, termasuk faraj, vulva (kemaluan luar termasuk labia dan pembukaan faraj), dan jauh di dalam pelvis. Selepas melakukan hubungan seks, pelvis dan perut anda mungkin berasa sakit.

## APA KAITAN MENOPAUSE DENGAN SAKIT KERANA PERSETUBUHAN?

Seperti yang dinyatakan sebelum ini, ovari berhenti mengeluarkan telur dan tempoh haid wanita terhenti antara umur 48 dan 55. Ovari menghasilkan kurang estrogen semasa peralihan menopause. Estrogen mengekalkan kesihatan faraj, kelembapan dan fleksibiliti.

Apabila tahap estrogen menurun selepas menopause, faraj kehilangan kelenturan dan pelinciran. Akibatnya, faraj anda boleh menjadi nipis dan kering, dan ini boleh menyebabkan sakit semasa seks. Atrofi vulvovaginal adalah istilah biasa untuk gejala ini. 45% daripada semua wanita yang memasuki menopause mengalami gejala ini.

## APAKAH "SINDROM GENITOURINARY MENOPAUSE"?

Ini adalah istilah untuk gejala faraj yang dialami oleh sesetengah wanita semasa menopause. Dengan hubungan seks, vulva dan faraj menjadi nipis dan kering, mengakibatkan rasa terbakar, kerengsaan, keputihan dan kesakitan atau pedih. Kerana pundi kencing dan uretra anda bertindak balas terhadap estrogen rendah, anda juga mungkin mengalami gejala seperti sakit semasa kencing, kekerapan atau peningkatan jangkitan kencing. Oleh kerana semua simptom ini mungkin wujud bersama, "sindrom menopause genitouriner," atau "GSM," nampaknya merupakan istilah yang lebih komprehensif.

# RAWATAN UNTUK KEKERINGAN DAN SAKIT SEMASA BERSETUBUH

Terdapat beberapa terapi yang boleh membantu merawat kekeringan faraj anda dan mengurangkan kesakitan seks. Pelincir dan pelembap berkesan dalam merawat gejala kecil. Item ini tidak mengandungi sebarang ubat atau hormon. Mereka tidak memerlukan preskripsi dan mudah diperolehi. Jika simptom anda adalah kecil, kami mengesyorkan agar anda mencuba pilihan ini terlebih dahulu.

Jika gejala anda lebih teruk, atau pelincir dan pelembap tidak memberikan kelegaan, anda harus berjumpa doktor anda. Doktor anda mungkin mengesyorkan estrogen faraj atau pilihan rawatan bukan hormon yang lain. Pilihan terdiri daripada terapi yang diletakkan terus dalam faraj anda kepada pil yang diambil secara lisan.

## PELINCIR & PELEMBAP

### PELINCIR

Anda boleh mendapat manfaat daripada pelbagai jenis pelincir. Ini boleh didapati dalam bentuk cecair dan gel, dan sama ada berasaskan air atau silikon. Pelincir berasaskan air mungkin kurang menjengkelkan dan lebih boleh diterima. Pilihan berdasarkan silikon mungkin lebih licin dan tahan lebih lama.

Berikut adalah beberapa contoh:

<b>Water-based</b>	<b>Silicone-based</b>	<b>Oil-based**</b>
Astroglide® liquid	Astroglide®	Olive oil
Astroglide® Gel liquid	K-Y Intrigue®	Coconut oil
K-Y® Jelly	ID Millennium®	Vitamin E
Pre-Seed™	Pjur® Eros	Ele'gance Women's Lubricants
Slippery Stuff®	Wet® Platinum®	

\*\*Pelincir berasaskan minyak tidak boleh digunakan bersama-sama dengan kondom lateks atau poliisoprena kerana ia boleh merosakkan kondom dan menyebabkan ia pecah semasa persetubuhan.

## PELEMBAP

Pelbagai jenis pelembap juga boleh memberi manfaat. Pelembap, tidak seperti pelincir, ia bertujuan untuk digunakan pada faraj beberapa kali seminggu mengikut keperluan, penggunaanya bukan hanya sebelum hubungan seks. Bergantung pada tahap kekeringan anda, sesetengahnya boleh digunakan setiap hari. Sentiasa ikuti arahan daripada pengilang dan, jika ragu-ragu, rujuk doktor anda.

