Приливы:
что реально помогает



При климаксе центр терморегуляции в мозге реагирует даже на минимальный нагрев тела — 0,1–0,4 °C. Охлаждайтесь - и приливов меньше.

Лечение подбирает врач

Гормональная терапия

Самый сильный эффект. Таблетки, гель, пластырь, спрей. Только после обследования.

Негормональные лекарства

Если гормоны нельзя: антидепрессанты в малых дозах, цимицифуга, бета-аланин. По назначению врача.

Работает без таблеток

- Силовые 3 раза в неделю — приливов на 44 % меньше за 15 недель
- Минус 5 кг — приливы заметно слабее
- Бросили курить — через 5 лет риск приливов втрое ниже
- Гипноз и КПТ — до –74 % приливов

БАДы и травы: честно

Может помочь	соевые изофлавоны 50–80 мг, красный клевер — курс 8–12 недель
Слабо изучено	шалфей, хмель
Не помогает	лён, омега-3, гомеопатия

БАД — не лекарство. Скажите врачу, если лечились от рака груди.

Во время прилива

- снять слой одежды
- прохладная вода
- вентилятор или окно
- записать в дневник

Мои триггеры

- [ ] горячий чай/кофе
- [ ] алкоголь
- [ ] острая еда
- [ ] духота
- [ ] стресс
- [ ] _____

К врачу, если

- приливы мешают спать и работать
- начались до 40 лет или при регулярном цикле
- сердцебиение, похудение, температура

Дневник приливов на 7 дней

	день	ночь	что было перед
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Информация не заменяет консультацию врача.