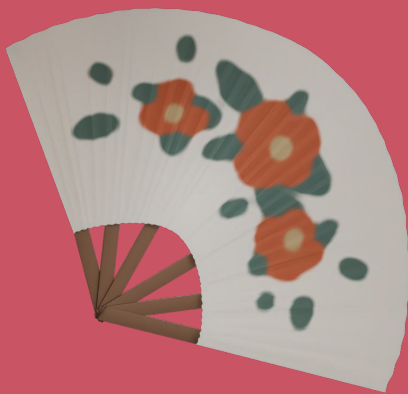




# Памятка: как справляться с проявлениями климакса

Из курса Учебника Т—Ж  
«Женское здоровье: все о менопаузе»

| Симптом            | Немедикаментозные методы                                             | Медикаменты — по назначению врача |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Приливы            | Физическое охлаждение, правильное питание, йога, дыхательные техники | МГТ, антидепрессанты              |
| Бессонница         | Соблюдение режима сна, медитация, физическая активность              | МГТ, антидепрессанты              |
| Тревога, депрессия | Когнитивно-поведенческая терапия, йога, физическая активность        | Антидепрессанты, МГТ              |
| Сухость влагалища  | Лубриканты, вагинальные увлажняющие средства                         | Местные эстрогены, МГТ            |

