

WASPADA 5 TANDA TERSEMBUNYI PRA-MENOPAUSE INI!

1. MENSTRUASI (DARAH HAID) BERHENTI SELAMA TIGA HINGGA ENAM BULAN, KEMUDIAN MUNCUL LAGI

Ketika mengalami hal ini, wanita cenderung berfikir bahawa mereka sedang hamil. Saat mereka tahu itu bukan kehamilan, maka mereka menganggap itu bukan hal yang penting. Padahal haid yang tidak teratur atau bahkan berlebihan adalah salah satu tanda pra-menopause.

2. PAYUDARA TERASA LEBIH LEMBUT

Kerana haid yang tidak terkawal, maka anda cenderung tidak mengendahkan perubahan pada payudara anda. Pada masa pra-menopause, payudara boleh menjadi lebih lembut terus-menerus.



3. MIGRAIN YANG SEMAKIN PARAH

Beberapa wanita mengalami migrain selama masa haid. Pada masa pra-menopaus, migrain yang mereka alami boleh bertambah parah. Para wanita jarang menyedari ini kerana mereka berfikir ini berkaitan dengan hormon mereka yang sedang tak stabil selama masa haid.

4. KECEMASAN BERTAMBAH

Beberapa wanita mungkin tak pernah menyangka bahawa meningkatnya kecemasan boleh menjadi tanda-tanda menopause. Namun jika anda mendekati masa menopause, dan anda mengalami peningkatan kecemasan hingga menimbulkan kesulitan bernafas, degup jantung yang lebih cepat, pusing, dan berpeluh secara berlebihan, anda patut berhati-hati.

5. KESIHATAN MENTAL SEMAKIN TERGANGGU

Hal ini boleh terjadi pada wanita yang mengalami kemurungan. Gejala kemurungan atau penyakit mental mereka semakin parah selama masa pra-menopause.

* Ada baiknya anda selalu membuat catatan mengenai kitaran haid anda atau melihat tanda-tanda tersebut. Dengan begitu, tak akan ada tanda-tanda sekecil apapun yang terlepas dari pengawasan anda, dan anda boleh mempersiapkan diri anda untuk masa menopause.