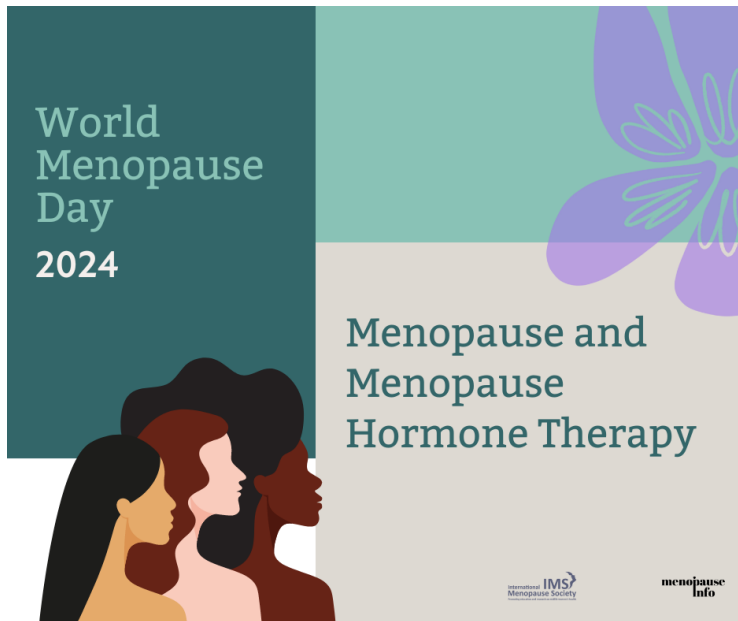


'Hari Menopause Sedunia'

18 Oktober 2024



Ditulis oleh Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Dokter Keluarga

Tanggal publikasi: 18 Oktober 2024

Visi Dr Chrystal adalah untuk mendidik dan memotivasi individu dan populasi menuju hasil kesehatan yang lebih baik.

Misinya adalah untuk membantu memahami artikel Sains yang kaya yang penting bagi kesehatan bagi orang sehari-hari melalui artikelnya dan untuk menyoroti masalah kesehatan utama yang memengaruhi Anda.

#worldmenopauseday

#worldmenopauseday2024

#ims2024

#internationalmenopausesociety

Hari Menopause Sedunia diadakan setiap tahun pada tanggal 18 Oktober.

Tujuan hari itu adalah untuk meningkatkan kesadaran akan menopause dan pilihan dukungan yang tersedia untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan.

Tema Hari Menopause Sedunia 2024 adalah Terapi Hormon Menopause

Apa itu Menopause?

Menopause adalah tahap kehidupan alami, menandai akhir dari tahun-tahun reproduksi wanita.

Menopause disebabkan oleh hilangnya fungsi folikel ovarium dan penurunan kadar estrogen darah yang bersirkulasi.

Menopause alami dianggap telah terjadi setelah 12 bulan berturut-turut tanpa menstruasi yang tidak ada penyebab fisiologis atau patologis lain yang jelas dan tanpa adanya intervensi klinis.

Kapan menopause terjadi?

Kebanyakan wanita mengalami menopause antara usia 45 dan 55 tahun sebagai bagian alami dari penuaan biologis. Menopause juga bisa menjadi konsekuensi dari prosedur bedah atau medis.

Beberapa wanita mengalami menopause lebih awal (sebelum usia 40 tahun). Menopause dini ini mungkin karena kelainan kromosom tertentu, gangguan autoimun atau penyebab lain yang tidak diketahui.

Perubahan yang terkait dengan menopause

Perubahan hormonal yang terkait dengan menopause dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik, emosional, mental dan sosial. Gejala yang dialami selama dan setelah transisi menopause sangat bervariasi dari orang ke orang. Beberapa memiliki sedikit gejala. Bagi yang lain, gejalanya bisa parah dan memengaruhi aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup. Beberapa dapat mengalami gejala selama beberapa tahun.

Gejala yang terkait dengan menopause meliputi:

- hot flushes dan keringat malam. Hot flushes mengacu pada perasaan panas yang tiba-tiba di wajah, leher dan dada, sering disertai dengan kemerahan pada kulit, keringat (berkeringat), jantung berdebar-debar dan perasaan tidak nyaman fisik akut yang dapat berlangsung beberapa menit;
- perubahan keteraturan dan aliran siklus menstruasi, yang berpuncak pada penghentian menstruasi;
- kekeringan vagina, nyeri saat berhubungan seksual dan inkontinensia;
- kesulitan tidur/insomnia;
- perubahan suasana hati, depresi dan kecemasan
- Nyeri sendi, nyeri otot

Juga untuk dicatat:

Komposisi tubuh dan risiko kardiovaskular juga dapat terpengaruh. **Risiko CVD meningkat setelah menopause** dalam banyak kasus karena hilangnya estrogen.

Menopause juga dapat mengakibatkan **melemahnya struktur pendukung panggul**, meningkatkan risiko prolaps organ panggul.

Hilangnya kepadatan tulang saat menopause merupakan kontributor signifikan terhadap tingkat osteoporosis dan patah tulang yang lebih tinggi.

Apa itu perimenopause?

Perimenopause mengacu pada periode sejak tanda-tanda di atas pertama kali diamati dan berakhir satu tahun setelah periode menstruasi terakhir.

Perimenopause dapat berlangsung beberapa tahun dan dapat memengaruhi kesejahteraan fisik, emosional, mental dan sosial.

Berbagai intervensi non-hormonal dan hormonal dapat membantu meringankan gejala perimenopause.

Menyeimbangkan pertumbuhan karier dan mengelola komitmen keluarga sambil berurusan dengan gejala menopause seperti kabut otak dan kelelahan adalah kenyataan bagi jutaan wanita.

