

English

Polish / Polski

Treating menopause symptoms

If you feel like you need help to manage your symptoms you can access support through your local GP practice. This will help you to make the decisions about your treatment that are best for you.

Sometimes, just knowing what to expect and how to manage specific menopausal symptoms can really help.

There are different ways to manage menopausal symptoms, including:

- eating a [healthy, balanced diet](#) and [exercising regularly](#) – maintaining a healthy weight and building more exercise into your daily routine can improve some menopausal symptoms
- cognitive behavioural therapy (CBT) – a type of talking therapy that can help with low mood and anxiety

Leczenie objawów menopauzy

Jeśli uznasz, że potrzebna ci jest pomoc w radzeniu sobie z objawami menopauzy, możesz uzyskać wsparcie za pośrednictwem lokalnej przychodni GP. Uzyskasz pomoc w podjęciu najlepszych dla ciebie decyzji na temat ewentualnego leczenia.

Czasami pomocna może być nawet sama wiedza o tym, czego możesz się spodziewać i jak radzić sobie z konkretnymi objawami.

Z objawami menopauzy można sobie radzić na wiele sposobów. Należą do nich:

- stosowanie [zdrowej, zbilansowanej diety](#) i [regularne ćwiczenia](#) – utrzymywanie zdrowej masy ciała i uwzględnienie większej ilości ćwiczeń w codziennym

- [hormone replacement therapy \(HRT\)](#) – tablets, skin patches, gels and implants that relieve menopausal symptoms by replacing oestrogen
- vaginal cream, tablet, pessary, gel or ring, lubricants or moisturisers for vaginal dryness

You may be referred to a specialist if:

- you experience difficulty controlling your symptoms
- you experience side effects from treatment despite some changes
- you have a medical history that may mean that you're unable to take HRT.

Your GP may refer you to see a menopause specialist if they think it is necessary.

Your decisions about treatment may change as you journey through your menopause. If a treatment isn't working for you, you can try something different. You can always seek a second opinion if you're not sure about the options offered to you.

Before speaking to someone you could try:

- taking notes of your menopausal symptoms and how or when they are affecting you

rozkładzie dnia może łagodzić niektóre objawy menopauzy,

- terapia poznawczo-behawioralna (CBT) – rodzaj psychoterapii, która może pomóc ci w przypadku obniżonego nastroju i stanów lękowych,
- [hormonalna terapia zastępcza \(HTZ\)](#) – tabletki, plastry, żele i implanty, które łagodzą objawy menopauzy poprzez uzupełnianie niedoboru estrogenu,
- kremy dopochwowe, tabletki, pessar, żel lub krążek, lubrykanty lub środki nawilżające w przypadku suchości pochwy.

Możesz zostać skierowana do specjalisty, jeżeli:

- masz trudności z kontrolowaniem objawów,
- pomimo wprowadzenia pewnych zmian odczuwasz skutki uboczne leczenia,
- masz przeciwwskazania medyczne do przyjmowania HTZ.

W razie potrzeby twój GP może skierować cię na wizytę u specjalisty w dziedzinie menopauzy.

Wraz z przebiegiem menopauzy decyzje dotyczące leczenia mogą wymagać modyfikacji. Jeśli jakaś metoda leczenia nie przynosi oczekiwanych rezultatów, możesz spróbować czegoś

