

Ky dokument nuk është prova. Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	Çfarë ndodh me trupin gjatë menopauzës? Simptomat që nuk duhet t'i neglizhoni dhe trajtimet kryesore! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/cfare-ndodh-me-trupin-gjate-menopauzes-simptomat-qe-nuk-duhet-ti-neglizhoni-dhe-trajtimet-kryesore/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

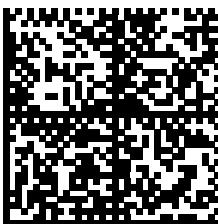
KAPUR NGA NE	20 shtator 2026, 12:40:37 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	20 shtator 2026, 12:32:40 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	b329538b31f6c6bf201d591f7c9e121f968854bf699a349798ada009818bf2d1
TEKSTI	8e9019b3fe3334cba3e98ae02bf7d4f88bf0d7053adcbe2d984fda53966e2c3c
PAMJA	6ef49b1f0b4d5b292a66312e9421b4646c4076487b31dd7fc225342609ca6b3f

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	bef6831dfa4e945d14737b5c757f59d351e58360531ce2bab5e55c3f42811641
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	eb349e27d97627815188dff3df4e0bc201b670467eee4614341dacf1fe64501a
ANKORIMI	submitted — dërguar, ende pa bllok <i>Deri te blloku, kjo provon integritetin, jo kohën.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërën nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahase hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

https://scan.stamles.eu/verify/bef6831dfa4e945d14737b5c757f59d351e58360531ce2bab5e55c3f42811641

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px



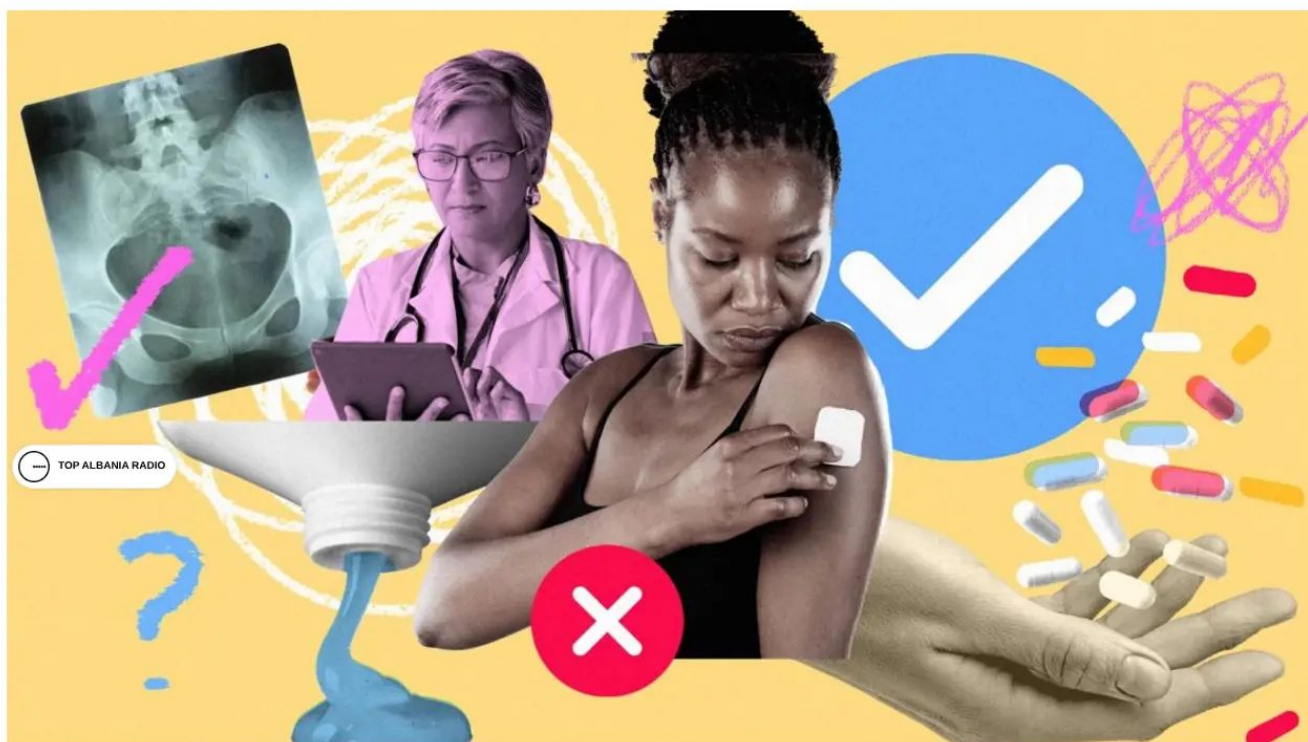
Health & Beauty Lifestyle

Çfarë ndodh me trupin gjatë menopauzës? Simptomat që nuk duhet t'i neglizhoni dhe trajtimet kryesore!



