

תוכן העניינים

| | |
|---|---|
| 5 | הקדמה |
| 1 | |
| 8 | גיל המעבר |
| 9 | הביולוגיה של כשל שחלתי מוקדם |
| 10 | מנופאזה |
| 12 | גיל המעבר הכירורגי |
| 13 | גיל המעבר בעקבות טיפול תרופתי |
| 2 | |
| 15 | תהליכים ביולוגיים בגיל המעבר |
| 16 | המנופאזה - תופעה טבעית או מחלה |
| 17 | האם ניתן לדחות את התופעות? |
| 3 | |
| 18 | תסמונת גיל המעבר |
| תופעות ותסמינים מוקדמים של גיל המעבר | |
| 19 | אי-סדירות והפרעות במחזור הווסת |
| 20 | התסמינים הוואזומוטוריים כגון גלי חום והזעות |
| 20 | תסמינים ותופעות נפשיות |
| 22 | בעיות בזיכרון וערפול מחשבות |
| 22 | תסמינים במערכת דרכי המין ודרכי השתן |
| 24 | דחף מיני והתנהגות מינית |
| 25 | שינויים בעור ובמראה |
| תופעות מאוחרות של גיל המעבר | |
| 26 | אוסטאופורוזיס-איבוד סידן מהעצמות |
| 30 | גורמי סיכון לאוסטאופורוזיס |
| 31 | מחלות לב |
| 33 | גורמי הסיכון למחלות הלב |

4

- 37**..... **טיפולים ודרכי מניעה**
- 37 האם לטפל? או "מה יגרום לי לחוש טוב יותר?"
- 39 הטיפול ההורמונלי
- 41 טיפול ההורמונלי חלופי - דרכי הטיפול
- 44 הרכב התרופות ודרך המתן שלהן
- 51 התועלת שבטיפול
- 52 החיסרון שבטיפול
- 53 טיפולים אחרים
- 57 טיפולים תרופתיים לטיפול באוסטאופורוזיס ולמניעתו
- 60 תרופות לנרתיק למניעת יובש נרתיקי

5

- 61**..... **מחקר ה-WHI - Women's Health Initiative**

6

- 69**..... **המלצות לגיל המעבר**
- 69 המלצות האגודה הישראלית לגיל המעבר
- 70 נייר העמדה של האיגוד הישראלי למיילדות ולגינקולוגיה

7

- 75**..... **תזונה ואורח חיים בריא**
- 76 אורח וסגנון חיים בריא
- 77 תזונה נכונה
- 78 מניעת השמנת יתר
- 78 שיטות לרגיעה

8

- 79**..... **רפואה משלימה ואלטרנטיבית, תוספי מזון**
- 82 תוספי מינרלים וויטמינים
- 84 אנטי איג'ינג

9

- 90**..... **גיל המעבר בגבר**