Mini-ghid Echilibloom

44 de simptome ale perimenopauzei

echilibloom.ro

Am creat acest ghid pentru femeile care încep să simtă schimbări subtile în corp, dar nu găsesc mereu răspunsuri clare.
Perimenopauza nu începe la o vârstă fixă. Poate apărea după 35 de ani, atunci când hormonii încep să oscileze și corpul își schimbă ritmul.
Cele 44 de simptome din acest material te ajută să-ți asculți mai bine corpul — fără teamă, fără rușine, doar cu conștiență.

Simptome evidente (cele clasice)

- Menstruații neregulate – mai scurte, mai lungi, uneori lipsesc.
- Menstruații abundente sau cu cheaguri.
- Bufeuri (valuri de căldură) și transpirații nocturne.
- Tulburări de somn – adormi greu, te trezești des, sau la 3 AM „cu ochii cât cepele”.
- Libidou scăzut.
- Sâni sensibili, umflați sau dureroși.
- Balonare și retenție de apă.
- Creștere în greutate (mai ales pe talie și abdomen).

Simptome emoționale și cognitive

- Schimbări bruște de dispoziție (iritabilitate, anxietate, plâns ușor).
- Oboseală inexplicabilă, chiar și după odihnă.
- Dificultăți de concentrare, „ceață mentală”.
- Scăderea motivației, pierderea interesului pentru activități plăcute.
- Anxietate, atacuri de panică sau senzația de neliniște generală.
- Insomnie legată de stres sau de ciclul menstrual.

Simptome fizice mai subtile (dar frecvente)

- Dureri musculare și articulare – mai ales dimineața.
- Senzație de „corp greu”, în special în jurul menstruației.
- Migrene ciclice, mai intense premenstrual.
- Tulburări digestive (constipație, diaree alternantă, intoleranțe noi).
- Piele uscată, mâncărimi, senzație de piele „subțiată”.
- Căderea părului, subțierea firelor, sprâncene rare.

• Uscăciune vaginală, disconfort la contact sexual.
• Infecții urinare recurente.
• Bătăi rapide ale inimii (palpitații, mai ales seara).

Simptome mai puțin evidente, dar hormonale

• Intoleranță la alcool (te „lovește” mai tare).
• Toleranță scăzută la stres, te epuizează situații minore.
• Dureri articulare fără cauză clară (cot, genunchi, umeri).
• Fluctuații de temperatură corporală și frisoane ușoare.
• Pierdere de masă musculară, chiar dacă te miști.
• Poftă de dulce crescută.
• Nivel crescut de inflamație (CRP, VSH ușor mărit).
• Senzația de „umflare” generală.
• Probleme de memorie pe termen scurt.
• Mai puțină răbdare – cu tine și cu ceilalți.
• Episoade de tristețe fără motiv.
• Transpirații nocturne fără febră.
• Dureri de cap care apar când sari peste mese.

Simptome foarte subtile (dar revelatoare)

• Senzația că nu mai „suporti” anumite parfumuri sau mirosuri.
• Piele mai reactivă la produse cosmetice.
• Îți „cade glicemia” brusc dacă sari peste mese.
• Epuizare după efort fizic care înainte îți făcea bine.
• Sensibilitate crescută la frig.
• Tensiune oscilantă, de obicei ușor mai mare premenstrual.
• Scăderea toleranței la cafea (îți dă palpitații).
• Dificultăți de reglare a temperaturii – îți e frig și cald în același timp.

„Când hormonii dansează, corpul vorbește. Ascultă-l.”

echilibloom.ro