

Premenopauza – pierwsze sygnały zmian w organizmie kobiety

GRUPA LUXMED
Jesteśmy częścią Bupa

luxmed.pl

Data powstania materiału: 22.10.2025 r.

Premenopauza, nazywana również okresem okołomenopauzalnym, to etap poprzedzający menopauzę, czyli okres zmian hormonalnych spowodowanych wygasaniem funkcji jajników. Zazwyczaj pojawia się między **40. a 50. rokiem życia,** choć u niektórych kobiet może rozpocząć się wcześniej. W tym czasie w organizmie zachodzą istotne zmiany hormonalne, które wpływają zarówno na samopoczucie, jak i na funkcjonowanie całego organizmu.

Pierwsze symptomy premenopauzy

Pierwsze oznaki nadchodzących zmian często bywają subtelne i łatwo je zrzucić na stres, przemęczenie czy tryb życia. Do najczęstszych objawów należą:



Nieregularne miesiączki – skracanie lub wydłużanie cyklu, zmiana obfitości krwawień.



Uderzenia gorąca i zlewne poty, szczególnie w nocy.



Wahania nastroju, rozdrażnienie, płaczliwość, niepokój.



Spadek energii i problemy z koncentracją.



Bezsenność, zaburzenia snu i uczucie zmęczenia.



Suchość pochwy i spadek libido.



Bóle głowy, uczucie kołatania serca.



Zatrzymywanie wody w organizmie, wahania masy ciała, często przyrost tkanki tłuszczowej w okolicy brzucha.



Pogorszenie kondycji włosów, skóry i paznokci.

Objawy te mogą być mniej lub bardziej nasilone, a ich występowanie i długość trwania różnią się u każdej kobiety.

Jak łagodzić objawy premenopauzy?

Premenopauza to naturalny etap życia. Choć objawy bywają uciążliwe, wiele z nich można skutecznie złagodzić dzięki odpowiednim zmianom stylu życia, suplementacji, a w razie potrzeby – terapii hormonalnej.



1. Styl życia – fundament dobrego samopoczucia

Zmiana nawyków może znacząco wpłynąć na jakość życia w okresie okołomenopauzalnym. Najważniejsze zasady:

- **Zbilansowana dieta**
  W tym czasie warto zadbać o posiłki bogate w białko, błonnik, wapń, magnez, witaminę D oraz kwasy omega-3. Szczególnie polecane są: warzywa strączkowe, ryby morskie, nasiona lnu, siemię lniane, produkty pełnoziarniste, orzechy, owoce i warzywa w różnych kolorach. Ogranicz: cukry proste, alkohol, przetworzoną żywność i nadmiar kofeiny – mogą nasilać uderzenia gorąca i problemy ze snem.
- **Aktywność fizyczna**
  Regularny ruch poprawia krążenie, stabilizuje nastrój, ułatwia utrzymanie wagi i wzmacnia kości. Wystarczy 30–40 minut dziennie umiarkowanej aktywności – spacery, joga, pływanie, nordic walking czy taniec. Dodatkowo, ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy pomagają zapobiec nietrzymaniu moczu i poprawiają komfort intymny.
- **Sen i regeneracja**
  Warto zadbać o higienę snu – kłaść się o stałej porze, unikać ekranów i ciężkich posiłków przed snem, a w sypialni utrzymywać niższą temperaturę. Pomocne mogą być też rytuały wyciszające – np. kąpiel z olejkami, ćwiczenia oddechowe, muzyka relaksacyjna, czytanie książki.



2. Zdrowie psychiczne – emocje też się zmieniają

Okres premenopauzy to nie tylko fizjologiczne zmiany w ciele, ale również **czas emocjonalnych wahań nastroju.** Spadek hormonów może wpływać na poziom serotoniny i dopaminy – neuroprzekaźników odpowiedzialnych za nastrój, motywację i energię.

Dlatego tak ważne jest wsparcie psychiczne i zadbanie o równowagę emocjonalną:

- **Nie bagatelizuj swoich emocji.** Wahania nastroju, drażliwość czy uczucie niepokoju są naturalne – to reakcja organizmu na zmiany hormonalne.
- **Rozmawiaj.** Otwartość wobec partnera, rodziny czy przyjaciół pomaga uniknąć nieporozumień i poczucia osamotnienia.
- **Zadbaj o relaks.** Pomocne są techniki oddechowe, medytacja, joga lub spacery na świeżym powietrzu.
- **Szukaj profesjonalnego wsparcia.** Jeśli czujesz się przytłoczona, warto skorzystać z pomocy psychologa lub terapeuty – rozmowa ze specjalistą może pomóc uporządkować emocje i odzyskać wewnętrzną równowagę.
- **Pielęgnuj poczucie kobiecości.** Zadbaj o ciało i wygląd – nie dla innych, ale dla siebie. Nawet drobne gesty, jak zmiana fryzury, nowy strój czy masaż, mogą przywrócić pewność siebie.



3. Suplementacja i naturalne wsparcie

W łagodzeniu objawów mogą pomóc preparaty zawierające:

- **Fitoestrogeny** (izoflawony sojowe, ekstrakt z koniczyny czerwonej, len).
- **Witaminę D, magnez, wapń, witaminę B6.**
- **Olej z wiesiołka** lub **olej lniany** – wspierają skórę i gospodarkę hormonalną.

Zanim rozpoczniesz suplementację, skonsultuj się z lekarzem, ponieważ niektóre preparaty mogą wchodzić w interakcje z lekami lub nie być wskazane w konkretnych przypadkach.

4. Leczenie hormonalne (HTZ)

Jeśli objawy są bardzo nasilone i wpływają na codzienne funkcjonowanie, lekarz może zaproponować **hormonalną terapię zastępczą (HTZ).**

Celem terapii jest uzupełnienie niedoborów estrogenów i progesteronu. Dobór preparatu, formy (tabletki, plastry, żele) i dawki zawsze odbywa się indywidualnie, po dokładnym wywiadzie i badaniach.

Premenopauza to naturalny etap życia, który – choć bywa trudny – nie musi oznaczać utraty energii i jakości życia. Świadome podejście, regularne badania, zdrowy styl życia i troska o psychikę pomagają przejść ten czas spokojniej i z większym poczuciem kontroli.

To czas, by zatrzymać się na chwilę, wsłuchać w potrzeby swojego ciała i z troską towarzyszyć sobie w tej zmianie – bo kobiecość nie ma granic wieku, tylko zmienia swoje oblicze.

