



Pozivamo vas na predavanje "Menopauza-simptomi i ublažavanje" koje će se održati 23.04. (pon) u 19h u dvorani MZ Medveščak /Kazalište Mala scena/ u organizaciji Udruge Medikus. Na predavanju će predsjednica Udruge, dr. Vesna Vučičević predstaviti simptome menopauze, te metode ublažavanja tegoba i preporučene stilove prehrane. *Predavanje se boduje sukladno Pravilniku Hrvatske liječničke komore.*

Za zdravstvene radnike ulaz slobodan !

Znakovi početka menopauze

1. Neredoviti menstrualni ciklusi

Promjene hormona utječu na otpuštanje jajašca iz jajnika što može uzrokovati promijene u trajanju menstrualnog ciklusa, čineći ih duljim ili kraćim narednih nekoliko mjeseci. Ta pojava može biti jedan od pokazatelja rane ili kasne perimenopauze (perioda prijelaza iz plodnosti u neplodnost). Neimanje menstrualnog ciklusa tri ili više mjeseci jednako kao i imanje obilnih menstruacija, osobito u kombinaciji s umorom i poteškoćama u disanju, zahtijevaju liječnički

pregled (posebice ako je žena mlađa od 40 godina).

2. Valovi vrućine

Znojenje i navale vrućine uobičajene su pojave za perimenopauzu čiji intenzitet i trajanje mogu varirati tijekom dana, a noću uzrokovati nesanicu i poremećaje spavanja. To se događa kao posljedica hormonalnih promjena, a izraženost simptoma drugačija je kod svake žene. Perimenopauza može trajati između dvije i petnaest godina. Nošenje prozračne odjeće poput pamuka i ostajanje hidriranim može pomoći pri ublažavanju simptoma. Izbjegavanje ostalih uzroka valova vrućine uključujući pretilost, alkoholiziranost, višak kofeina u organizmu, konzumiranje začinjene hrane, zasićenosti mononatrijevim glutaminatom (prehrambenim aditivom koji je česti sastojak obrađene hrane) i neke lijekove, isto tako ublažava simptome.

3. Promjena raspoloženja

Na perimenopauzu mogu ukazati i promjene raspoloženja, razdražljivost, plahost i tjeskoba. Promjena uobičajenog temperamenta može biti znak perimenopauze sudeći prema cirkulaciji hormona. Nedostatak kvalitetnog sna može pridonijeti izraženosti ovog simptoma dok redovita tjelovježba i zdrava prehrana osiguravaju stabilnost razine šećera u krvi što pomaže ublažiti nagle eskalacije emocija.

4. Vaginalna suhoća

Promjene hormona uvjetuju vaginalne stijenke da luče manju količinu tekućine i promjenu njene elastičnosti. Taj preobrat kod nekih žena može biti općenito neugodan dok ga druge osjete isključivo za vrijeme snošaja. Takva promjena utječe i na vrijeme koje ženi treba da se uzbuđi no postoje mnogi vaginalni lubrikanti koji mogu pomoći u toj situaciji.

5. Infekcije mokraćnih puteva

Žene su sklonije infekcijama mokraćnih puteva zbog njihove anatomije. Perimenopauza može inicirati pojavu infekcije ili je učiniti češćom. U slučaju prečestog i bolnog uriniranja, potrebno je ugovoriti liječnički pregled. Smanjena mogućnost kontroliranja mokrenja isto je tako pokazatelj perimenopauze. Nemogućnost kontrole događa se zbog smanjenja elastičnosti rodnice. Načini sprječavanja neugodnosti uključuju mokrenje nakon spolnog odnosa, korištenje lubrikanata i redovito vježbanje mišića dna zdjelice.

6. Gubitak libida

Postoje mnogi akteri koji potiču gubitak želje za spolnim odnosom, a promjene raspoloženja, nedostatak sna i dugo vrijeme koje je potrebno da žena osjeti uzbuđenje su oni glavni. Međutim, većina žena ne naiđe ovaj problem.

7. Problemi sa začećem

Smanjenje ovulacije dovodi do problema s plodnošću. U prosjeku, ženi treba do godinu dana da zatrudni, a ako je ona u kasnim tridesetima ili ranim četrdesetima i ima problema sa začećem, trebala bi potražiti medicinski savjet. Preporučuje se korištenje kontracepcije do dvanaest mjeseci nakon zadnjeg menstrualnog ciklusa (ukoliko žena ne želi zatrudnjeti) s obzirom na to da postoji mogućnost neplanirane trudnoće.

8. Opći bolovi

Tijelo se teško nosi s smanjenjem estrogena što reflektira bol u ligamentima i hrskavicama. Studije ukazuju da su promjene hormona povezane s razvojem osteoartritisa (degenerativne bolesti zglobova). Bolovi mogu biti znak da kosti postaju tanje zbog osteoporoze. Unošenje kalcija i vitamina D u organizam i svakodnevna tjelovježba učvršćuju kosti i mišiće te mogu spriječiti bolove. Istraživanja su ispitala uporabu glukozamina kao sredstva protiv bolova no iako je dio ispitanog uzorka prijavilo poboljšanje u smislu smanjenja intenziteta simptoma, dokazi koji bi podržali korištenje glukozamina su limitirani.

