

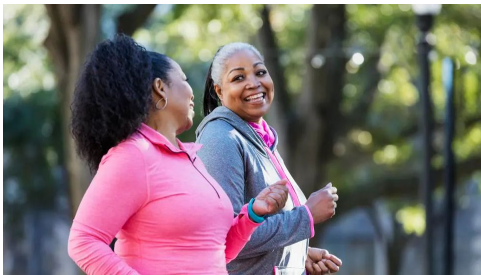


A Minute for Your Health

Health month focus: Menopause

May 2024

May is Women's Health month, and a reminder to pay attention to health screenings and conditions that commonly affect women and people who have or have had ovaries/uteruses. One of these conditions is menopause, which many employees experience during their working years. Menopause is a natural biological process that typically occurs during the late 40s to early 50s, although the age for menopause can vary. When someone stops having menstrual periods for 12 consecutive months, they are considered to be in menopause.



Some common symptoms in the years just before and during menopause include:

- Irregular periods: periods become shorter or longer, heavier or lighter, and happen more or less frequently.
- Hot flashes: can cause flushing, sweating, and a rapid heartbeat. They can happen during the day or night (night sweats) and may disrupt sleep.
- Vaginal changes: dryness, itching, and discomfort, which can result in pain or discomfort during sex.
- Sleep disturbances: insomnia, waking frequently during the night, or waking up early and being unable to fall back asleep.
- Mood changes: mood swings, irritability, anxiety, and depression happen to some people.
- Changes in libido: Some people have a decrease in sex drive during menopause, while others may not notice any change.
- Weight gain: Changes in hormone levels and metabolism can lead to weight gain, particularly around the abdomen.
- Brain changes: difficulty with memory, concentration, or focus, often referred to as "brain fog."
- Hair and skin changes: hair texture and thickness can change, as well as dryness and thinning of the skin.

Health Screenings and Treatments

Health conditions to be aware of during and after menopause:

1. Osteoporosis: changes in hormones can lead to weak, brittle bones that are more likely to break.
2. Cardiovascular disease: the hormones that decline during menopause may increase the risk of heart disease and stroke.
3. Breast cancer: risk of breast cancer increases with age.
4. Mood disorders: Depression and anxiety are common during menopause
5. Urinary incontinence: Changes in hormone levels and pelvic floor muscles can contribute to urinary incontinence during and after menopause.

Key health screenings recommended during and after menopause:

1. Bone density testing (DXA scan): bone density testing is important for assessing bone health and determining the risk of bones breaking.
2. Mammograms: get screening every 1-2 years for people aged 50 and older.
3. Pap smears and pelvic exams: after menopause these are still important to check for signs of infection, determine pelvic organ health, or find possible abnormalities.

There are several treatment options available to help with symptoms of menopause.

- Hormone therapy (HT): hormone therapy involves taking estrogen alone or in combination with progesterone. It can relieve symptoms such as hot flashes, night sweats, vaginal dryness, and mood swings.
- Non-hormonal medications: some antidepressants can help reduce hot flashes and improve mood.
- Vaginal estrogen therapy: can relieve vaginal dryness, itching, and discomfort and might help with urinary incontinence.
- Regular exercise can help reduce hot flashes, improve mood, and promote better sleep. A diet rich in fruits, vegetables, whole grains, and lean proteins can reduce the risk of health problems associated with menopause. Managing stress with deep breathing, meditation, or yoga can also help alleviate symptoms.
- Complementary and alternative therapies: some people find acupuncture, herbal supplements, and mind-body practices like mindfulness meditation or hypnotherapy helpful.

May Exercise: Educate yourself and others

- If menopause is something that impacts you, schedule an appointment to talk with your healthcare provider about what screenings and treatments are right for you.
- If menopause doesn't affect you directly, consider how you might support those close to you whom it does affect. Share information, validate their experience, and help them get the medical care they need to stay healthy.

