

English

Polish / Polski

Early and premature menopause

Menopause before the age of 45 is called early menopause.

Menopause before the age of 40 is called premature menopause.

A spontaneous (natural) early menopause affects approximately 5% of the population before the age of 45.

Premature menopause, or premature ovarian insufficiency (POI), is defined as being menopause that happens before the age of 40.

Premature menopause is estimated to affect 1% of women under the age of 40 years and 0.1% of women under the age of 30 years.

Premature menopause is different to menopause which occurs at around the average age (45-55 years), as premature menopause

Wczesna i przedwczesna menopauza

Wczesną menopauzą nazywa się menopauzę, która nastąpiła przed 45. rokiem życia. Przedwczesną menopauzą nazywa się z kolei menopauzę, która nastąpiła przed 40. rokiem życia.

Samoistna (naturalna) wczesna menopauza występuje u około 5% populacji osób, które nie ukończyły 45 lat.

Przedwczesną menopauzę, inaczej nazywaną także przedwczesnym wygaśnięciem czynności jajników (premature ovarian insufficiency, POI), definiuje się jako menopauzę, która następuje przed 40. rokiem życia.

Szacuje się, że przedwczesna menopauza występuje u 1% kobiet poniżej 40. roku życia i u 0,1% kobiet poniżej 30. roku życia.

<p>means that the ovaries aren't working properly. They stop producing eggs years before they normally would.</p>	<p>Przedwczesną menopauzę odróżnia od menopauzy, która występuje w średnim wieku (45–55 lat), nieprawidłowe funkcjonowanie jajników. Przystają one wówczas uwalniać komórki jajowe na wiele lat wcześniej niż normalnie.</p>
<p>Causes of early and premature menopause</p> <p>Women can experience early or premature menopause for lots of different reasons including certain surgeries or cancer treatments.</p> <p>In 90% of women who experience premature menopause, the reason will be unknown.</p> <p>More about the causes of premature menopause</p>	<p>Przyczyny wczesnej i przedwczesnej menopauzy</p> <p>Wczesna lub przedwczesna menopauza może wystąpić wcześniej z wielu różnych powodów, w tym niektórych operacji lub leczenia onkologicznego.</p> <p>U 90% kobiet, u których wystąpi przedwczesna menopauza, przyczyna jest nieznana.</p> <p>Dodatkowe informacje o przyczynach przedwczesnej menopauzy</p>
<p>Signs and symptoms of early and premature menopause</p> <p>The symptoms of premature menopause are the same as perimenopause.</p> <p>If you are taking hormonal contraception, you might not notice a change in your periods but you may have other symptoms.</p> <p>It's more unusual in younger women, so these symptoms can be missed or thought to be due to other conditions.</p>	<p>Objawy wczesnej i przedwczesnej menopauzy</p> <p>Objawy przedwczesnej menopauzy są takie same jak przy perimenopauzie.</p> <p>Jeśli stosujesz antykoncepcję hormonalną, możesz nie zauważyć zmiany w miesiączkowaniu, ale mogą wystąpić inne objawy.</p>

<p>Further information about signs and symptoms of menopause</p>	<p>Istnieje ryzyko, że objawy te zostaną przeoczone lub uznane za spowodowane innymi schorzeniami, ponieważ są nietypowe dla młodszych kobiet.</p> <p>Dodatkowe informacje na temat objawów menopauzy</p>
<p>Diagnosing early and premature menopause</p> <p>Speak to your GP if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you know you are not pregnant and your periods have stopped or have been coming less often (for around 4-6 months). <p>Your GP can carry out a blood test to measure your hormone levels.</p> <p>It can take a long time for a diagnosis of premature menopause to be made as symptoms could be due to other conditions. Your blood test can rule out diabetes and thyroid problems.</p>	<p>Diagnozowanie wczesnej i przedwczesnej menopauzy</p> <p>Należy zwrócić się do GP, jeżeli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wiesz, że nie jesteś w ciąży, a twoje miesiączki ustały lub pojawiają się rzadziej (od mniej więcej 4–6 miesięcy). <p>Twój lekarz rodzinny (GP) może zdecydować o przeprowadzeniu badania krwi, aby zmierzyć poziom hormonów.</p> <p>Rozpoznanie przedwczesnej menopauzy może trwać długo, ponieważ objawy mogą być spowodowane innymi schorzeniami. Badanie krwi może wykluczyć cukrzycę i problemy z tarczycą.</p>
<p>Management of early and premature menopause</p> <p>Having an early or premature menopause can increase the risk of osteoporosis (weak bones) and cardiovascular (heart) disease. It</p>	<p>Postępowanie w przypadku wczesnej i przedwczesnej menopauzy</p> <p>Wczesna lub przedwczesna menopauza może zwiększać ryzyko osteoporozy (osłabienia kości) i chorób układu krążenia (w tym serca). Uważa się, że HTZ (hormonalna terapia zastępcza) może</p>

