

English

Polish / Polski

Menopause – overview

Menopause is when a woman stops having periods. Menopause means ‘the last menstrual period’. It’s not only those who identify as women who will experience menopause. Some transgender men, non-binary people and intersex people or people with variations in sex characteristics may also experience menopause.

Menopause is a natural event and transition that women experience, however, the timing and symptoms are different for everyone. You can look at your family history to get an idea of when you might go through it. It’s likely to be a similar age to when your mother or older sisters started theirs.

Menopause can also occur due to certain surgeries or cancer treatments. This can sometimes cause symptoms to be more sudden and in some cases more severe.

Menopauza – informacje ogólne

Menopauza to czas, kiedy kobieta przestaje mieć miesiączkę. Menopauza oznacza zresztą właśnie „ostatnią miesiączkę”. Menopauzy doświadczają nie tylko osoby identyfikujące się jako kobiety. Może ona wystąpić również u niektórych transpłciowych mężczyzn, osób niebinarnych i interpłciowych lub osób z odmiennymi cechami płciowymi.

Menopauza jest zjawiskiem naturalnym, przemianą doświadczaną przez kobiety, której czas wystąpienia i objawy mogą się znacznie różnić u poszczególnych osób. Aby zorientować się, kiedy może ona nastąpić u ciebie, możesz przeanalizować historię menopauzy w swojej rodzinie. Prawdopodobnie pojawi się ona u ciebie w podobnym wieku jak u twojej matki lub starszych sióstr.

Menopauza może również wystąpić z powodu niektórych zabiegów chirurgicznych lub leczenia onkologicznego. W

<p>Perimenopause is the time from the start of menopausal symptoms until after a woman has experienced her last period. Periods will usually start to become less frequent over a few months or years before they stop altogether. They might be more irregular and become heavier or lighter. For some women, they can stop suddenly.</p> <p>Postmenopause is the time after a woman experiences her last period. A woman is said to be postmenopausal when she has not had a period for 12 months.</p> <p>Perimenopause and menopause are a natural part of a woman's life course and usually occur between the ages 45 and 55 years of age, as a woman's oestrogen levels drop (although it can start earlier). In the UK, the average age for a woman to reach menopause is 51.</p> <p>Life doesn't have to be put on hold because of menopause. There's a lot that can be done to help manage symptoms, including making healthy lifestyle choices, trying different treatments and seeking support from healthcare professionals.</p>	<p>rezultacie jej objawy mogą czasami pojawić się bardziej nagle, a w niektórych przypadkach być bardziej dokuczliwe.</p> <p>Perimenopauza to okres liczony od pierwszego pojawienia się objawów menopauzy do momentu wystąpienia ostatniej miesiączki. Miesiączki zwykle stają się rzadsze na przestrzeni kilku miesięcy lub lat, aż całkowicie ustaną. Mogą one być bardziej nieregularne, bardziej lub mniej obfite. U niektórych kobiet mogą one zaniknąć nagle.</p> <p>Postmenopauza to okres po wystąpieniu ostatniej miesiączki. O kobiecie mówi się, że jest w okresie pomenopauzalnym, gdy przez 12 miesięcy nie wystąpiła u niej miesiączka.</p> <p>Perimenopauza i menopauza są naturalnym etapem życia kobiety i zazwyczaj występują między 45. a 55. rokiem życia, kiedy spada poziom estrogenu w organizmie kobiety (choć może się to zdarzyć wcześniej). W Wielkiej Brytanii kobiety przechodzą menopauzę średnio w wieku 51 lat.</p> <p>Życie nie musi stanąć w miejscu z powodu menopauzy. Możesz podjąć wiele działań, które pomogą ci uporać się z jej objawami. Możesz wprowadzić zdrowy styl życia, wypróbować różne metody leczenia i zwrócić się o wsparcie do pracowników służby zdrowia.</p>
<p>Symptoms of menopause</p>	<p>Objawy menopauzy</p>

Most women will experience menopausal symptoms. Some women will experience no, or few, symptoms. But for some, they can be quite severe and have a significant impact on everyday life.

The first sign of menopause is usually a change in the normal pattern of your periods. You may start having either unusually light or heavy periods.

The frequency of periods may also be affected. They may occur every two or three weeks, or they might not occur for months at a time. Eventually, periods will stop altogether, although for some women other menopause symptoms may continue.

Some women can start experiencing symptoms such as migraines, irritability and low mood especially around the period time, without seeing irregularity in periods.

There are many menopausal symptoms and symptoms can differ between individuals. Some of the most common symptoms include:

- 'brain fog' and memory issues
- difficulty sleeping
- fatigue
- hot flushes

Objawy menopauzy są odczuwalne dla większości kobiet. U niektórych nie występują one wcale lub mają bardzo niewielkie nasilenie. Dla innych kobiet są one dość dokuczliwe i mają istotny wpływ na ich codzienne życie.

