

**Sala Riunioni  
2° piano  
Nucleo Antico**



### **Come raggiungere l'Ospedale**

In automobile:  
strada statale 394 Varese - Laveno Mombello.

In treno:  
Ferrovie Nord Milano, linea Milano - Laveno Mombello, scendere  
alla stazione di Cittiglio.

Parcheggio:  
Area di sosta adiacente l'ingresso dell'Ospedale, gratuita.



## *Ben-Essere in menopausa* *Incontriamo il Ginecologo e l'Ostetrica*



*Informazioni e consigli per affrontare al  
meglio la menopausa*

### **Incontro aperto alla popolazione**

**Mercoledì 18 ottobre dalle 17.30 alle 19.30**  
**Sala Riunioni 2° piano Nucleo Antico - Ospedale di Cittiglio**



Gentile Signora,

con questo opuscolo desideriamo fornire alcune informazioni e consigli per affrontare al meglio la menopausa.

Si verifica mediamente attorno ai 50 anni e rappresenta un cambiamento naturale nella vita di ogni donna. Alla lettera significa ultima mestruazione e dal punto di vista biologico indica l'esaurimento della funzione follicolo-ovulatoria e della produzione di estrogeni e progesterone, tale cessazione non è improvvisa. Nella fase finale della vita riproduttiva, prima della fine della ciclicità mestruale, sono frequenti:

- ✓ irregolarità mestruali
- ✓ disturbi del sonno
- ✓ instabilità emotiva

La premenopausa ha durata ed intensità variabile da donna a donna.

La menopausa non è una malattia, ma può essere caratterizzata da una serie di sintomi che riducono la qualità di vita.

I disturbi più frequenti sono:

- ✓ A breve termine

vampate, sudorazioni notturne, palpitazioni, ansia, disturbi del sonno, depressione, irritabilità, ridistribuzione del grasso corporeo "forma a mela", tensione mammaria ed artromialgie

- ✓ A medio termine

aumento ponderale, invecchiamento cutaneo, distrofie a carico delle mucose genitali (cistiti, dispaurenia), oculari (congiuntiviti) ed olfattive (percezione odori)

- ✓ A lungo termine

osteoporosi, malattie cardiovascolari, malattie cronicodegenerative del sistema nervoso centrale.

Il medico può consigliare l'esecuzione di alcuni accertamenti tra cui: controllo ginecologico (visita, ecografia pelvica, pap test), esami ematochimici, mammografia e MOC spino-femorale.

Fondamentale risulta modificare lo stile di vita, bastano alcuni semplici accorgimenti:

- controllare il peso corporeo
- rispettare una dieta varia ed equilibrata contenente tutti i principi nutritivi, privilegiando il consumo di cereali integrali, legumi, verdura e frutta, pesce e carni magre
- limitare il consumo di caffè, bevande alcoliche
- sospendere il fumo.

Il praticare attività fisica con regolarità ha un'azione positiva sul benessere generale, contrasta i sintomi della menopausa, migliora il riposo notturno, ha effetto benefico sull'umore, riduce il rischio cardio-vascolare e di osteoporosi.

La terapia ormonale sostitutiva (TOS) prevede la somministrazione di preparati ormonali per ripristinare il clima ormonale premenopausale. Non è indicata in tutte le donne in menopausa, ma solo nelle pazienti fortemente sintomatiche, in quelle con menopausa precoce e in quelle con rischio di frattura ossea elevato. Va prescritta dal medico dopo aver eseguito i dovuti accertamenti ed escluso eventuali controindicazioni.

Tra le altre terapie mediche ricordiamo i fitoestrogeni indicati nelle pazienti sintomatiche che presentano controindicazioni alla terapia ormonale.

**Di questi ed altri argomenti parleremo insieme mercoledì 18 ottobre 2017 in occasione della giornata mondiale della menopausa. TI ASPETTIAMO!**