

English	Polish / Polski
<p>Signs and symptoms of menopause</p> <p>Most women will experience symptoms of menopause and many women will experience early symptoms while still having periods.</p> <p>Menopausal symptoms can begin months or even years before your periods stop and can last for years after.</p> <p>If you go through the menopause because of surgical or medical treatments, you are likely to experience the symptoms of menopause much less gradually.</p>	<p>Objawy menopauzy</p> <p>Objawy menopauzy występują u większości kobiet, a u wielu wczesne objawy pojawiają się, gdy wciąż mają normalne miesiączki.</p> <p>Objawy menopauzy mogą pojawić się na kilka miesięcy, a nawet lat przed ustaniem krwawień miesięcznych i mogą utrzymywać się przez wiele kolejnych lat.</p> <p>Jeśli przechodzisz menopauzę z powodu zabiegu chirurgicznego lub innego leczenia, prawdopodobnie objawy zaczną występować znacznie mniej stopniowo.</p>
<p>What to expect</p> <p>The first sign of the menopause is usually a change in the normal pattern of your periods. You may start having either unusually light or heavy periods.</p>	<p>Czego się spodziewać</p> <p>Pierwszym objawem menopauzy jest zwykle zmiana w normalnym przebiegu miesiączki. Mogą pojawić się nietypowo skąpe lub obfite miesiączki.</p>

<p>The frequency of your periods may also be affected. You may have one every two or three weeks, or you may not have one for months at a time. Eventually, you'll stop having periods altogether.</p> <p>All women will experience the menopause differently, but there are some common symptoms that are helpful to look out for. Some you will be aware of, but some that might be unexpected.</p> <p>It can be really helpful to know the common symptoms of the menopause and how these might affect you. Many women feel unaware of and unprepared for the range, severity and impact of the symptoms.</p>	<p>Zmianie może również ulec ich częstotliwość. Mogą one występować co dwa lub trzy tygodnie albo nie występować przez kilka miesięcy. W końcu krwawienia miesięczne ustąpią całkowicie.</p> <p>Choć każda kobieta nieco inaczej doświadcza menopauzy, to niektóre objawy są powszechne i warto na nie zwrócić uwagę. O niektórych z nich zapewne już wiesz, a inne mogą być dość nieoczekiwane.</p> <p>Bardzo pomocne może być poznanie typowych objawów menopauzy oraz ich potencjalnego wpływu na ciebie. Wiele kobiet nie zna objawów menopauzy i jest nieprzygotowanych na ich zakres, nasilenie i wpływ.</p>
<p>Common symptoms of menopause</p> <p>Common symptoms of the menopause include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • anxiety • changes in mood - such as low mood or irritability • changes in skin conditions, including dryness or increase in oiliness and onset of adult acne • difficulty sleeping – this may make you feel tired and irritable during the day • discomfort during sex 	<p>Najczęstsze objawy menopauzy</p> <p>Do typowych objawów menopauzy należą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stany lękowe, • wahania nastroju – takie jak obniżenie nastroju lub drażliwość, • zmiany stanu skóry, w tym suchość lub nasilenie przetłuszczania się skóry oraz pojawienie się trądziku dorosłych,

- feelings of loss of self
- hair loss or thinning
- headaches or [migraines](#)
- [hot flushes](#) – short, sudden feelings of heat, usually in the face, neck and chest, which can make your skin red and sweaty
- increase in facial hair
- joint stiffness, aches and pains
- loss of self confidence
- [night sweats](#) – hot flushes that occur at night
- [palpitations](#) – heartbeats that suddenly become more noticeable
- problems with memory, concentration and 'brain fog'
- recurrent [urinary tract infections \(UTIs\)](#), such as [cystitis](#)
- [reduced sex drive \(libido\)](#)
- tinnitus
- vaginal dryness and pain

Menopause can also increase your risk of developing certain other problems, such as [weak bones \(osteoporosis\)](#) or [cardiac disease](#).

