

English	Polish / Polski
<p>After the menopause</p> <p>Postmenopause is the time after menopause, when a woman hasn't experienced a period for over a year.</p> <p>Postmenopause, you will no longer have periods but some women do continue to experience symptoms of menopause.</p>	<p>Po menopauzie</p> <p>Postmenopauza to czas po menopauzie – przyjmuje się, że rozpoczyna się on po roku od czasu wystąpienia ostatniej miesiączki.</p> <p>Chociaż w okresie pomenopauzalnym nie pojawia się już miesiączka, to niektóre kobiety nadal miewają objawy menopauzy.</p>
<p>Postmenopause health</p> <p>In postmenopause, symptoms of menopause may have eased or stopped entirely, but some women continue to have symptoms for longer.</p> <p>The change in your body's hormones however is a sign to keep looking after your health and wellbeing, and be mindful to listen to your body.</p>	<p>Zdrowie po menopauzie</p> <p>W okresie postmenopauzalnym objawy menopauzy mogą być łagodniejsze lub ustąpić całkowicie. U niektórych kobiet objawy utrzymują się jednak jeszcze przez dłuższy czas.</p> <p>Zmiana hormonalna w organizmie jest jednak sygnałem, że należy dbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie oraz słuchać swojego ciała.</p>

<p>There can be an increased risk of some health conditions postmenopause, such as cardiovascular (heart) disease, osteoporosis (weak bones) and urinary tract infections (UTI's). So it is important to have a healthy diet and lifestyle, and to go for your regular cancer screenings such as cervical (smear test) and breast.</p>	<p>Okres po menopauzie może przynieść podwyższone ryzyko niektórych schorzeń, takich jak choroby układu krążenia (w tym serca), osteoporoza (osłabienie kości) i zakażenia dróg moczowych. Dlatego ważne jest stosowanie na co dzień zdrowej diety i zasad zdrowego stylu życia, a także regularne poddawanie się badaniom przesiewowym w kierunku raka, takim jak cytologia (wymaz z szyjki macicy) i badanie piersi.</p>
<p>Cardiovascular disease</p> <p>Your risk of cardiovascular disease increases when you have lower levels of oestrogen in your body, as a result of the menopause. This can cause the coronary arteries to narrow and increases your risk of developing coronary heart disease or stroke.</p> <p>The British Heart Foundation (BHF) offer support for women who experience problems with their heart health and who are going through the menopause.</p> <p>It's also important to exercise regularly, to eat a balanced diet and maintain a healthy weight.</p> <p>Further information about the signs and symptoms of cardiovascular disease</p>	<p>Choroby układu krążenia</p> <p>Ryzyko chorób układu krążenia wzrasta, gdy w wyniku menopauzy spada poziom estrogenu w organizmie. W rezultacie może dojść do zwężenia tętnic wieńcowych i wzrostu ryzyka wystąpienia choroby wieńcowej lub udar.</p> <p>British Heart Foundation (BHF) oferuje wsparcie kobietom borykającym się z chorobami serca, które przechodzą menopauzę.</p> <p>Ważne jest również, aby regularnie ćwiczyć, stosować zbilansowaną dietę i utrzymywać zdrową masę ciała.</p> <p>Dodatkowe informacje na temat objawów chorób układu krążenia</p>
<p>Osteoporosis</p>	<p>Osteoporoza</p>

Women who have been through menopause are at an increased risk of developing weak bones that may break more easily ([osteoporosis](#)) as a result of the lower level of oestrogen in the body.

You can reduce your chances of developing osteoporosis by:

- taking HRT – HRT can help to prevent your bones getting weaker, and is more effective the longer it is taken
- exercising regularly – including [weight-bearing and resistance exercises](#)
- eating a healthy diet that includes plenty of fruit, vegetables and sources of calcium, such as low-fat milk and yoghurt
- stopping smoking and cutting down on alcohol
- taking [calcium](#) and/or [vitamin D](#) supplements – if you're concerned about this you can discuss this with your GP

You can find out more about exercising safely and choosing the right activity and movement for you if you have osteoporosis by [visiting the Royal Osteoporosis Society website](#).

Urinary tract infections (UTI's)

Urinary tract infections (UTI's) can be common for women going through menopause. With lower levels of oestrogen in your body,

U kobiet, które przeszły menopauzę, rośnie ryzyko osłabienia kości, które mogą być przez to bardziej łamliwe ([osteoporoza](#)) w wyniku niższego poziomu estrogenu w organizmie.

Możesz ograniczyć ryzyko wystąpienia osteoporozy poprzez:

- przyjmowanie HTZ – HTZ bywa pomocna w zapobieganiu osłabieniu kości i jest tym skuteczniejsza, im dłużej jest przyjmowana,
- regularne ćwiczenie – włączając w to [ćwiczenia siłowe i oporowe](#),
- stosowanie zdrowej diety, która zawiera dużo owoców, warzyw i źródeł wapnia, takich jak mleko odtłuszczone i jogurty,
- rzucenie palenia i ograniczenie spożywania alkoholu,
- przyjmowanie suplementów [wapnia](#) i/lub [witaminy D](#) – jeśli masz o to obawy, możesz porozmawiać ze swoim GP.

Dodatkowe informacje na temat bezpiecznego ćwiczenia i doboru odpowiedniej dla siebie aktywności w przypadku osteoporozy znajdziesz na [stronie internetowej Royal Osteoporosis Society](#).