Redaksia K

20 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Menopauza është një proces natyror në jetën e një gruaje, por ndryshimet hormonale që shoqërojnë këtë periudhë mund të ndikojnë në pothuajse çdo aspekt të organizmit.

Menopauza zakonisht ndodh midis moshës 45 dhe 55 vjeç, por mund të shfaqet edhe më herët. Ajo konsiderohet se ka ndodhur kur një grua nuk ka pasur menstruacione për 12 muaj rresht. Periudha para saj, e njohur si perimenopauza, mund të sjellë ndryshime të simptomave për disa vite.

Çfarë ndryshon në organizëm?

Gjatë perimenopauzës dhe menopauzës, nivelet e hormoneve, veçanërisht estrogenit, ndryshojnë dhe më pas bien. Kjo mund të ndikojë te cikli menstrual, temperatura e trupit, gjumi, humori, seksualiteti, kockat dhe sistemi urinar.

Një nga shenjat e para mund të jetë ndryshimi i menstruacioneve. Ato mund të bëhen më të shpeshta ose më të rralla, më të rënda ose më të lehta, përpara se të ndalojnë plotësisht.

Simptomat më të zakonshme

Ndër simptomat që mund të shfaqen janë afshet e nxehta dhe djersitjet e natës. Gjatë një afshi, fytyra, qafa dhe kraharori mund të ndihen papritur shumë të nxehta dhe mund të shfaqen djersitjet, rrahje të zemrës, ankth ose marramendje.

Problemet me gjumin janë gjithashtu të zakonshme dhe mund të shoqërohen me lodhje, irritim dhe ankth. Disa gra përjetojnë ndryshime humorit, ulje të humorit, vështirësi në përqendrim ose atë që shpesh përshkruhet si “brain fog”.

Ndryshimet hormonale mund të ndikojnë edhe në trupin fizik. Mund të shfaqen shtim në peshë, dhimbje muskujsh dhe kyçesh, dhimbje koke, rënie ose hollim i flokëve dhe ndryshime të lëkurës.

Në zonën intime, ulja e estrogenit mund të shkaktojë thatësi, irritim ose kruajtje vaginale dhe marrëdhëniet seksuale mund të bëhen të dhimbshme. Mund të shtohen gjithashtu infeksionet urinare dhe nevoja për të urinuar më shpesh.

Ndikimi nuk përfundon me simptomat e përditshme?

Menopauza lidhet edhe me ndryshime afatgjata në shëndetin e kockave. Humbja e densitetit kockor mund të rrisë rrezikun për osteoporozë, ndaj aktiviteti fizik, veçanërisht ushtrimet që mbajnë peshën e trupit dhe ushtrimet e forcës, janë të rëndësishme.

Si trajtohet menopauza?

Nuk ka një trajtim të vetëm që i përshtatet çdo gruaje. Në varësi të simptomave dhe historisë shëndetësore, mjeku mund të rekomandojë terapi hormonale zëvendësuese, ose HRT.

HRT mund të ndihmojë në trajtimin e afsheve të nxehta, djersitjeve të natës, problemeve me gjumin, ndryshimeve të humorit, ankthit dhe thatësisë vaginale. Estrogjeni mund të merret në formën e tabletave, patch-eve, sprejit ose xhelit. Për gratë që kanë mitër, zakonisht nevojitet edhe progestogjen për ta mbrojtur atë.

Për disa gra që nuk mund të përdorin HRT ose nuk dëshirojnë ta përdorin, ekzistojnë alternativa jo-hormonale. Këto mund të përfshijnë terapi konjitive të sjelljes (CBT), barna të caktuara për simptomat e humorit ose trajtime të tjera për afshet e nxehta dhe djersitjet e natës.

Një zhvillim i fundit është edhe fezolinetanti, një trajtim jo-hormonal për afshet e nxehta dhe djersitjet e natës, i rekomanduar në Angli për gra për të cilat HRT nuk është e përshtatshme.

Çfarë mund të bëni vetë?

Gjumi i rregullt, aktiviteti fizik, ushqyerja e ekuilibruar dhe kujdesi për shëndetin mendor mund të ndihmojnë në menaxhimin e simptomave. Për shëndetin e kockave rekomandohen ushqime të pasura me kalcium dhe ushtrime që forcojnë muskujt dhe kockat.

Për afshet e nxehta mund të ndihmojë mbajtja e dhomës së freskët, veshjet e lehta dhe shmangia e faktorëve që mund t'i nxisin, si ushqimet pikante, pijet shumë të nxehta, kafeina, alkooli dhe duhani.

Për thatësinë vaginale mund të përdoren hidratues ose lubrifikantë vaginalë, ndërsa në raste të caktuara mjeku mund të rekomandojë trajtime lokale me estrogen.

Kur duhet të flisni me mjekun?