Pelembap berfungsi dengan menarik dan mengekalkan kelembapan dalam faraj anda. Akibatnya, anda mungkin mengalami kelegaan daripada gejala faraj lain seperti kekeringan, terbakar, dan kegatalan.

Kesan pelembap bertujuan untuk bertahan lebih lama daripada pelincir. Anda juga mungkin perlu mencuba beberapa produk berbeza untuk mencari produk yang paling sesuai untuk anda.

## TERAPI HORMON FARAJ

### ESTROGEN FARAJ

Jika pelincir dan pelembap tidak memberikan kelegaan yang mencukupi, doktor anda mungkin memberikan estrogen faraj pada dos yang rendah. Produk ini sangat berkesan untuk merawat kekeringan dan kerengsaan faraj yang menyebabkan seks menyakitkan. Estrogen faraj menyebabkan tisu dalam faraj anda menjadi lembap dan lebih tebal.

Apabila lebih banyak darah mengalir ke faraj anda, tisu akan menjadi kurang pucat. Adalah penting untuk berunding dengan doktor anda sebelum menggunakan estrogen. Penggunaan estrogen boleh meningkatkan risiko strok, pembekuan darah, tekanan darah tinggi dan serangan jantung pada sesetengah orang.

Anda boleh memilih daripada pelbagai produk estrogen faraj. Anda mungkin melihat kelegaan selepas beberapa minggu penggunaan, tetapi ia mungkin mengambil masa beberapa bulan bergantung pada tahap keterukan gejala anda.

- Vaginal cream- Anda boleh meletakkan krim estrogen sebesar kacang ke dalam faraj menggunakan jari atau aplikator. Jika pembukaan faraj juga terjejas, anda boleh menggunakan jumlah yang sangat kecil pada kawasan ini juga. Anda akan meletakkan krim estrogen dalam faraj anda satu kali, setiap hari selama dua minggu, dan kemudian sekali, dua hari seminggu.
- Vaginal tablet- Jika anda mendapati krim itu tidak kemas, anda boleh meletakkan tablet kecil ke dalam faraj menggunakan jari anda atau aplikator. Anda akan memasukkan tablet ini ke dalam faraj anda sekali, setiap hari selama dua minggu, dan kemudian sekali, dua hari seminggu.
- Vaginal ring- Anda boleh meletakkan cincin plastik fleksibel kecil dalam faraj anda selama 3 bulan dan kemudian tanggalkan dan gantikan dengan yang baru setiap 3 bulan. Anda tidak perlu menanggalkan cincin untuk bersetubuh atau mandi. Jika anda memilih untuk mengeluarkannya untuk melakukan hubungan seks, pastikan anda memasukkannya semula ke dalam faraj selepas itu.

## RAWATAN BUKAN ESTROGEN

### DHEA

Ini adalah hormon yang berfungsi seperti estrogen pada faraj. Ia adalah suppository yang diletakkan di dalam faraj pada waktu tidur. Ia biasanya perlu ditetapkan oleh penjaga perubatan dan disediakan oleh farmasi kompaun.

### OSPEMIFENE

Ospemifene adalah satu-satunya rawatan oral bukan hormon yang tersedia untuk merawat kekeringan dan kesakitan faraj dengan hubungan seks semasa menopause. Anda boleh mengambil pil secara oral sekali, setiap hari. Ubat ini bukan estrogen, tetapi ia berfungsi seperti estrogen untuk membantu memperbaiki tisu dalam faraj anda. Ia juga membantu dengan tulang anda. Jika anda tidak mahu menggunakan sebarang produk faraj, atau mengalami kesukaran memasukkan produk ke dalam faraj anda, ospemifene mungkin merupakan pilihan yang baik untuk anda. Kelegaian mungkin diperhatikan selepas menggunakan ubat selama 12 minggu.