<ul style="list-style-type: none"> • preparing what you plan to discuss with a friend 	<p>innego. Jeżeli nie masz pewności co do proponowanych ci możliwości, zawsze możesz zasięgnąć opinii innego specjalisty.</p> <p>Przed rozmową z nim możesz spróbować:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zapisywać występujące u ciebie objawy menopauzy oraz to, jak i kiedy wpływają na ciebie, <p>zaplanować z kimś znajomym zakres zagadnień do omówienia.</p>
<p>Hot flushes and night sweats</p> <p>We all wake naturally through the night. Ideally, we just roll over and go back to sleep. If you experience hot flushes and night sweats as a result of menopause, you are more likely to fully wake up and then struggle to get back to sleep. There are a few simple measures that may sometimes help, such as:</p> <ul style="list-style-type: none"> • keeping your bedroom cool at night – 16 to 18°C may seem cold but is ideal for sleeping (you can also keep your window and bedroom door open to let the air flow more easily) • wearing loose, cotton pyjamas or night clothes can help you feel cooler than other materials (or try using cotton sheets and a light blanket in layers rather than a heavy duvet) 	<p>Uderzenia gorąca i nocne poty</p> <p>Każdemu z nas zdarza się naturalnie wybudzić w nocy. Najlepiej jest wtedy przewrócić się na drugi bok i znów zasnąć. Jeżeli jednak w wyniku menopauzy miewasz uderzenia gorąca i nocne poty, istnieje większe prawdopodobieństwo, że się przebudzisz i będziesz miała trudności z ponownym zaśnięciem. Istnieje kilka prostych sposobów, które mogą czasami okazać się skuteczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • utrzymywanie nocą niższej temperatury w sypialni – choć temperatura 16–18°C może wydawać się za niska, to jest idealna do spania (możesz również otworzyć okno i drzwi do sypialni, aby umożliwić swobodny przepływ powietrza), • noszenie luźnej bawełnianej piżamy lub bielizny nocnej może sprawić, że będzie ci chłodniej niż w przypadku innych materiałów (możesz także spać w bawełnianej

- wrapping an ice pack in a tea towel and slipping it under your sheets, like the opposite of a hot water bottle
- exercising regularly - regular weight-bearing activities such as walking, running and dancing have been shown to reduce symptoms of hot flushes, improve sleep and reduce the risk of osteoporosis
- taking a cool shower, using a fan or having a cold drink
- cut down on caffeine, alcohol and spicy food – as they have all been known to trigger hot flushes
- [giving up smoking](#) – if you smoke, giving up will help reduce hot flushes as well as your risk of developing serious health conditions, such as [heart disease](#), [stroke](#) and [cancer](#)

If you find you are lying awake for a long time, get up and do something else (read a chapter of a book in another room, for example) for around 15 minutes, then try again. [A distraction technique](#), once you are back in bed, can help avoid other thoughts coming into your head and keeping you awake for longer.

If the flushes and sweats are frequent or severe, or you feel like you need more help, speak to your local GP practice. They may suggest taking HRT.

pościeli i przykryć się złożonym lekkim kocem zamiast ciężkiej kołdry),

- zawinięcie zimnego okładu (tzw. ice packa) w ściereczkę kuchenną i wsunięcie go pod prześcieradło – zasada działania jest przeciwna do termoforu,
- regularne ćwiczenia fizyczne – dowiedziono, że regularne ćwiczenia z ciężarem własnego ciała, takie jak chodzenie, bieganie i taniec, łagodzą nasilenie uderzeń gorąca, poprawiają sen i zmniejszają ryzyko osteoporozy,
- wzięcie chłodnego prysznica, użycie wentylatora lub wypicie zimnego napoju,
- ograniczenie kofeiny, alkoholu i pikantnych potraw – wszystkie one mogą wywoływać uderzenia gorąca,
- [rezygnacja z palenia tytoniu](#) – jeśli palisz, rzucenie palenia pomoże ograniczyć uderzenia gorąca, a także ryzyko rozwoju poważnych schorzeń, takich jak [choroba serca](#), [udar](#) i [nowotwory](#).

Jeśli zauważysz, że leżysz w łóżku przez dłuższy czas, wstań i zrób coś innego (na przykład przeczytaj rozdział książki w innym pokoju) przez mniej więcej 15 minut, a następnie ponownie spróbuj zasnąć. [Technika rozproszenia uwagi](#), gdy już wrócisz do łóżka, może pomóc uniknąć przychodzenia innych myśli do głowy, które długo nie pozwolą ci zasnąć.