<p>is believed that HRT can reduce these risks, as well as controlling menopausal symptoms.</p> <p>The current recommendation is that women experiencing an early or premature menopause should be offered hormonal therapy, unless there is a medical reason not to take it, and should continue until at least the average age of the menopause. By doing this, the hormones that would usually have been produced are being replaced.</p>	<p>ograniczyć to ryzyko, a także pomóc w radzeniu sobie z objawami menopauzy.</p> <p>Aktualnie obowiązujące zalecenia mówią, że kobietom doświadczającym wczesnej lub przedwczesnej menopauzy należy zaproponować terapię hormonalną, chyba że istnieją medyczne przeciwwskazania do jej stosowania. Terapia powinna trwać co najmniej do osiągnięcia średniego wieku menopauzalnego. Ten rodzaj leczenia uzupełnia hormony, które w normalnych warunkach byłyby produkowane przez organizm.</p>
<p>Early and premature menopause and fertility</p> <p>Early and premature menopause can affect your ability to have children naturally.</p> <p>Women experiencing early or premature menopause do not ovulate (release an egg) every month. This makes it difficult to get pregnant.</p> <p>If you want to have children, you might choose to use IVF and donated eggs from another woman, or using your own eggs if you had some stored. Surrogacy and adoption may also be options for you.</p>	<p>Wczesna i przedwczesna menopauza a płodność</p> <p>Wczesna i przedwczesna menopauza może mieć negatywny wpływ na zdolność do naturalnego zajścia w ciążę.</p> <p>U kobiety ze wczesną lub przedwczesną menopauzą nie dochodzi do comiesięcznej owulacji (uwalniania komórki jajowej). To z kolei utrudnia zajście w ciążę.</p> <p>Jeśli chcesz mieć dzieci, możesz zdecydować się na zapłodnienie in vitro i skorzystanie z komórek jajowych od innej kobiety lub użycie własnych, jeśli wcześniej zostały od Ciebie pobrane. Innymi rozwiązaniami w tej sytuacji mogą być surogacja i adopcja.</p>

<p>Studies have shown that a small percentage of women (5-10%) experiencing premature menopause (where the cause is unknown) do sometimes ovulate and become pregnant.</p> <p>If you don't wish to become pregnant you should continue to use contraception.</p> <p>Further information about early and premature menopause and fertility</p>	<p>Badania wykazały, że u niewielkiego odsetka kobiet (5–10%) doświadczających przedwczesnej menopauzy (której przyczyna jest nieznana) dochodzi czasem do owulacji i zajścia w ciążę.</p> <p>Jeśli nie chcesz zajść w ciążę powinnaś nadal stosować antykoncepcję.</p> <p>Dodatkowe informacje na temat wczesnej i przedwczesnej menopauzy oraz płodności</p>
<p>Support for early and premature menopause</p> <p>There is support available for women who experience early or premature menopause. You can visit Menopause Cafes, online forums, social media groups or support websites to hear from women with similar experiences.</p> <p>Some websites you may find useful are:</p> <ul style="list-style-type: none"> • The Daisy Network • Health Talk • The Fertility Network • Menopause Matters 	<p>Wsparcie w przypadku wczesnej i przedwczesnej menopauzy</p> <p>Kobiety, u których wystąpiła wczesna lub przedwczesna menopauza, mogą skorzystać z dostępnego wsparcia. Możesz skorzystać z grup Menopause Cafe, forów internetowych, grup w serwisach społecznościowych lub witryn oferujących wsparcie, aby poznać podobne doświadczenia innych kobiet.</p> <p>Oto kilka przydatnych stron internetowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> • The Daisy Network • Health Talk • The Fertility Network • Menopause Matters

<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>
<p>November 2021</p>	<p>listopad 2021 r.</p>