Zakażenia dróg moczowych

Zakażenia (infekcje) dróg moczowych występują dość często u kobiet przechodzących menopauzę. Przy niższym poziomie

<p>your bladder and vaginal tissue may change, causing a range of symptoms and increased risk of urinary infections.</p> <p>You can prevent UTI's occurring by:</p> <ul style="list-style-type: none"> • drinking plenty of water to help flush bacteria out of your urinary tract • going to the toilet whenever you get the urge and allowing your bladder to empty as fully as possible <p>Speak to your GP if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you are experiencing recurring or chronic UTI's <p>They'll be able to prescribe vaginal oestrogen to help reduce the chances of these recurring and will give you a prescription of antibiotics if required.</p>	<p>estrogenu w organizmie tkanka pęcherza i pochwy może ulegać zmianom, powodując szereg objawów i zwiększając ryzyko infekcji układu moczowego.</p> <p>Zakażeniom układu moczowego możesz zapobiegać poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • picie dużej ilości wody, aby pomóc wypłukiwać bakterie z dróg moczowych, • korzystanie z toalety, kiedy tylko masz taką potrzebę, i całkowite opróżnianie pęcherza moczowego. <p>Należy zwrócić się do GP, jeżeli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • masz nawracające lub przewlekłe infekcje układu moczowego. <p>Lekarz może przepisać ci estrogen w postaci dopochwowej, aby pomóc ograniczyć nawroty infekcji, a także wypisze ci w razie potrzeby receptę na antybiotyki.</p>
<p>Urinary incontinence</p> <p>When you go through the menopause, the tissues of your vagina and urethra lose elasticity and you may experience sudden, strong urges to pee, followed by an involuntary loss of urine (urge incontinence). You can also experience the loss of urine with</p>	<p>Nietrzymanie moczu</p> <p>W trakcie menopauzy tkanki pochwy i cewki moczowej tracą elastyczność, dlatego możesz w tym okresie odczuwać nagłe, silne parcie na mocz, po którym następuje mimowolna utrata moczu (nagłe nietrzymanie moczu). Możesz także doświadczyć oddawania moczu przy kaszlu, śmiechu lub</p>

coughing, laughing or lifting (stress incontinence). This can also cause urinary tract infections to occur more often.

You can improve symptoms of urinary incontinence by:

- doing [pelvic floor exercises](#)
- using a vaginal oestrogen preparation

podnoszeniu się (wysiłkowe nietrzymanie moczu). To także może być przyczyną częstszych infekcji dróg moczowych.

Możesz ograniczyć objawy nietrzymania moczu poprzez:

- wykonywanie [ćwiczeń dna miednicy](#),
- stosowanie dopochwowego preparatu estrogenowego.

Sexual wellbeing and intimacy

All women experience menopause differently, and 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.

Some women may experience problems during sex due to vaginal dryness and loss of elasticity. This can cause discomfort and slight [bleeding during or after penetrative sex](#).

Speak to your GP if:

- you're concerned about bleeding after sex

It can also be a sign of a health condition

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 help you. Don't be afraid to speak to someone at your local GP

Zadowolenie seksualne i intymność

Każda kobieta inaczej przechodzi menopauzę, a 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.

Niektóre kobiety mogą zmagać się z trudnościami podczas seksu, które wynikają z suchości pochwy i utraty elastyczności. Możesz w związku z tym odczuwać dyskomfort i miewać lekkie [krwawienie podczas stosunku penetracyjnego lub po jego odbyciu](#).

Należy zwrócić się do GP, jeżeli:

- martwisz się krwawieniami po stosunku.

Mogą one być także oznaką stanu chorobowego.

practice as there are treatments that can help you get your sex life back on track.

[Further information about sexual wellbeing and intimacy](#)

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 zadowolenia seksualnego i intymności](#)

Weight gain

Some women will experience weight gain during or after menopause.

During the menopause, the change in hormones can mean the body stores more fat and burns calories less efficiently. HRT can help with this but activity and exercise are the best way to increase your body's ability to burn calories. Reducing stress can help too. Exercise, stress reduction, cutting down on caffeine and alcohol, stopping smoking and a healthy diet all help with excess weight gain and other menopausal symptoms.

It is important however to ensure that weight gain isn't caused by something else, such as an underactive thyroid, particularly if you have a family history of the condition. If this is the case, you should speak to your GP.

Przyrost masy ciała

Niektóre kobiety przybierają na wadze w trakcie menopauzy lub po niej.

Zmiany hormonalne zachodzące w okresie menopauzy mogą powodować gromadzenie tkanki tłuszczowej w organizmie i mniej wydajne spalanie kalorii. Choć HTZ może w tym pomóc, to najlepszym sposobem na poprawę zdolności do spalania kalorii jest aktywność fizyczna. Pomocne może być również ograniczenie stresu. Ćwiczenia, redukcja stresu, ograniczenie spożycia kofeiny i alkoholu, rzucenie palenia i zdrowa dieta pomagają w walce z nadmiernym przyrostem wagi i innymi objawami menopauzy.

Warto jednak upewnić się, że przyrost masy ciała nie wynika z innej przyczyny, np. niedoczynności tarczycy, zwłaszcza jeśli w

	rodzinie występowały przypadki tej choroby. W takiej sytuacji należy zwrócić się do swojego GP.
<p>HRT and weight gain</p> <p>There's no scientific evidence that HRT causes weight gain. However, a small percentage of women may develop fluid retention with HRT - often it is mild and will settle in 4 to 6 weeks.</p>	<p>HTZ a przyrost masy ciała</p> <p>Nie ma naukowych dowodów na to, że HTZ powoduje przyrost masy ciała. Jednak u niewielkiego odsetka kobiet w trakcie stosowania HTZ może dojść do zatrzymywania płynów w organizmie – często zjawisko to przebiega łagodnie i ustępuje po 4–6 tygodniach.</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>