<p>If HRT isn't suitable for you, or you would prefer not to have it, your GP may recommend other medicines that can help.</p>	<p>Jeśli uderzenia gorąca i poty występują często lub są nasilone albo czujesz, że potrzebujesz dodatkowej pomocy, zwróć się do swojej lokalnej przychodni GP. Lekarz może zasugerować skorzystanie z HTZ (hormonalnej terapii zastępczej).</p> <p>Jeśli HTZ nie jest dla ciebie odpowiednia lub wolałabyś jej nie stosować, twój GP może zalecić inne leki, które mogą przynieść ci ulgę.</p>
<p>Mood changes</p> <p>Some women experience changes such as low mood and anxiety during the menopause.</p> <p>Self-help measures to improve your mood may help, such as:</p> <ul style="list-style-type: none"> • getting plenty of sleep • exercising regularly • relaxing activities such as yoga and tai chi • practicing mindfulness • counselling <p>If you've been diagnosed with depression, medicine is also available, including HRT and antidepressants.</p> <p>Other treatments such as cognitive behavioural therapy (CBT) can help with low mood and anxiety. CBT is a type of talking</p>	<p>Wahania nastroju</p> <p>Niektóre kobiety doświadczają w okresie menopauzy zmian takich jak obniżony nastrój i stany lękowe.</p> <p>Można wówczas samodzielnie podjąć działania poprawiające nastrój, takie jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dbanie o wysypianie się, • regularne ćwiczenia fizyczne, • relaksujące zajęcia takie jak joga i tai chi, • praktyka uważności (mindfulness), • psychoterapia. <p>Jeśli zdiagnozowano u ciebie depresję, możesz skorzystać z leków, w tym z HTZ i antydepresantów.</p>

therapy and your GP may be able to refer you, or you can use our [online mental health self-help guides](#).

[Further information about menopause and your mental wellbeing](#)

Inne metody leczenia, takie jak [terapia poznawczo-behawioralna \(CBT\)](#), mogą pomóc ci w przypadku obniżonego nastroju i stanów lękowych. CBT jest rodzajem psychoterapii, na którą może cię skierować twój GP. Możesz także skorzystać z naszych [internetowych poradników samopomocy w zakresie zdrowia psychicznego](#).

[Dodatkowe informacje na temat menopauzy i samopoczucia psychicznego](#)

Vaginal dryness and discomfort

If your vagina becomes dry, painful or itchy as a result of the menopause, your GP can prescribe oestrogen treatment that's put directly into your vagina as a pessary, cream, gel or vaginal ring. This can safely be used alongside HRT.

The oestrogen cream will increase moisture and lubrication in the lining of your vagina and improve vaginal tissues making walking, exercise and penetrative sex more comfortable again.

Wearing cotton underwear and only washing your vagina with water will help to keep your vagina healthy.

You'll usually need to keep using vaginal oestrogen, as your symptoms are likely to return when treatment stops. However, side effects are very rare.

Suchość pochwy i dyskomfort

Jeśli w wyniku menopauzy borykasz się z suchością, bólem lub świądem, twój GP może przepisać ci leczenie estrogenowe stosowane miejscowo, czyli takie, w którym lek wprowadzany jest bezpośrednio do pochwy w postaci pessaru, kremu, żelu lub krążka dopochwowego. Środki te możesz bezpiecznie stosować równoległe z HTZ.

Krem estrogenowy pobudza nawilżenie wyściółki pochwy i poprawia sprawność tkanek pochwy, dzięki czemu możesz znów komfortowo chodzić, ćwiczyć i uprawiać seks penetracyjny.

Noszenie bawełnianej bielizny i mycie sromu tylko wodą pomoże zachować zdrowie pochwy.

