

TURINYS

Laiškas skaitytojai	9
---------------------	---

Pirma dalis. MENOPAUZINĖS MEDICINOS ISTORIJA

1. Ne tik jūsų galvoje	15
2. Sudėtinga praeitis ir paini menopauzės gydymo prigimtis	29
3. Seisminiai pokyčiai prasideda	38
4. Kartu mes keičiame pokyčius	51

Antra dalis. MENOPAUZĖS PAŽINIMAS (ARBA TAI, KĄ JŪSŲ GYDYZTOJAS UŽMIRŠO PAMINĖTI)

5. Trys galutinės reprodukcinės pokyčių stadijos: perimenopauzė, menopauzė ir pomenopauzė	63
6. Kas vyksta organizme menopauzės metu?	81
7. Viskas, ką norėjote žinoti apie pakaitinę hormonų terapiją	105
8. Kaip pasirengti apsilankymui?	137

Trečia dalis. SIMPTOMAI IR SPRENDIMAI

9. Kasdienė elgsena, veikianti sveikatą menopauzės laikotarpiu	159
10. Menopauzės įrankių rinkinys pagal simptomus	171
Papildoma informacija apie menopauzę	284
A priedas. Naujausi faktai ir statistinė informacija apie menopauzinę hormonų terapiją	285
B priedas. Menopauzės simptomų vertinimo klausimynas (Greene skalė)	288
C priedas. Karščio bangų dienoraštis ir simptomų žurnalas	290
Literatūros šaltiniai	293
Padėkos	315
Rodyklė	319
Apie autoreę	331