|  |  |
| --- | --- |
| **Source text** | **Translation - Polish** |
| What is Perimenopause? | Co to jest Premenopauza (okres okołomenopauzalny)? |
| Menopause is when you have had no periods for 12 months (if you are over 50), or 24 months (if you are under 50). | Menopauza ma miejsce wtedy, gdy nie masz miesiączki przez 12 miesięcy (jeśli masz ponad 50 lat) lub 24 miesiące (jeśli masz mniej niż 50 lat). |
| Perimenopause is a time when you are still having periods, but experience symptoms due to changing hormone levels. | Okres okołomenopauzalny to okres, w którym nadal miesiączkujesz, ale odczuwasz objawy związane ze zmieniającym się poziomem hormonów. |
| Your body and mind | Twoje ciało i umysł |
| Your ovaries produce eggs and hormones (mainly oestrogen and progesterone) from when you start your periods until your periods stop. These hormones affect your womb, but also your body and mind in lots of different ways. When you are older and you have fewer eggs, your hormone levels go down as well. This means that you can experience some changes in your body and your mind even before your periods stop. | Twoje jajniki wytwarzają komórki jajowe i hormony (głównie estrogen i progesteron) od momentu rozpoczęcia miesiączki do jej zakończenia. Hormony te wpływają na macicę, ale także na ciało i umysł na wiele różnych sposobów. Kiedy jesteś starsza i masz mniej komórek jajowych, poziom hormonów również spada. Oznacza to, że możesz doświadczyć pewnych zmian w swoim ciele i umyśle również przed ustaniem miesiączki. |
| Symptoms of perimenopause | Objawy okołomenopauzalne |
| Changes to your periods (heavier or longer, more or less often, or may stop all together). | Zmiany w miesiączkach (cięższe lub dłuższe, częstsze lub rzadsze, albo mogą całkowicie ustać). |
| Hot flushes (feeling hot all over) and night sweats. | Uderzenia gorąca (uczucie gorąca na całym ciele) i nocne poty. |
| Anxiety, low mood, anger, ‘brain fog’, poor sleep, tiredness. | Niepokój, niski nastrój, złość, „mgła mózgowa”, słaby sen, zmęczenie. |
| Muscle and joint aches, breast pain. | Bóle mięśni i stawów, ból piersi. |
| Pain during sex or not wanting to have sex. | Ból podczas seksu lub brak ochoty na seks. |
| Pain when passing urine or repeated urinary tract infections. | Ból podczas oddawania moczu lub powtarzające się infekcje dróg moczowych. |
| Hair loss and weight gain. | Wypadanie włosów i przyrost masy ciała. |
| When will I start experiencing perimenopausal symptoms? | Kiedy zacznę odczuwać objawy okołomenopauzalne? |
| Menopause typically happens around the age of 50 but women can have symptoms up to 10 years before their periods change. | Menopauza zwykle pojawia się około 50 roku życia, ale u kobiet objawy mogą wystąpić nawet do 10 lat przed zmianami w miesiączkowaniu. |
| Every woman experiences the menopause differently. Some experience one or two symptoms, which may be mild, while others have more severe and distressing symptoms. Some women choose to go through the menopause without treatment, while others prefer some form of treatment to manage their symptoms, by using either [hormone replacement therapy (HRT)](https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/#h) or an alternative treatment. | Każda kobieta przechodzi menopauzę inaczej. Niektóre kobiety doświadczają jednego lub dwóch objawów, które mogą być łagodne, podczas gdy inne mają poważniejsze i niepokojące objawy. Niektóre kobiety decydują się na przejście menopauzy bez leczenia, podczas gdy inne wolą jakąś formę leczenia w celu opanowania objawów, polegającą na zastosowaniu [hormonalnej terapii zastępczej (HRT)](https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/#h) lub leczenia alternatywnego. |
