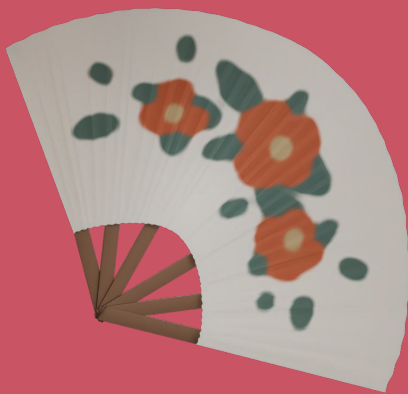




Чек-лист: как помочь себе при приливах

Из курса Учебника Т—Ж

«Женское здоровье: все о менопаузе»

Питание

- ☐ Исключите или сократите потребление острой еды, кофеина и алкоголя
- ☐ Избегайте горячих напитков — выбирайте воду или травяные чаи комнатной температуры

Одежда и охлаждение

- ☐ Носите многослойную одежду из натуральных тканей, таких как хлопок и лен
- ☐ Сохраняйте в спальне прохладную температуру, проветривайте комнату перед сном
- ☐ Включайте вентилятор или кондиционер
- ☐ Используйте охлаждающее постельное белье

Физическая активность и релаксация

- ☐ Практикуйте йогу и дыхательные упражнения для снижения стресса
- ☐ Регулярно гуляйте и занимайтесь спортом

Медикаментозная помощь — по назначению врача

- ☐ Рассмотрите возможность менопаузальной гормональной терапии — МГТ — или антидепрессантов

