



Povodom svjetskog dana menapauze, 18. listopada Međunarodno društvu za menopauzu (International Menopause Society) nastoji da žene širom svijeta prime poruku: "Govorite glasno o jednome od najvažnijih razdoblja u vašem životu i promijenite ga!". Svjetski dan menopauze trebao bi svaku ženu u dobi iznad 45 godina potaknuti da s liječnikom razgovara o svojem spolnom zdravlju, rizicima za pojavu stanovitih bolesti, učincima hormonskoga nadomjesnog liječenja te koracima koje može poduzeti kako bi pridonijela očuvanju zdravlja i kvalitete života.

Tijelo na udaru podivljalih hormona

Neraspoloženje, nesanicu, tugu i osjetljivost u zreloj dobi života većina žena (i muškaraca) će pripisati utjecaju hormona. Razdražljivost, euforija, nepredvidivost i jesu povezani s promjenom lučenjem hormona u menopauzi. Hormoni kontroliraju naš apetit, raspoloženja i libido, pa ako shvatite da su oni razlog takvog promijenjenog ponašanja možete se pripremiti i preuzeti kontrolu.



Evo i nekoliko dokaza da hormone stvarno možemo kriviti za mnogo toga. Estrogen, progesteron i drugi reproduktivni hormoni izmjenjuju se u ženinu tijelu cijeli mjesec i utječu na raspoloženje, težinu te rizik izloženosti raku dojke.

Tjedan dana prije mjesečnice pojačano lučenje hormona estrogena i progesterona može utjecati na raspoloženje i osjetljivost. Za jedne je promjena raspoloženja jedva uočljiva, no za druge je to razdoblje poprilično stresno. Kako biste umanjili učinak hormona na ponašanje, počnite vježbati. Naime, dok vježbate, izlučuje se endorfin koji popravljaja raspoloženje.

No, ako se nalazite između 3 i 8% žena koje imaju daleko jače izražen predmenstrualni sindrom, ni vježbanje vam neće pomoći. Tipični simptomi PMS-a poput depresivno raspoloženje, nervoza, glavobolje, razdražljivost i umor, u menopauzi su nerijetko pojačani. Ukoliko ste se prepoznali u ovim simptomima, potražite savjet doktora koji će vam najbolje reći na koji ih način možete umanjiti. Svakako bi bilo dobro da izbjegavate nikotin i alkohol koji tmurna raspoloženja mogu samo pogoršati.

Hormoni i težina

Ne možete kriviti hormone za debljinu ako zapravo puno jedete i malo se krećete. No, istina je da možete zadržati od 0,5 do 1,5kg vode u tijelu dva tjedna prije mjesečnice. Neke žene zadržavaju i do 5kg vode. Nasreću, to povećanje kilograma je privremeno. Normalni ciklusi nisu odgovorni za kilograme koji se nakupljaju trajno. Kako biste smanjili zadržavanje vode u tijelu tijekom tog razdoblja, jedite manje slanu hranu i uzimajte 1.000 mg kalcija tjedan dana prije mjesečnice. Ukoliko uzimate pilule dobro pročitajte nuspojave no nema razloga za zabrinutost.

Stara generacija kontracepcijskih pilula utjecala je na povećanje tjelesne težine, dok nove pilule uglavnom nemaju te nuspojave. Druga povezanost hormona i težine odnosi se na estrogen i progesteron. Naime, kada dolazi do smanjenog lučenja tih hormona, možete osjetiti veliku glad i želju za hranom, osobito za slatkim. Ako joj se prepustite, naravno da možete dobiti na težini. Kako bi se riješili iznenadnog napada gladi radite nešto što vas opušta i snižava stres. Mnoga istraživanja pokazuju da će mnogi ljudi kada su neispavani posegnuti za nezdravom i kaloričnijom hranom.

Menopauza i mjesečnica

Hormoni kontroliraju svaki dio ženskog ciklusa. Iako nisu sve žene iste, zdravi ciklus traje između 21 i 35 dana. U menopauzi ciklus postaje neredovit, menstruacije postaju duže nego uobičajeno, te bolnije. Nepravilna mjesečnica može ponekad biti da štitnjača ne radi dobro, a nedostatak mjesečnice možda ukazuje na policistične jajnike koje ima oko 5% žena, a koji u tijelu proizvode previše muških hormona, pa je uputno da napravite krvne pretrage kako biste provjerili određene hormone.

Hormonska nadomjesna terapija i rizik od raka dojke

Estrogen potiče rast grudi, na čemu su žene vrlo zahvalne kada su u pubertetu, ali on ujedno i kod oboljelih utječe na rast stanica raka. Zbog toga su upitne terapije koje sadrže hormonalne nadomjeske. Posljednja istraživanja pokazuju da hormonalni nadomjesci koji se daju ženama nakon menopauze povećavaju rizik od raka dojke, ali samo kod žena koje su i prije koristile hormonalnu terapiju. Končana presuda, međutim, nije donesena za kontracepcijsku pilulu. Neka istraživanja su pokazala da nema nikakve opasnosti, dok druga ukazuju na porast rizika od raka dojke kod žena koje koriste oralnu kontracepciju. U svakom slučaju, ukoliko primjetite neki od navedenih znakova menopauze, poželjno je da se obratite liječniku koji će vas savjetovati o metodama ublažavanja, kao i mogućnostima liječenja.

UPPT.hr / tportal.hr