## VAGINAL PRASTERONE

Prasterone ialah sejenis hormon buatan manusia yang dipanggil DHEA (dehydroepiandrosterone). Ia dijual di bawah beberapa jenama yang berbeza dan dijual di kaunter sebagai makanan tambahan. Anda boleh meletakkan suppositori DHEA di dalam faraj anda menggunakan aplikator sekali, setiap hari, sebelum tidur. Suppositori faraj mengandungi DHEA, bahan yang diubah dalam badan anda kepada estrogen. Jika anda tidak mahu menggunakan estrogen, ini mungkin pilihan yang baik untuk anda. Walau bagaimanapun, perlu diingat bahawa prasteron faraj baru-baru ini diluluskan oleh FDA dan kami kurang mengetahui tentang pilihan terapi ini berbanding dengan estrogen faraj.



## RAWATAN HERBA

- Saffron- Dalam satu kajian, kunyit terbukti berkesan dalam merawat fungsi libido wanita dan kelembaban faraj.
- Amla-Amla mempunyai sifat afrodisiak di mana ia boleh meningkatkan libido dan membuatkan anda berasa lebih santai
- Ashwagandha-Ashwagandha boleh meningkatkan disfungsi libido wanita kerana peranannya dalam mengurangkan tekanan, tetapi mungkin juga kerana peranannya dalam meningkatkan hormon androgen dalam wanita
- Turmeric-Kajian juga menunjukkan kunyit boleh membantu meningkatkan libido kerana sifat afrodisiaknya.
- Pueraria Mirifica-Terbukti secara saintifik herba ini dapat membantu mengatasi masalah kekeringan faraj dan secara tidak langsung dapat membantu meningkatkan libido juga..
- Cinnamon-Kajian saintifik juga menunjukkan bahawa kayu manis berkesan dalam meningkatkan nafsu wanita!

Jadi jika masalah libido anda disebabkan hormon, saya syorkan mencuba **Feminira** kerana ia mengandungi kandungan herba seperti yang saya bincangkan dan terbukti secara saintifik membantu menstabilkan hormon wanita dan meningkatkan nafsu.

# RAWATAN LAIN

## VAGINAL LASER

Terapi laser nampaknya merupakan pilihan rawatan yang selamat dan berpotensi berkesan untuk kekeringan dan kesakitan faraj dengan hubungan seks semasa dan selepas menopause. Semasa prosedur ini, krim kebas disapu pada vulva dan faraj, dan pakar perubatan anda dengan berhati-hati memasukkan probe ke dalam faraj. Jika perlu, probe ini akan menyampaikan tenaga laser ke semua dinding faraj anda serta kawasan vulva atau pembukaan faraj anda.

Ada kemungkinan beberapa sesi akan diperlukan. Laser berfungsi dengan membuat banyak tusukan kecil dalam faraj anda, merangsang pertumbuhan tisu faraj yang baru dan sihat. Pada masa ini tiada bukti yang mencukupi untuk mengesyorkan rawatan ini berbanding terapi lain, seperti estrogen faraj.

Lebih banyak penyelidikan diperlukan. Rawatan laser faraj, sebaliknya, menjanjikan untuk wanita yang tidak boleh menggunakan estrogen, tidak boleh bertolak ansur dengan rawatan hormon, tidak mampu membayar rawatan hormon jangka panjang, atau tidak mahu menggunakan produk yang mengandungi hormon.

## TERAPI FIZIKAL

Ramai wanita yang mengalami sakit semasa seks mempunyai otot pelvis yang ketat. Anda boleh belajar bagaimana untuk mengenal pasti dan mengendurkan otot lantai pelvis anda dengan bantuan ahli terapi fizikal (pelvis). Rawatan ini terbahagi dalam beberapa sesi. Mempelajari cara mengendurkan otot pelvis anda boleh membantu anda melakukan hubungan seks yang lebih mudah dan tidak menyakitkan.

## VAGINAL DILATORS

Jika faraj anda mengecil dan memendek, atau jika anda telah mengecutkan otot pelvis anda sedemikian rupa sehingga anda tidak dapat melakukan hubungan seks (contohnya, dengan menjangkakan kesakitan), satu set pembesaran faraj mungkin bermanfaat. Anda akan meregangkan faraj anda perlahan-lahan dengan dilator yang dilincirkan dengan baik, bermula dengan yang terkecil dan secara beransur-ansur meningkatkan saiz dilator sehingga anda boleh melakukan hubungan seks. Pada masa ini, doktor atau ahli terapi anda boleh membantu anda.

