

Turinys

Ivadas	6	5 skyrius	Paverskite vizite pas gydytoje naudingą		
1 skyrius	Menopauzė 101	9	Kada reikia kreiptis į gydytoją?	76	
	Kas yra menopauzė?	10	Kliūčių įveikimas	80	
	Kokiame amžiuje man prasidės menopauzė?	15	Kodėl viską reikia padaryti teisingai	84	
	Kaip diagnozuojama menopauzė?	17	6 skyrius	Menopauzė ir santykiai	87
2 skyrius	Menopauzės simptomai	21	Negalima eiti vienai	88	
	Hormonų karuselė		Pakalbėkime apie lytinius santykius: menopauzė ir intymus gyvenimas	92	
	Menopauzės laikotarpiu atsirandantys ilgalaikiai sutrikimai	32	Kai susiduria hormonai: JŪSŲ menopauzė ir paaugliai vaikai	98	
	Pakeiskime nuomonę apie menopauzinę hormonų terapiją	35	7 Skyrius	Menopauzė ir darbas	101
	MHT - ką reikia žinoti	36	Menopauzė ir karjera	102	
	Pakalbėkime apie naudą	44	Pagalba sau: patarimai, kaip valdyti menopauzę darbe	108	
	Pakalbėkime apie žalą	46	Smegenų migla ir atminties problemos	110	
	Kokio šalutinio poveikio tikėtis?	48	Jūs - darbdavys! Štai ką turite daryti	112	
	Identiška organizmui arba bioidentiška MHT: ką reikėtų žinoti	50	Post scriptum	Nauja pradžia - gyvenimas po menopauzės	115
	Testosteronas	52	1 priedas	Greene menopauzės klausimynas	118
4 skyrius	Alternatyvūs gydymo metodai ir gyvenimo keitimas		2 priedas	Patarimai jūsų artimiesiems	120
	Receptiniai nehormoniniai vaistai	56	Literatūra		126
	Psichoterapinė pagalba menopauzės metu		Rodyklė		129
	Kognityvinė elgesio terapija	60			
	Alternatyvi medicina ir papildai	64			
	Gyvenimo pokyčiai: fizinis aktyvumas				
	Menopauzei palanki dieta	70			

