



ПОСВЕТЕНИ НА ЖЕНСКОТО ЗДРАВЈЕ

ЗДРАВА ЖЕНА - СИЛНА ЖЕНА

Водич низ секоја фаза од женскиот живот

*Оваа брошура е информативна и
не ја заменува консултацијата со лекар.*



ЗОШТО Е ВАЖНО ДА ГО РАЗБИРАМЕ СВОЕТО ТЕЛО?

Од пубертет до менопауза – женското тело поминува низ природни промени. Кога ги разбираш, полесно се грижиш за себе.

Промените се природни. Но кога стануваат силни, долготрајни или нарушуваат секојдневие – потребна е поддршка.

ФАЗА 1: ПУБЕРТЕТ (10–18 години)

ФАЗА 2: РЕПРОДУКТИВЕН ПЕРИОД (18–40 години)

ПЕРИМЕНОПАУЗА И МЕНОПАУЗА (40+ години)

НРУ И ЗДРАВЈЕ НА ГРЛОТО НА МАТКАТА

ОПШТИ СОВЕТИ ЗА СЕКОЈА ЖЕНА

ФАЗА 1: ПУБЕРТЕТ (10–18 години)

Природна трансформација

Во пубертетот, мозокот дава сигнал на јајниците да почнат да произведуваат естроген. Тоа предизвикува низа физички и емоционални промени.

Нормални физички промени:

- Раст на градите и менување на телесната форма
- Раст на телесна влакнатост
- Прва менструација – обично помеѓу 11 и 14 години
- Нередовен менструален циклус во првите 1–2 години (ова е нормално)
- Болки во долниот дел на stomакот и крстот пред и за време на менструација
- Акни и мрсна кожа
- Забрзан раст во висина

Нормални емоционални промени:

- Почести промени во расположение
- Зголемена чувствителност
- Замор
- Повремена анксиозност или тага

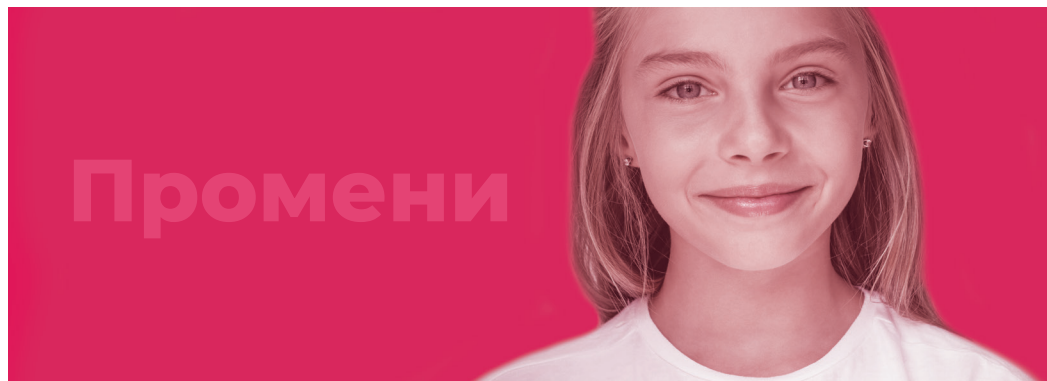
Интимно здравје во пубертетот

Во овој период се менува и вагиналната микрофлора.

Може да се појави:

- чешање
- печење
- засилен исцедок

Ова не секогаш значи инфекција. Понекогаш станува збор за нарушена рамнотежа.



Што е ENTIA?

ENTIA е додаток во исхрана кој го поддржува вагинаалното и уринарното здравје кај жените.

Содржи:

- Д-маноза - природен шеќер кој ги врзува бакетриите, спречува да се залепат за сидовите на мочните патишта и кои се отстрануваат со мокрењето
- Ехосуан™ екстракт од брусница кој ја менува формата на бакетриите, спречува размножување и оневозможува прилепување за сидовите на мочните патишта
- Пробиотски соеви (Lactobacillus) – корисни бактерии кои ја враќаат природната заштита на вагината
- Пребиотици – ги хранат и одржуваат корисните пробиотски бактерии
- Витамин Ц – го поддржува имунитетот

Кога се употребува ENTIA?

- При чешање, печење или необичен вагинаален исцедок
- За време или после употреба на антибиотици
- Кај жени склони кон повторувачки инфекции на уринарните патишта
- Превентивно, за одржување на микробиомот



ФАЗА 2: РЕПРОДУКТИВЕН ПЕРИОД (18–40 години)

Период на динамика и баланс

Во овој период циклусот треба да биде релативно регуларен на 21–35 дена, во просек 28 дена.