Nëse simptomat po ndikojnë në gjumin, punën, marrëdhëniet ose cilësinë e jetës, nuk është e nevojshme t'i duroni pa trajtim. Ekzistojnë alternativa të ndryshme dhe zgjedhja varet nga mosha, simptomat, historia mjekësore dhe faktorët individualë të rrezikut.

Një shenjë që kërkon gjithmonë vlerësim mjekësor është çdo gjakderdhje vaginale pas 12 muajsh pa menstruacione, edhe nëse bëhet fjalë vetëm për njolla të vogla gjaku.

Menopauza nuk është një sëmundje, por një fazë biologjike që mund të duket shumë ndryshe nga një grua te tjetra. Për disa simptomat janë të lehta, ndërsa për të tjera mund të jenë shumë të forta.

Ajo që ka rëndësi është të mos konsiderohet vuajtja si diçka që duhet thjesht “ta kalosh”, pasi sot ekzistojnë mënyra të ndryshme për ta menaxhuar këtë periudhë.

LAJME TË NGJASHME



Pini kafe çdo ditë? 5 shenja që tregojnë se trupi juaj mund të mos e tolerojë mirë!

3.5 MIN



Onkologu zbulon 5 gjërat që nuk i bën kurrë në shtëpi? "Shumë njerëz i bëjnë këto gabime"

4.5 MIN



Çfarë dihet për terapinë hiperbarike me oksigjen, po studiohet për kundra plakjes?

1 MIN



Red Light Therapy, çfarë tregojnë studimet për terapinë me dritë të kuqe dhe përfitimet e saj?

1 MIN



Ju dhemb fyti? Ja disa ushqime dhe pije që mund t'ju lehtësojnë, i keni në kuzhinë!

3.5 MIN

MË TË LEXUARAT



Sulm masiv me dronë në Moskë, dy të vrarë dhe të plagosur!



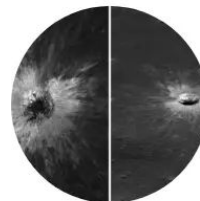
4 shenjat e horoskopit që nuk ndalin së menduari këto ditë!



Hashim Thaçi, njeriu i 17 Shkurtit nën hijen e 16 shtatorit!



Ukraina, Irani në krye të agjendës së Asamblesë së OKB-së/Kina e munguara e madhe!



NASA pikasi kraterin gjigant në Hënë, rëndësia e zbulimit!



Vrasja në mes të Sarandës, viktimat tentoi të vraponte kur pa autorët!





Kurti: Strategji shtetërore për reagim efikas ndaj verdiktit në Hagë!



Nuk ka lajme të mira nga moti, reshje shiu dhe shtrëngata në zonat malore!



Shenjat me këmbë në tokë dhe shenjat me kokën në re të Zodiakut!



Kryeministri Rama në SHBA për Asambleenë e OKB-së, më 25 shtator mban fjalim!

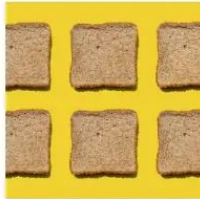
EDITORI SUGJERON



"Selected By" vjen sonte me muzikën e përzgjedhur nga DJ Vini!



Ushtrimet më të mira për inflamacionin, sipas mjekut!



Do të habiteni, por këto janë 3 gjëra që dietologët shikojnë kur zgjedhin një bukë të shëndetshme...



Cila është perimja e nënvlerësuar që duhet të hani më shpesh?!



5 produkte ushqimore për të cilat ia vlen të shpenzoni më shumë, sipas një dietologu...



Çfarë ndodh me trupin tuaj kur konsumoni rregullisht ushqime të konservuara?!



Domatet e freskëta apo të konservuara: Cilat janë më të shëndetshme?!



A duhet të zgjidhni boronicat e ngrira, të egra apo të fermentuara?



Si t'i vendosni pikat e syve pa prekur syrin dhe pa humbur ilaçin!



A keni nevojë për syze?! Këto shenja mund t'ju japin përgjigjen...

RRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet informative dhe një larmi programesh kulturore. 27 vjet transmetim, për të dhënë më të mirën.

KONTAKT

Address: Sheshi Italia 1, Arena Center, Tirana, Albania
Email:

Tel: +355 69 208 0500
+355 69 442 8873

COPYRIGHTS

Përmbajtja e këtij website është pronë e Top Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje penale.

LINKS

[Kontakti](#)
[Marketing](#)
[Frekuencat](#)
[Aksesueshmëria](#)
[Mundësi Punësimi](#)
[Privacy Policy & Terms](#)

JavaScript is required for tabnav widget to work properly.

Pamja këtu është e ri-koduar për ta futur në dokument. Artefakti autoritar është skedari WebP i ruajtur, dhe hash-i i tij është ai i shtypur te faqja e parë — pra dallimi është i verifikueshëm, jo i fshehur.