Pierwszym objawem menopauzy jest zwykle zmiana w normalnym przebiegu miesiączki. Mogą pojawić się nietypowo skąpe lub obfite miesiączki.

Zmianie może również ulec ich częstotliwość. Mogą one występować co dwa lub trzy tygodnie albo nie występować przez kilka miesięcy. W końcu miesiączki ustaną całkowicie, choć u niektórych kobiet nadal mogą występować inne objawy menopauzy.

Niektóre kobiety mogą zacząć odczuwać objawy, takie jak migreny, drażliwość i pogorszenie nastroju, zwłaszcza gdy zbliża się termin miesiączki, nie dostrzegając jednak żadnych nieregularności w miesiączkowaniu.

Istnieje wiele objawów menopauzy i mogą być one różne u poszczególnych osób. Do najczęstszych objawów należą:

- „mgła mózgowa” i problemy z pamięcią,
- problemy ze snem,
- zmęczenie,

- joint aches
- loss of sex drive (libido)
- low mood or anxiety
- migraine
- night sweats
- vaginal dryness or pain

[Further information about the symptoms of menopause](#)

- uderzenia gorąca,
- bóle stawów,
- utrata popędu płciowego (libido),
- pogorszenie nastroju lub niepokój,
- migreny,
- nocne poty,
- suchość lub ból pochwy.

[Dodatkowe informacje na temat objawów menopauzy](#)

Causes of menopause

Menopause is caused by a change in the balance of the body's hormones, which occurs as you get older. Premature or early menopause can occur at any age and, in many cases, there's no clear cause.

Menopause happens when the ovaries stop producing as much of the hormone oestrogen and no longer release an egg each month.

Menopause can also occur when a woman's ovaries are affected by certain treatments such as chemotherapy or radiotherapy, or when the ovaries are removed, often at the time of a hysterectomy.

Przyczyny menopauzy

Przyczyną menopauzy jest zmiana równowagi hormonów w organizmie, która następuje wraz z wiekiem. Przedwczesna lub wczesna menopauza może wystąpić w każdym wieku i w wielu przypadkach nie ma wyraźnej przyczyny.

Do menopauzy dochodzi, gdy jajniki przestają produkować hormon zwany estrogenem w takiej jak dotychczas ilości i nie uwalniają już co miesiąc komórki jajowej.

Menopauza może wystąpić także wtedy, gdy na jajniki wpływ mają niektóre procedury medyczne, takie jak chemioterapia czy radioterapia, lub gdy jajniki zostaną usunięte, co dzieje się często przy zabiegu histerektomii (chirurgicznego usunięcia macicy).

Treatments for menopausal symptoms

It's important to get healthcare advice around menopause treatments so that you can make the decisions that are best for you.

If you or someone you know does need help to manage symptoms, support can be accessed through your GP practice.

Your healthcare professional can talk to you about treatments and work with you to explore lifestyle changes if you have menopausal symptoms that you feel are interfering with your day-to-day life. These include:

- hormone replacement therapy (HRT)
- vaginal oestrogen preparations, lubricants or moisturisers for vaginal dryness
- [cognitive behavioural therapy \(CBT\)](#)
- eating a [healthy, balanced diet](#) and [exercising regularly](#)
- taking supplements such as vitamin B6 and vitamin D

Leczenie objawów menopauzy

Warto skorzystać z porady lekarza na temat możliwości leczenia menopauzy, abyś mogła podjąć najlepszą dla siebie decyzję.

Jeśli ty lub osoba znajoma potrzebujecie pomocy w radzeniu sobie z objawami, odpowiednie wsparcie można uzyskać w przychodni GP.

Jeżeli objawy menopauzy przeszkadzają ci w codziennym życiu, specjalista służby zdrowia może porozmawiać z tobą na temat leczenia i wspólnie zastanowić się nad wprowadzeniem pomocnych zmian w stylu życia. Dostępne są m.in. następujące rozwiązania:

- hormonalna terapia zastępcza (HTZ),
- dopochwowe preparaty estrogenowe, środki nawilżające i lubrykanty pomagające w łagodzeniu suchości pochwy,
- [terapia poznawczo-behawioralna \(CBT\)](#),
- stosowanie [zdrowej, zbilansowanej diety](#) i [regularne ćwiczenia fizyczne](#),
- przyjmowanie suplementów takich jak witamina B6 i witamina D.