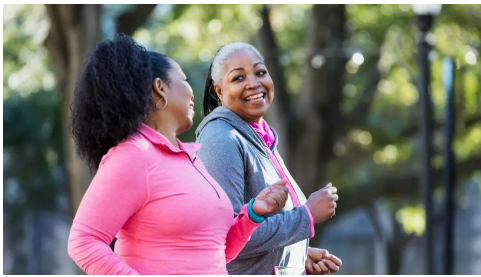


Un minuto para su salud

Enfoque del mes de la salud: Menopausia

Mayo 2024

Mayo es el mes de la salud de la mujer y un recordatorio para prestar atención a los exámenes de salud y las afecciones que comúnmente afectan a las mujeres y a las personas que tienen o han tenido ovarios/útero. Una de estas condiciones es la menopausia, que muchas empleadas experimentan durante sus años laborales. La menopausia es un proceso biológico natural que normalmente ocurre entre los 40 y los 50 años, aunque la edad de la menopausia puede variar. Cuando una persona deja de tener períodos menstruales durante 12 meses consecutivos, se considera que está en menopausia.



Algunos síntomas comunes en los años previos y durante la menopausia incluyen:

- Períodos irregulares: los períodos se vuelven más cortos o más largos, más abundantes o más ligeros y ocurren con mayor o menor frecuencia.
- Sofocos: pueden provocar enrojecimiento, sudoración y taquicardia. Pueden ocurrir durante el día o la noche (sudores nocturnos) y pueden alterar el sueño.
- Cambios vaginales: sequedad, picazón y malestar, que pueden provocar dolor o malestar durante las relaciones sexuales.
- Alteraciones del sueño: insomnio, despertarse frecuentemente durante la noche o despertarse temprano y no poder volver a conciliar el sueño.
- Cambios de humor: algunas personas sufren cambios de humor, irritabilidad, ansiedad y depresión.
- Cambios en la libido: algunas personas presentan una disminución del deseo sexual durante la menopausia, mientras que otras pueden no notar ningún cambio.
- Aumento de peso: los cambios en los niveles hormonales y el metabolismo pueden provocar un aumento de peso, especialmente alrededor del abdomen.
- Cambios cerebrales: dificultad con la memoria, la concentración o la atención, a menudo denominada "niebla mental".
- Cambios en el cabello y la piel: la textura y el grosor del cabello pueden cambiar, así como sequedad y adelgazamiento de la piel.

Exámenes y tratamientos de salud

Condiciones de salud a tener en cuenta durante y después de la menopausia:

1. Osteoporosis: los cambios hormonales pueden provocar huesos débiles y quebradizos que tienen más probabilidades de romperse.
2. Enfermedad cardiovascular: las hormonas que disminuyen durante la menopausia pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
3. Cáncer de mama: el riesgo de sufrir cáncer de mama aumenta con la edad.
4. Trastornos del estado de ánimo: la depresión y la ansiedad son comunes durante la menopausia
5. Incontinencia urinaria: los cambios en los niveles hormonales y los músculos del suelo pélvico pueden contribuir a la incontinencia urinaria durante y después de la menopausia.

Exámenes de salud clave recomendados durante y después de la menopausia:

1. Prueba de densidad ósea (exploración DXA): la prueba de densidad ósea es importante para evaluar la salud de los huesos y determinar el riesgo de fracturas.
2. Mamografías: hágase exámenes de detección cada 1 o 2 años para personas de 50 años o más.
3. Pruebas de Papanicolaou y exámenes pélvicos: después de la menopausia siguen siendo importantes para detectar signos de infección, determinar la salud de los órganos pélvicos o encontrar posibles anomalías.

Hay varias opciones de tratamiento disponibles para ayudar con los síntomas de la menopausia.

- Terapia hormonal (HT): la terapia hormonal implica tomar estrógenos solos o en combinación con progesterona. Puede aliviar síntomas como sofocos, sudores nocturnos, sequedad vaginal y cambios de humor.
- Medicamentos no hormonales: algunos antidepresivos pueden ayudar a reducir los sofocos y mejorar el estado de ánimo.
- Terapia vaginal con estrógenos: puede aliviar la sequedad vaginal, la picazón y el malestar y podría ayudar con la incontinencia urinaria.
- El ejercicio regular puede ayudar a reducir los sofocos, mejorar el estado de ánimo y promover un mejor sueño. Una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras puede reducir el riesgo de problemas de salud asociados con la menopausia. Manejar el estrés con respiración profunda, meditación o yoga también puede ayudar a aliviar los síntomas.
- Terapias complementarias y alternativas: algunas personas encuentran útiles la acupuntura, los suplementos a base de hierbas y las prácticas mente-cuerpo como la meditación de atención plena o la hipnoterapia.