| Women from different ethnicities may experience some symptoms earlier and more severely; for example, in the USA, black women report more hot flushes than white or Asian women. There’s not enough research to say whether these differences are due to ethnicity or lifestyle factors. We do know that health, weight, lifestyle, and even the country or area where women live in can also affect their menopause symptoms. | Kobiety z różnych grup etnicznych mogą doświadczać niektórych objawów wcześniej i z większym nasileniem; na przykład w USA czarnoskóre kobiety zgłaszają więcej uderzeń gorąca niż kobiety białe lub Azjatki. Nie ma wystarczających badań, aby stwierdzić, czy różnice te wynikają z czynników etnicznych lub stylu życia. Wiemy, że stan zdrowia, waga, styl życia, a nawet kraj lub obszar, w którym mieszkają kobiety, mogą również wpływać na objawy menopauzy. |
| Can I have a test to check if I am perimenopausal? | Czy mogę wykonać test, aby sprawdzić, czy jestem w okresie okołomenopauzalnym? |
| Your doctor can normally diagnose perimenopause by talking to you about your symptoms. If you are over 45 then hormone blood tests are very unreliable. Your doctor may want to do other blood tests to check for other causes of your symptoms. | Lekarz może zwykle zdiagnozować okres okołomenopauzalny, rozmawiając z Tobą o objawach. Jeśli masz więcej niż 45 lat, badania hormonalne krwi są bardzo zawodne. Lekarz może zlecić wykonanie innych badań krwi w celu sprawdzenia innych przyczyn objawów. |
| What is early menopause? | Co to jest wczesna menopauza? |
| Menopause that happens before the age of 45 is called early menopause. This is not common and affects just 5% of women. Menopause before 40 is even rarer and only affects 1% of women. Your periods may also stop for other reasons, so if you are under 40, aren’t pregnant, and haven’t had a period for 6 months, you can visit your doctor for tests to find out why. | Menopauza, która ma miejsce przed 45 rokiem życia, nazywana jest wczesną menopauzą. Nie jest to częste zjawisko i dotyka zaledwie 5% kobiet. Menopauza przed 40 rokiem życia występuje jeszcze rzadziej i dotyka tylko 1% kobiet. Twoje miesiączki mogą ustać również z innych powodów, więc jeśli masz mniej niż 40 lat, nie jesteś w ciąży i nie miesiączkujesz od 6 miesięcy, możesz udać się do lekarza w celu wykonania badań, aby dowiedzieć się co może być powodem. |
| Will taking contraception affect when I go through menopause? | Czy stosowanie antykoncepcji będzie miało wpływ na to, kiedy wystąpi u mnie menopauza? |
| No. Neither your choice of contraception, nor the number of children you have, affects when you will have menopause. The most common predictor of when you will have your menopause is the age at which your mother had her menopause. | Nie. Ani wybór metody antykoncepcji, ani liczba urodzonych dzieci nie mają wpływu na to, kiedy wystąpi menopauza. Najczęstszym czynnikiem prognostycznym tego, kiedy będziesz mieć menopauzę, jest wiek, w którym Twoja matka przeszła menopauzę. |
| Many types of contraception contain hormones that can help with menopause symptoms. If your contraception affects your periods, it may be harder to tell if you are going through menopause. | Wiele rodzajów antykoncepcji zawiera hormony, które mogą pomóc w łagodzeniu objawów menopauzy. Jeśli stosowana przez Ciebie antykoncepcja wpływa na miesiączki, stwierdzenie, czy przechodzisz menopauzę, może być trudniejsze. |
| Do I need to see a doctor for perimenopause symptoms? | Czy muszę zgłosić się do lekarza z powodu objawów okołomenopauzalnych? |
| It depends. Perimenopause is a natural part of life and some women have very few symptoms and don’t feel they need support. Other women may find themselves experiencing difficult symptoms and would benefit from support. There are many ways to manage these symptoms, from lifestyle changes to medication like Hormone Replacement Therapy (HRT). | To zależy. Okres okołomenopauzalny jest naturalną częścią życia i niektóre kobiety mają bardzo niewiele objawów i nie czują, że potrzebują wsparcia. Inne kobiety mogą doświadczać ciężkich objawów i w takich przypadkach wsparcie może być pomocne. Istnieje wiele sposobów radzenia sobie z tymi objawami, od zmiany stylu życia po przyjmowanie leków takich jak hormonalna terapia zastępcza (HRT). |
| Would supplements or alternative therapies help me during perimenopause? | Czy suplementy lub terapie alternatywne mogą mi pomóc w okresie okołomenopauzalnym? |