	Dodatkowe informacje na temat leczenia objawów menopauzy
<p>Menopause and day-to-day life</p> <p>Menopausal symptoms can sometimes be severe and they could impact day-to-day life. There is help available if you need it.</p> <p>Sometimes it can feel hard to talk about menopause and the symptoms you're experiencing.</p> <p>Hear from other women in Scotland, discussing their experiences with menopause</p> <p>Speaking to other women about menopause online or in real life can really help. There might be Menopause Cafes near you or other local groups where you can hear other women's stories, and share your own.</p>	<p>Menopauza a życie codzienne</p> <p>Objawy menopauzy mogą być niekiedy bardzo dokuczliwe i mogą negatywnie wpływać na codzienne życie. Możesz wówczas skorzystać z dostępnej pomocy.</p> <p>Czasami może ci być trudno rozmawiać o menopauzie i doznawanych objawach.</p> <p>Posłuchaj, jak inne mieszkanki Szkocji opowiadają o swoich doświadczeniach menopauzy</p> <p>Porozmawianie z innymi kobietami na temat menopauzy, w sieci lub osobiście, może naprawdę pomóc. Być może w okolicy działa grupa Menopause Cafe lub inne lokalne grupy, w których możesz posłuchać historii innych kobiet i podzielić się swoimi spostrzeżeniami.</p>
<p>Mental wellbeing</p> <p>Menopause can have an effect on your mental health and wellbeing. Some of the symptoms might include irritability, depression and anxiety. Lack of sleep caused by menopause can also have an impact on a person's mood and how they feel.</p>	<p>Dobre samopoczucie psychiczne</p> <p>Menopauza może oddziaływać na twoje samopoczucie i zdrowie psychiczne. Niektórymi jej objawami mogą być bowiem drażliwość, depresja i lęk. Podobnie niedobór snu spowodowany menopauzą może wpływać na twój nastrój i samopoczucie.</p>

<p>If you or someone you know is suffering from any of these symptoms and it's having an impact on day-to-day life, discuss it with someone from your local GP practice and they can help you get the support you need.</p> <p>Further information about mental wellbeing during the menopause</p>	<p>Jeśli ty lub osoba znana cierpiecie z powodu tych objawów i mają one wpływ na wasze codzienne życie, warto o tym porozmawiać z lekarzem w lokalnej przychodni GP, gdzie udzielona zostanie wam pomoc w uzyskaniu właściwego wsparcia.</p> <p>Dodatkowe informacje na temat dobrego samopoczucia psychicznego w okresie menopauzy</p>
<p>Workplace</p> <p>Some people find it hard to manage menopause symptoms at work. It's important to remember that the menopause is a normal time in women's lives and that support should be available to help you feel comfortable at work.</p> <p>Further information about menopause in the workplace</p>	<p>Miejsce pracy</p> <p>Niektórym osobom trudno jest radzić sobie z objawami menopauzy w pracy. Należy jednak pamiętać, że menopauza jest normalnym okresem w życiu kobiety i że powinnaś mieć możliwość skorzystania ze wsparcia, aby móc czuć się komfortowo w pracy.</p> <p>Dodatkowe informacje na temat menopauzy w miejscu pracy</p>
<p>Sex and relationships</p> <p>Menopause symptoms such as vaginal dryness or pain, reduced sex drive or discomfort during penetrative sex might have an impact on your sex life and relationships.</p> <p>There are treatment options available that might help ease or manage some of these symptoms. It might also be helpful to discuss how menopause is affecting you with your partner. By</p>	<p>Seks i związki</p> <p>Objawy menopauzy, takie jak suchość lub ból pochwy, zmniejszenie popędu płciowego lub dyskomfort podczas seksu penetracyjnego, mogą mieć wpływ na życie seksualne i relacje w związku.</p> <p>Dostępne są metody leczenia, które mogą pomóc złagodzić lub opanować niektóre z wymienionych objawów. Pomóc może także</p>

<p>helping them have an understanding of what you're experiencing, they'll be more aware of how they can support you.</p> <p>Further information about sex and intimacy during menopause</p>	<p>rozmowa z partnerem/partnerką o tym, jaki wpływ ma na ciebie menopauza. Pomagając mu/jej zrozumieć swoje doświadczenia, uświadamiasz go/ją, jak może cię wesprzeć.</p> <p>Dodatkowe informacje o seksie i intymności w okresie menopauzy</p>
<p>Supporting someone through menopause</p> <p>If you know someone around you is going through menopause, you can let them know that you're there to support them. Ask them what you can do to help, or just ask them how they're feeling. People might not always feel comfortable discussing all of their symptoms, but it's still important to let them know you're there for them.</p> <p>Further information about how to support someone through menopause</p>	<p>Wspieranie osoby przechodzącej menopauzę</p> <p>Jeśli znasz osobę, która przechodzi właśnie menopauzę, możesz dać jej znać, że jesteś gotów/gotowa udzielić jej wsparcia. Zapytaj, jak możesz jej pomóc albo zwyczajnie zapytaj o samopoczucie. Ludzie nie zawsze mają ochotę szczegółowo omawiać swoje objawy, ale i tak ważne jest, aby dać im znać, że nie są w tym sami.</p> <p>Dodatkowe informacje o tym, jak wspierać osobę przechodzącą menopauzę</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>