Ejercicio de mayo: Edúcate a ti mismo y a los demás

- Si la menopausia es algo que le afecta, programe una cita para hablar con su proveedor de atención médica sobre qué exámenes de detección y tratamientos son adecuados para usted.
- Si la menopausia no le afecta directamente, considere cómo podría apoyar a las personas cercanas a usted a quienes sí afecta. Comparta información, valide su experiencia y ayúdelos a obtener la atención médica que necesitan para mantenerse saludables.

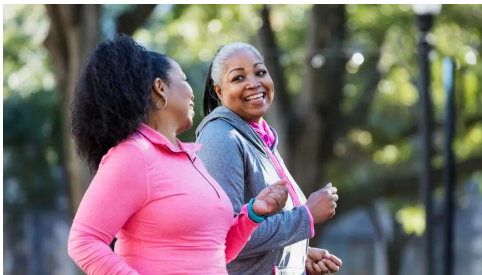


健康时刻

健康月重点:更年期

2024年5月

五月是女性健康月,提醒您注意通常影响女性和 拥有或曾经拥有卵巢/子宫的人的健康检查和状况。其中一种情况是更年期,许多员工在工作期间都会经历这种情况。更年期是一种自然的生物过程,通常发生在40岁末至50岁出头期间,尽管绝经的年龄可能有所不同。当一个人连续12个月停止月经时,就被认为进入了更年期。



绝经前几年和绝经期间的一些常见症状包括:

- 经期不规律:经期变短或变长、量增多或变少、发生频率增加或减少。
- 潮热:可导致潮红、出汗和心跳加快。它们可能发生在白天或晚上(盗汗),并可能扰乱睡眠。
- 阴道变化:干燥、瘙痒和不适,可能导致性交时疼痛或不适。
- 睡眠障碍:失眠、夜里频繁醒来,或早醒后无法入睡。
- 情绪变化:有些人会出现情绪波动、烦躁、焦虑和抑郁等情况。
- 性欲的变化:有些人在更年期期间性欲下降,而另一些人可能没有注意到任何变化。
- 体重增加:激素水平和新陈代谢的变化会导致体重增加,特别是腹部周围。
- 大脑变化:记忆力、注意力或注意力困难,通常被称为“脑雾”。
- 头发和皮肤的变化:头发的质地和厚度会发生变化,皮肤也会变得干燥和变薄。

健康检查和治疗

更年期期间和绝经后要注意的健康状况：

- 1.骨质疏松症：激素的变化会导致骨骼脆弱、易碎，更容易骨折。
- 2.心血管疾病：更年期期间荷尔蒙下降可能会增加患心脏病和中风的风险。
- 3.乳腺癌：乳腺癌的风险随着年龄的增长而增加。
- 4.情绪障碍：抑郁和焦虑在更年期很常见
- 5.尿失禁：激素水平和盆底肌肉的变化可能导致绝经期间和绝经后尿失禁。

建议在绝经期间和绝经后进行的关键健康检查：

- 1.骨密度测试(DXA扫描)：骨密度测试对于评估骨骼健康状况和确定骨折风险很重要。
- 2.乳房X光检查：50岁及以上的人每1-2年进行一次筛查。
- 3.子宫颈抹片检查和盆腔检查：绝经后，这些检查对于检查感染迹象、确定盆腔器官健康状况或发现可能的异常仍然很重要。

有多种治疗方案可以帮助缓解更年期症状。

- 激素治疗(HT)：激素治疗包括单独服用雌激素或与黄体酮联合服用。它可以缓解潮热、盗汗、阴道干燥和情绪波动等症状。
- 非激素药物：一些抗抑郁药可以帮助减少潮热并改善情绪。
- 阴道雌激素治疗：可以缓解阴道干燥、瘙痒和不适，并可能有助于治疗尿失禁。
- 定期锻炼有助于减少潮热、改善情绪并促进更好的睡眠。富含水果、蔬菜、全谷物和瘦肉蛋白的饮食可以降低与更年期相关的健康问题的风险。通过深呼吸、冥想或瑜伽来控制压力也有助于缓解症状。
- 补充和替代疗法：有些人发现针灸、草药补充剂以及正念冥想或催眠疗法等身心疗法有帮助。

五月锻炼：教育自己和他人

- 如果更年期对您有影响，请预约与您的医疗保健提供者讨论哪些筛查和治疗适合您。
- 如果更年期不会直接影响您，请考虑如何支持那些受到更年期影响的亲近人士。分享信息，验证他们的经验，并帮助他们获得保持健康所需的医疗护理。