- [problemy ze snem](#) – mogą powodować zmęczenie i drażliwość w ciągu dnia,
- dyskomfort podczas seksu,
- poczucie utraty samej siebie,
- wypadanie lub przerzedzenie włosów,
- bóle głowy lub [migreny](#),
- [uderzenia gorąca](#) – krótkie, nagłe uczucie gorąca, zwykle na twarzy, szyi i klatce piersiowej, które może spowodować, że skóra stanie się zaczerwieniona i spocona,
- nadmierne owłosienie na twarzy,
- sztywność stawów, bóle i dolegliwości bólowe,
- utrata pewności siebie,
- [nocne poty](#) – uderzenia gorąca występujące w nocy,
- [palpitacje](#) – wyraźne kołatania serca,
- trudności z pamięcią, koncentracją i „mgła mózgową”,
- nawracające [infekcje dróg moczowych \(urinary tract infections, UTI\)](#), takie jak [zapalenie pęcherza moczowego](#),
- [spadek popędu płciowego \(libido\)](#),
- szumy uszne,

You can speak to someone at your GP practice about your symptoms and ask if they're related to menopause. You can also say if you would prefer to see a female rather than a male health professional.

[Further information about postmenopausal health](#)

- suchość i ból pochwy.

Menopauza może również podnosić ryzyko wystąpienia pewnych innych problemów, takich jak [osłabienie kości \(osteoporoza\)](#) lub [choroby serca](#).

O swoich objawach możesz porozmawiać z pracownikiem przychodni GP i zapytać, czy są one związane z menopauzą. Możesz również poinformować przychodnię, że wolisz spotkać się z pracownikiem służby zdrowia płci żeńskiej niż męskiej.

[Dodatkowe informacje na temat zdrowia po menopauzie](#)

Support managing your symptoms

Some symptoms of menopause can be hard to live with. To be able to manage your symptoms, you need understanding from those around you. [Menopause Cafes](#) can provide a helpful place to talk to other people about menopause.

Speak to our GP if:

- you have menopausal symptoms that are troubling you
- you're experiencing symptoms of the menopause before 45 years of age.

Wsparcie w radzeniu sobie z objawami

Niektóre objawy menopauzy mogą być trudne do zniesienia. Aby móc sobie z nimi radzić, potrzebne ci będzie zrozumienie osób z twojego otoczenia. Grupy typu [Menopause Cafes](#) mogą być pomocnym miejscem do rozmowy z innymi osobami na temat menopauzy.

Porozmawiaj z GP, jeżeli:

- masz objawy menopauzy, które wzbudzają twój niepokój,
- masz objawy menopauzy przed 45. rokiem życia.

GP zwykle potrafi potwierdzić menopauzę na podstawie opisywanych objawów, ale jeżeli masz 40–45 lat, konieczne

<p>Your GP can usually confirm whether you are menopausal based on your symptoms, but a blood test to measure your hormone levels may be carried out if you're aged 40 to 45.</p> <p>Blood tests may also be carried out to help diagnose suspected premature menopause if you're under 40 and have menopausal symptoms.</p>	<p>może być przeprowadzenie badania krwi w celu ustalenia poziomu hormonów w twoim organizmie.</p> <p>Badania krwi mogą pomóc również w rozpoznaniu przedwczesnej menopauzy, jeśli nie ukończyłaś jeszcze 40 lat i masz już objawy menopauzy.</p>
<p>Menopause and mental health</p> <p>Many women experience symptoms of anxiety, loss of confidence, 'brain fog' and other symptoms relating to their mental health during menopause.</p> <p>These psychological symptoms are a result of the changes happening to your body and can have a big impact on your life.</p> <p>Sometimes these symptoms are not recognised as menopause symptoms, but if you know what to expect, it can help you decide on what to do to manage the symptoms and feelings you are experiencing.</p> <p>Further information about menopause and your mental wellbeing</p>	<p>Menopauza a zdrowie psychiczne</p> <p>W okresie menopauzy wiele kobiet doświadcza objawów, takich jak niepokój, utrata pewności siebie czy „mgła mózgową”, a także innych objawów związanych ze zdrowiem psychicznym.</p> <p>Objawy psychiczne są wynikiem zmian zachodzących w organizmie i mogą mieć duży wpływ na twoje życie.</p> <p>Czasami objawy te nie są rozpoznawane jako charakterystyczne dla menopauzy, jeśli jednak wiesz, czego się spodziewać, może ci być łatwiej zdecydować o podjęciu działań, które pomogą uporać się z objawami fizycznymi i emocjonalnymi.</p> <p>Dodatkowe informacje na temat menopauzy i samopoczucia psychicznego</p>
<p>For more information in Polish go to www.nhsinform.scot/translations/languages/polish</p>	<p>Dodatkowe informacje w języku polskim można znaleźć na stronie: www.nhsinform.scot/translations/languages/polish</p>

November 2021

listopad 2021 r.