

Vaihdevuodet

Vaihdevuodet ovat osa naisen elämää.

Vaihdevuodet tarkoittavat kuukautisten loppumista. Sen jälkeen nainen ei voi saada enää lapsia.

Vaihdevuodet alkavat noin 45 – 55-vuotiaana ja ne kestävät monta vuotta.

Voit huomata vaihdevuosien alkaneen monista asioista. Sinulla voi olla hikoilua ja sydämentykytyksiä. Sinua voi itkettää ja voit olla ärtynyt ja väsynyt. Vaikka olisit väsynyt, voit nukkua huonosti.

Vaihdevuosien oireita voi helpottaa monilla tavoilla. Voit helpottaa oireitasi, jos harrastat liikuntaa tai pudotat painoa. Myös tupakoinnin lopettaminen voi lievittää oireita.



Vaihdevuosien oireita voi hoitaa myös lääkkeillä. Niistä voit keskustella lääkärin kanssa.