Кога постојано има нерегуларности во циклусот – потребна е консултација со гинеколог.

Чести предизвици во овој период:

• Предменструален синдром (ПМС)

ПМС е збир на физички и емоционални симптоми кои се јавуваат 1–2 недели пред менструацијата. Ги доживуваат дури 75% од жените во некоја форма.

Физички симптоми: надуеност, болки во градите, главоболки, замор, болки во стомакот и крстот.

Емоционални симптоми: раздразливост, тага, тешкотии со концентрацијата, анксиозност и напнатост.

• Нередовен менструален циклус

Нормален циклус трае од 21 до 35 дена. Ако е постојано нерегуларен, тоа може да укажува на стрес, нарушување на функцијата на тироидната жлезда, синдром на полицистични јајници (PCOS) или хормонски дисбаланс.

• Болна менструација

Умерена болка е нормална. При силна болка која ве спречува да функционирате, неопходна е консултација со гинеколог.

• Синдром на полицистични јајници (PCOS) и инсулинска резистенција

- PCOS честа хормонална состојба која засега 1 од 10 жени
- нарушен менструален циклус
- зголемено ниво на машки хормони
- цисти на јајниците
- инсулинска резистенција
- потешкотии со забременување

Динамика и баланс



ELLOVA - Поддршка при PCOS и хормонален дисбаланс

Што е ELLOVA?

ELLOVA е додаток во исхрана кој содржи миоинозитол и фолна киселина, за жени со PCOS и инсулинска резистенција.

Миоинозитолот им помага на клетките да го искористат излучениот инсулин.

Кај жени со PCOS овозможува:

- Нормализирање на менструалниот циклус
- Подобрување на овулацијата и плодноста
- Намалување на нивото на машки хормони (кои предизвикуваат акни и зголемена влакнатост)
- Подобрување на чувствителноста на клетките кон инсулин

Фолна киселина е важна за:

- Хормонален баланс
- Поддршка при планирање бременост

Кому е наменета ELLOVA?

- Жени со дијагностициран PCOS
- Жени со инсулинска резистенција при PCOS
- Жени со нередовен циклус и тешкотии со овулација
- Жени кои планираат бременост

ELLOVA е додаток во исхрана, не лек. За правилна дијагноза и терапија посетете го вашиот гинеколог.



ПЕРИМЕНОПАУЗА И МЕНОПАУЗА (40+ години)

Што е перименопауза?

Перименопаузата е преодниот период пред менопаузата. Може да трае 4 до 8 години. Во овој период, јајниците постепено го намалуваат производството на естроген и прогестерон. Нивото на хормоните не опаѓа рамномерно туку се менува нерамномерно. Токму тие нагли промени предизвикуваат непријатни симптоми.

Важно е да знаете: во перименопаузата сè уште е можно забременување! Сè додека менструацијата не е целосно запрена 12 месеци по ред, контрацепција е уште потребна.

Што е менопауза?

Менопаузата е период од животот на жената кој настапува по завршувањето на нејзината репродуктивна способност поточно кога жената нема менструација 12 месеци по ред. Просечната возраст е 51–52 години. Менопаузата не е болест – тоа е природна животна фаза кај секоја жена. Сепак, симптомите можат значително да влијаат на квалитетот на живот.

Симптоми на перименопауза и менопауза:

- Промени во менструацијата: нередовни циклуси, обилно или слабо крварење, промени во должината на циклусот.
- Топли бранови и ноќно потење: ненадејни бранови на топлина кои се шират. Ги доживуваат 35–50% од жените. Ноќните потења го нарушуваат спиењето.
- Нарушен сон: тешко заспивање, будење во текот на ноќта. Хроничниот лош сон предизвикува замор и раздразливост.
- Промени во расположение: анксиозност, раздразливост, периоди на потиштеност. Ова е хормонски предизвикана промена, не слабост.
- Сувост на вагиналната слузница: може да предизвика болка при сексуален однос, чешање и почести инфекции.
- Намалено либидо: честа последица на хормоналните промени и замор.
- Замор и тешкотии со концентрацијата: поврзани со нарушениот сон и хормоналните промени.
- Болки во коските и зглобовите.

Начин на живот кој помага:

- Здрава исхрана
- Исхрана богата со калциум и витамин Д, помалку кофеин и алкохол
- Физичка активност
- Редовен сон
- Управување со стрес

Што е MENOELLE PLUS?