## PERUBAHAN GAYA HIDUP

Terdapat beberapa perkara yang boleh anda lakukan untuk mengurangkan kesakitan semasa melakukan hubungan seks. Berikut adalah cadangan yang paling biasa:

- Kosongkan pundi kencing anda sebelum melakukan hubungan seks dan luangkan lebih banyak masa dalam foreplay untuk meningkatkan pelinciran semula jadi.
- Tukar kedudukan semasa hubungan seks dan jangan takut untuk meluahkan perasaan anda tentang perkara yang betul atau salah.
- Pilih kedudukan yang memberi anda kawalan ke atas kedalaman penembusan
- Jika anda mengalami ketidakselesaan selepas hubungan seks, bungkus pek ais dengan tuala dan sapukan pada vulva anda.
- Semasa hubungan seks, cuba gunakan vibrator. Ini boleh membantu menumpukan perhatian pada kawasan yang dirasakan baik dan jauh daripada kawasan yang tidak. Ini boleh memberi anda lebih kawalan ke atas pasangan anda semasa hubungan seks.

- Ingat bahawa apabila badan anda berubah, begitu juga anda dan pasangan anda. Bermain dan bereksperimen dengan cara baharu untuk mencari kepuasan seksual.
- Cuba kekal aktif secara seksual selagi tiada kesakitan yang serius- seks memastikan tisu faraj sihat dan faraj lembut dan renggang.
- Amalkan yoga- Yoga mempunyai banyak kelebihan! Beberapa pose yoga berfungsi dengan menguatkan dan merehatkan otot perut dan pelvis.
- Bersambung secara bukan seksual dengan badan anda boleh membantu meningkatkan sensasi semasa hubungan seks dan juga boleh membantu meredakan kesakitan semasa penembusan. Amalan yoga boleh membantu anda meningkatkan kepuasan seksual anda.

# RUJUKAN

1. <https://www.everydayhealth.com/womens-health/menopause/risk-for-metabolic-disease-may-rise-as-women-approach-menopause/#:~:text=After%20they've%20reached%20menopause,this%20transition%2C%20a%20new%20study>
2. Gregório BM, De Souza DB, de Morais Nascimento FA, Pereira LM, Fernandes-Santos C. The potential role of antioxidants in metabolic syndrome. *Curr Pharm Des.* 2016;22(7):859-69. doi: 10.2174/1381612822666151209152352. PMID: 26648468.
3. Carr MC. The emergence of the metabolic syndrome with menopause. *J Clin Endocrinol Metab.* 2003 Jun;88(6):2404-11. doi: 10.1210/jc.2003-030242. PMID: 12788835.
4. Ranjbar H, Ashrafizaveh A. Effects of saffron (*Crocus sativus*) on sexual dysfunction among men and women: A systematic review and meta-analysis. *Avicenna J Phytomed.* 2019 Sep-Oct;9(5):419-427. PMID: 31516855; PMCID: PMC6727438.
5. Sahebzad ES, Tehranian N, Kazemnejad A, Sharifi M, Mojab F, Azin A. Effect of turmeric on adiponectin, sexual function and sexual hormones in stressed mice. *Life Sci.* 2021 Jul 15;277:119575. doi: 10.1016/j.lfs.2021.119575. Epub 2021 May 4. PMID: 33961859.
6. Patsira Warinsiririk, Chananya Tantitham, Wichai Cherdshewasart, S Abbas Shobeiri, Jittima Manonai, Effects of *Pueraria mirifica* on vaginal artery vascularization in postmenopausal women with genitourinary syndrome of menopause, *Maturitas*, Volume 160, 2022, Pages 4-10, ISSN 0378-5122, <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2022.01.005>.
7. [https://www.researchgate.net/publication/326543912\\_Comparing\\_the\\_effect\\_of\\_rose\\_drop\\_ginger\\_and\\_cinnamon\\_on\\_sexual\\_function\\_in\\_depressed\\_women\\_with\\_sexual\\_dysfunction](https://www.researchgate.net/publication/326543912_Comparing_the_effect_of_rose_drop_ginger_and_cinnamon_on_sexual_function_in_depressed_women_with_sexual_dysfunction)