| It is important to take Vitamin D (10 micrograms a day) through the winter in the UK and for the whole year if you have darker skin or cover a lot of your skin with clothes. Taking Vitamin D is especially important during perimenopause as it helps keep your bones strong. ‘Mind-body’ practices like yoga, meditation and talking therapies can help with perimenopausal symptoms. | Ważne jest, aby przyjmować witaminę D (10 mikrogramów dziennie) przez całą zimę w Wielkiej Brytanii i przez cały rok, jeśli masz ciemniejszą skórę lub zakrywasz dużą część skóry ubraniami. Przyjmowanie witaminy D jest szczególnie ważne w okresie okołomenopauzalnym, ponieważ pomaga utrzymać mocne kości. Praktyki „umysł-ciało”, takie jak joga, medytacja i terapie oparte na rozmowie, mogą pomóc w leczeniu objawów okołomenopauzalnych.  |
| Self-care tips to help with specific symptoms | Wskazówki dotyczące samoopieki, które pomogą w przypadku określonych objawów |
| Low mood and anxiety | Niski nastrój i niepokój |
| Rest, regular sleep, exercise, relaxation and mindfulness can all help. Cognitive behavioural therapy (CBT), a type of talking therapy, can help – your GP practice may be able to refer you and it can sometimes be provided online. | Odpoczynek, regularny sen, ćwiczenia, relaks i uważność, mogą pomóc. Pomocna może być terapia poznawczo-behawioralna (CBT), rodzaj terapii opartej na rozmowie – Twoja przychodnia lekarska może Cię skierować, a czasami można ją przeprowadzić online. |
| Hot flushes and night sweats | Uderzenia gorąca i nocne poty |
| Wearing lighter clothing, keeping your bedroom cool at night, taking a cold shower, using a fan, exercising regularly, losing weight (if you are overweight), avoiding triggers such a spicy food, and reducing your stress levels can all help. See a health professional at your GP practice, or a pharmacist, to discuss whether non-hormonal treatments may help. | Noszenie lżejszych ubrań, utrzymywanie odpowiedniej temperatury w nocy w sypialni, branie zimnego prysznica, korzystanie z wentylatora, regularne ćwiczenia, utrata wagi (jeśli masz nadwagę), unikanie ostrych potraw i zmniejszenie poziomu stresu – wszystko to może pomóc. Skontaktuj się z pracownikiem służby zdrowia w swojej przychodni lekarskiej lub farmaceutą, aby omówić, czy leczenie niehormonalne może pomóc. |
| Vaginal dryness | Suchość pochwy |
| Over-the-counter vaginal moisturisers and lubricants can help. Your GP practice can prescribe you oestrogen that you put in your vagina, which can be provided as a cream, pessary, gel, vaginal tablet or vaginal ring. Vaginal tablets containing oestrogen are available to buy over the counter without prescription, for postmenopausal women over the age of 50 after discussion with a pharmacist. | Pomocne mogą być dostępne bez recepty środki nawilżające i lubrykanty dopochwowe. Twoja przychodnia lekarska może przepisać Ci estrogen, który możesz umieścić w pochwie w postaci kremu, krążka, żelu, tabletki dopochwowej lub pierścienia dopochwowego. Tabletki dopochwowe zawierające estrogen można kupić bez recepty dla kobiet, które przeszły menopauzę (po 50 roku życia), po konsultacji z farmaceutą. |
| Protecting against weak bones and osteoporosisHRT protects against bone loss. In addition you can: | Ochrona przed słabymi kośćmi i osteoporoząHRT chroni przed utratą masy kostnej. Ponadto możesz : |
| take regular weight bearing physical exercise. | wykonywać regularne ćwiczenia fizyczne z obciążeniem. |
| eat a healthy diet including fruit and vegetables and food rich in calcium, such as low-fat milk and yoghurt | stosować zdrową dietę, zawierającą owoce i warzywa oraz żywność bogatą w wapń, taką jak mleko o niskiej zawartości tłuszczu i jogurt |
| boost your vitamin D - take vitamin D supplements and get some sunlight | zwiększyć poziom witaminy D – przyjmując suplementy witaminy D i korzystając ze światła słonecznego |
| cut down alcohol and stop smoking. | ograniczyć spożywanie alkoholu i rzucić palenie. |
| **End of the source text** | **End of the translation** |