MENOELLE PLUS е додаток во исхрана за жени во перименопауза и менопауза. Не содржи хормони, соја или растителни естрогени и е вегански производ.

Главни состојки се:

- EstroG-100® – патентиран комплекс од три растителни екстракти со докажано дејство во повеќе клинички студии. Не се врзува за естрогенските рецептори и не го менува нивото на естроген во крвта – тоа го прави безбеден и за жени кои не можат да земаат хормон заместителна терапија. Клиничките студии покажуваат дека EstroG-100® ги намалува топлиите бранови, го подобрува сонот, го намалува заморот, ги олеснува болките во зглобовите и ја намалува сувоста на вагината. Подобрувањата се забележуваат по неколку недели редовна употреба.
- Шафран – природна материја која позитивно влијае на расположението, го намалува чувството на тага и анксиозност и го подобрува квалитетот на сонот, преку природно регулирање на хормонот на среќата.

Кому е наменет MENOELLE PLUS?

- Жени во перименопауза (40+) со изразени симптоми
- Жени во менопауза кои бараат природна, нехормонска поддршка
- Жени кои не можат или не сакаат да земаат хормон заместителна терапија

MENOELLE PLUS е додаток на исхрана не лек. За сериозни симптоми, задолжително посетете гинеколог.



HPV И ЗДРАВЈЕ НА ГРЛОТО НА МАТКАТА

Што е HPV?

HPV (хуман папилома вирус) е микроорганизам кој ја предизвикува најчестата сексуално преносена инфекција во светот. Речиси 80% од сексуално активните жени ќе бидат изложени на HPV во некој момент од животот.

Добрата вест: Кај повеќето жени (околу 90%), имуниот систем го уништува вирусот самостојно во период од 1–2 години, без никакви симптоми и без последици.

Кога е проблем? Кај мал број жени, одредени видови типови HPV можат да останат подолго во телото и со текот на годините да предизвикаат промени на клетките на грлото на матката. Ако тие промени не се следат и не се лечат на време, може да дојде до појава на рак.

Симптоми:

HPV инфекцијата во голем број на случаи нема никакви симптоми. Затоа редовните прегледи се единствен начин навреме да се открие.

Заштита и превенција

Ефективната заштита и превенција се клучни за намалување на ризикот од HPV инфекција и компликации.

Вакцинација

Вакцинацијата е најефикасна заштита од HPV и рак на грлото на матката.

Редовни прегледи:

- ПАП тест – открива изменети клетки на грлото на матката
- HPV тест – утврдува дали е присутен вирусот

Честотата на прегледите ја одредува гинекологот, во зависност од возраста и наодот.

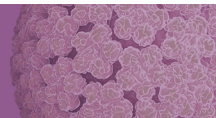
Контрацептивни средства

Контрацептивните средства ги намалуваат, но не ги елиминираат целосно ризиците од пренос на HPV.

Позитивен ПАП тест – не значи рак!

Позитивен ПАП-тест значи дека се пронајдени изменети клетки кои треба да се следат или лечат, но тоа не значи појава на рак. При навремена реакција, прогнозата е добра.

Заштита и превенција



10 ПРАВИЛА ЗА СИЛНА ЖЕНА

01 Прегледувај се редовно

Гинеколошки преглед, најмалку еднаш годишно - и кога се чувствуваш добро.

02 Слушај го своето тело

Промените не се случајни.

03 Силната болка е знак

Не ја игнорирај.

04 Зборувај отворено со гинекологот

Здравјето не е табу.

05 Животниот стил е основа

Здрава храна и физичка активност.

06 Менталното здрајве е важно

Хормоните влијаат, но стабилноста се гради.

07 Информирај се од сигурни извори

Не од интернет митови.

08 Прави редовни скрининзи

ПАП и ХПВ тест спасуваат навреме.

09 Следи го хормоналниот баланс

Циклус, тежина и замор се сигнали.

10 Не одложувај од страв

Раната дијагноза значи полесен третман.

Сите производи споменати во оваа брошура се додатоци во исхраната или медицински средства – не се лекови и не ги заменуваат лекарските консултации и терапии. За правилна употреба, секогаш консултирајте се со вашиот лекар или фармацевт.



Бионика Фармацеутикалс
„Скупи“ бр. 57 1000 Скопје
Република Северна Македонија

+389 (0) 2 3096 921

+389 (0) 2 3096 924

+389 (0) 2 3137 013

contact@bionikapharm.com

www.bionikapharm.com