<p>You can also use over-the-counter vaginal moisturisers or lubricants in addition to, or instead of, vaginal oestrogen.</p>	<p>Zwykle estrogen dopochwowo należy przyjmować stale, ponieważ po zakończeniu leczenia może nastąpić nawrót objawów. Rzadko jednak występują jakiegokolwiek skutki uboczne.</p> <p>Oprócz lub zamiast estrogenu przyjmowanego dopochwowo możesz korzystać z dostępnych bez recepty środków nawilżających pochwę i lubrykantów.</p>
<p>Reduced sexual desire</p> <p>All women experience menopause differently, many women experience changes in their sex life as they go through the menopause. You may have heard about menopause impacting women's 'libido' or sexual desire.</p> <p>There are lots of reasons why you might not want to have sex during menopause. This might include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vaginal dryness and discomfort that makes penetrative sex uncomfortable or painful • reduced sex drive due to decreased hormones • night sweats that affect your sleep and energy for sex • emotional changes that can make you feel too stressed or upset for sex <p>As with all other symptoms of menopause it's important that you seek advice when you need it as there is a lot that can be done to</p>	<p>Spadek popędu płciowego</p> <p>Każda kobieta inaczej przechodzi menopauzę; wiele z nich w tym okresie obserwuje zmiany w swoim życiu seksualnym. Być może słyszałaś o tym, że menopauza wpływa na kobiece „libido”, czyli popęd płciowy.</p> <p>Istnieje wiele powodów, dla których możesz nie chcieć uprawiać seksu podczas menopauzy. Mogą do nich należeć:</p> <ul style="list-style-type: none"> • suchość pochwy i dyskomfort, z powodu których seks penetracyjny jest nieprzyjemny lub bolesny, • spadek popędu płciowego z powodu obniżenia poziomu hormonów, • nocne poty, które zaburzają sen i odbierają energię do uprawiania seksu, • zmiany emocjonalne, które mogą sprawić, że będziesz się czuła zbyt zestresowana lub zdenerwowana na seks.

help. Don't be afraid to speak to someone at your local GP practice as there are treatments that can help you get your sex life back on track.

[Further information about sex, intimacy and the menopause](#)

Podobnie jak w przypadku wszystkich innych objawów menopauzy ważne jest, abyś w razie potrzeby skorzystała z fachowej porady, ponieważ wiele można w tej sprawie zrobić. Nie obawiaj się porozmawiać z pracownikiem lokalnej przychodni GP – istnieją metody leczenia, które mogą pomóc ci znów cieszyć się seksem.

[Dodatkowe informacje na temat seksu, intymności i menopauzy](#)

Hormone Replacement Therapy (HRT)

HRT replaces the hormones that are missing. Most symptoms are caused by low oestrogen levels, so this is the most important hormone to replace. If you have a womb you also need a progestogen to protect the lining of the womb.

HRT is extremely effective at relieving menopausal symptoms. It is available as tablets, skin patches, a gel or spray or, less often, implants.

In most cases, the benefits of taking HRT outweigh the risks. You may not be able to take HRT if you are undergoing certain types of cancer treatments or you may prefer not to take HRT.

[Further information about HRT](#)

Hormonalna terapia zastępcza (HTZ)

HTZ uzupełnia niedobór hormonów. Większość objawów menopauzy jest spowodowana niskim poziomem estrogenu, który w takim przypadku najbardziej wymaga uzupełnienia. Jeśli masz macicę, potrzebujesz również progestagenu, który chroni wyściółkę macicy.

HTZ niezwykle skutecznie łagodzi objawy menopauzy. Jest ona dostępna w postaci tabletek, plastrów na skórę, żelu lub aerozolu, a rzadziej implantów.

W większości przypadków korzyści płynące z przyjmowania HTZ przewyższają ryzyko związane z tą metodą leczenia. HTZ może być przeciwwskazana, jeżeli przechodzisz niektóre rodzaje leczenia onkologicznego. Możesz też po prostu nie chcieć przyjmować HTZ.

	Dodatkowe informacje o HTZ
<p>Complementary therapies</p> <p>Some products are sold in health shops for treating menopausal symptoms. These herbal remedies include evening primrose oil, black cohosh, angelica and ginseng.</p> <p>If you are thinking of trying herbal remedies, speak to your pharmacist or GP for advice. Natural doesn't always mean the treatment is safe or effective.</p> <p>Further information about natural menopause relief</p>	<p>Terapie uzupełniające</p> <p>W niektórych sklepach ze zdrową żywnością można znaleźć produkty wspomagające leczenie objawów menopauzy. Wśród polecanych preparatów ziołowych znajdują się olej z wiesiołka, pluskwica groniasta, dzięgiel i żeń-szeń.</p> <p>Jeśli zastanawiasz się nad wypróbowaniem preparatów ziołowych, skorzystaj z porady farmaceuty lub swojego GP. Naturalność nie zawsze gwarantuje bezpieczeństwo czy skuteczność leczenia.</p> <p>Dodatkowe informacje na temat naturalnego łagodzenia objawów menopauzy</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>
<p>November 2021</p>	<p>listopad 2021 r.</p>