Mari kita mendukung dan dididik tentang bagaimana kita dapat mendukung diri kita sendiri dan orang lain melalui fase ini.

1. Diet

<https://anmj.org.au/limiting-soft-drinks-and-red-meat-may-help-women-in-menopause/>

Membatasi minuman ringan dan daging merah dapat membantu wanita dalam menopause.

Kualitas diet dapat memengaruhi gejala menopause dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Diet, dengan sifat anti-inflamasi dan antioksidan, menekankan buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian, minyak zaitun dan ikan daripada daging merah dan olahan, makanan olahan, dan mentega.

2. Olahraga teratur

- Targetkan minimal 150 menit per minggu latihan aerobik intensitas sedang
- Gabungkan latihan kekuatan dua kali seminggu
- Peregangan harian

3. Coba Teknik Relaksasi

Yoga, chi, meditasi, dan pijat adalah kegiatan relaksasi yang dapat membantu mengurangi stres. Mereka mungkin juga memiliki manfaat tambahan untuk membantu Anda tidur lebih nyenyak di malam hari

4. Dapatkan Vitamin D dan Kalsium yang Cukup

- dari makanan dan/atau suplemen

5. Batasi atau hindari alkohol dan jangan merokok

6. Pertahankan berat badan yang sehat

7. Tetap sejuk dan nyaman

8. Jadikan tidur sebagai prioritas

Banyak wanita menopause mengalami masalah tidur. Dokter Anda mungkin merekomendasikan untuk tidur lebih banyak di malam hari. Cobalah untuk mengikuti jadwal tidur yang teratur dengan tidur pada waktu yang sama setiap malam dan bangun pada waktu yang sama setiap pagi. Menjaga kamar tidur Anda tetap gelap, tenang, dan sejuk saat Anda tidur juga dapat membantu.

9. Pertahankan hubungan sosial yang sehat

10. Cari dukungan dari keluarga, teman, kelompok pendukung menopause.

Contoh: <https://www.kkh.com.sg/patient-care/areas-of-care/support-groups>

11. Melakukan pemeriksaan kesehatan tahunan

12. Pertimbangkan terapi penggantian hormon- untuk berdiskusi dengan dokter Anda

Kiat kesehatan:

Kelilingi diri Anda dalam lingkungan hidup sehat yang kondusif.

Perhatikan lingkungan fisik dan digital tempat Anda berada. Luangkan lebih banyak waktu untuk terlibat dengan aktivitas perilaku dan komunitas yang mencari kesehatan untuk menginspirasi dan memotivasi perjalanan kebugaran Anda.

Terlibat dengan dokter dan profesional kesehatan Anda secara teratur.

Jadwalkan pemeriksaan kesehatan secara teratur dengan dokter, pelatih kesehatan, dan profesional kesehatan lainnya.

Makanan untuk dipikirkan:

Bersyukurlah untuk satu hari untuk membuat perbedaan bagi kesehatan Anda saat Anda sehat dan aman.

Jangan pernah menganggap remeh kesehatan Anda saat sehat.

Lakukan perbaikan jika tidak.

Kembangkan hubungan yang sehat dengan olahraga. Ini adalah hal terbaik yang dapat Anda lakukan untuk diri Anda sendiri.

Lakukan sesuatu hari ini yang akan berterima kasih kepada diri Anda di masa depan.

Hari terbaik untuk mulai berolahraga adalah hari ini.

Pikiran Akhir:

Lain kali Anda melakukan pemeriksaan kesehatan, luangkan waktu sejenak untuk merenungkan kebiasaan gaya hidup Anda dan diskusikan dengan dokter Anda tentang cara-cara untuk meningkatkan hal di atas menuju Anda dan planet kita yang lebih baik dan sehat.

'Menuju hasil kesehatan yang lebih baik'



Dr Chrystal Fong menyediakan skrining kesehatan yang komprehensif dan layanan dokter umum yang sesuai dengan kebutuhan pribadi Anda.

Kami berharap dapat membantu dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan Anda

Jadwalkan janji temu dengan Dr Chrystal:



WhatsApp: +65 9234 3477

Telepon: +65 62357888

Email: wellness@ahppl.com.sg

Situs web: <http://www.asiahealthpartners.com/>

Tentang penulis:

Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) saat ini berpraktik sebagai dokter keluarga di Asia HealthPartners di bawah anak perusahaan Singapore Institute of Advanced Medicine (SAM) Holdings, yang berlokasi di Lucky Plaza, Orchard, Singapura.

Dr Chrystal Fong terdaftar dalam daftar editor penyedia skrining kesehatan di Health365, sebuah agensi penerbitan perawatan kesehatan, kesehatan, dan kedokteran estetika di Asia.

Dia ditampilkan dalam edisi ke-6 'Orang-orang Sukses di Malaysia dan Singapura' Britishpedia.

Dia adalah seorang olahragawan aktif yang memiliki minat besar dalam pengobatan gaya hidup, teknologi medis, dan perawatan medis bertema umur panjang. Dia bangga secara pribadi menjalani pilar kedokteran gaya hidup sendiri dan mengadvokasi melalui komunitas olahraga dan platform media sosialnya.

Mantra pribadinya adalah 'Dunia diubah oleh teladan Anda, bukan pendapat Anda.'

Disertifikasi dalam modifikasi Kesehatan dan Perilaku dengan Akademi Olahraga Internasional, konsultasinya menggabungkan metode pembinaan kesehatan.

Dia adalah anggota dari Singapore College of Family Physicians, Singapore Medical Association, Singapore Society of Behavioral Health, Singaporean Society of Lifestyle Medicine, American College of Lifestyle Medicine, HIMSS (Healthcare Information and Management Systems Society).