9. Promjena tjelesne težine

Postoji nekoliko čimbenika koji pridonose promjeni tjelesne težine. Oni uključuju metabolizam, usporavanje rada organizma kod proizvodnje mišićne mase, ali i povećanu količinu stresa zbog nedostatka sna i smetnja uvjetovanih već navedenim znakovima. Visoke razine steroidnog hormona kortizola mogu dovesti do nakupljanja tjelesne mase oko struka. Stoga je potrebno postići promjene kod temeljnog uzroka. Svakodnevna tjelovježba i zdrava dijeta s posebnim naglaskom na omjeru hranjivih tvari u mogućnosti je obustaviti debljanje. Nagli porast težine zahtjeva odlazak na liječnički pregled.

10. Bol u prsima

Opadanje razine estrogena potiče rast kolesterola i razine šećera u organizmu što čini srce i žile ukočenima. Takva reakcija pridonosi riziku obolijevanja od srčanih bolesti iz razloga što pridonosi začepeljivanju krvnih žila. Ako osoba osjeti bol u lijevoj strani prsnog koša treba potražiti hitnu liječničku pomoć. / T. Markulin /

Hormonsko nadomjesno liječenje

Tipovi hormonskog liječenja u perimenopauzi i postmenopauzi

Sekvencijsko liječenje: hormonsko nadomjesno liječenje za žene koje imaju maternicu i koje još imaju menstruacije. U žena koje još imaju menstruaciju estrogeni i gestageni kombiniraju se tako da u potpunosti oponašaju hormonske promjene tijekom prirodnog menstrualnog ciklusa. Na kraju svakog ciklusa hormonskoga liječenja, nastupa krvarenje poput menstrualnog.

Kontinuirano liječenje: hormonsko liječenje za žene koje više nemaju menstruacije ili ih ne žele i dalje imati. Nuspojave, kontraindikacije i rizici HNL

Apsolutne kontraindikacije za primjenu HNL-a su: aktualni rak dojke i endometrija, akutna venska tromboza, akutna kolelitijaza, visoki rizik za kardiovaskularne bolesti i rak dojke, trudnoća i nerazjašnjeno krvarenje iz maternice. U žena koje nemaju apsolutne kontraindikacije

za primjenu HNL-a, nakon dijagnostičke obrade i razgovora, donosi se odluka o primjeni HNL-a, uz potpuno poštivanje načela individualizacije, a konačnu odluku o primjeni HNL-a donosi pacijentica. Prema iskustvima iz ambulantnog rada, potencijalne korisnice HNL-a najviše zanima da li je uz HNL povećan rizik od raka jajnika, dojke, endometrija.

Kada se govori o riziku za razvoj raka dojke i HNL-u potrebno je istaknuti kako je najveći rizik u žena s poznatim rizičnim čimbenicima - rana menarha, kasni prvi porođaj, nerotkinje, konzumacija alkohola, prekomjerna debljina. Njima se neće preporučiti HNL. Kada je riječ o riziku za rak jajnika, smatra se kako bi HNL mogao blago povećati rizik za razvoj raka jajnika, međutim bez statističke značajnosti. Isto tako, potrebno je istaknuti kako su rak jajnika i rak endometrija i inače bolesti starije životne dobi.

Prirodni lijekovi i dodaci prehrani

Ako promjena načina života kao ni hormonska terapija nisu dali rezultate onda je definitivno vrijeme za isprobavanje alternativnih metoda ublažavanja simptoma.

- Cimicifuga racemosa (sjevernoamerička biljka) u nekim se istraživanjima pokazala djelotvornom u ublažavanju valova vrućine u perimenopauzi. Budite na oprezu jer su zabilježeni i slučajevi oštećenja jetre koji su povezani sa prekomjernom uporabom.

- Djetelina (tinktura crvene djeteline) je bogat izvor fitoestrogena. Pomaže u normalizaciji menstrualnih ciklusa, bolnih menstruacija, ali i smanjivanja simptoma menopauze, te djeluje preventivno protiv raka.

- Neven se još od davnina koristi kao pomoć u normalizaciji menstrualnog ciklusa te kod smanjenja menstrualnih bolova.

- Konopljika se sve više istražuje u prevenciji pojave karcinoma, kao i popratnih pojava menopauze u obliku ulja ili posebnih pripremljenih tinktura.

- Potražite začinske ili biljne proizvode koji se mogu pronaći na tržištu (kreme ili dodaci prehrani) čiji su ključni sastojci fitoestrogeni.

Preventivne mjere

Određene promjene u načinu života mogu uvelike utjecati na ublažavanje simptoma menopauze i klimakterija.

Prvenstveno se preporučuje zdrava i raznovrsna prehrana, bazirana na namirnicama koje osiguravaju kalcij, kao što su mliječni proizvodi, sir, sardine, losos i zeleno lisnato povrće. Adekvatan unos kalcija će usporiti snižavanje gustoće kostiju i nastanak osteoporoze s prijelomima.

Osim toga, od velike koristi pri ublažavanju simptoma menopauze i klimakterija može biti i umjerena fizička aktivnost koja će pomoći u održavanju opće kondicije, smanjiti rizik od razvoja bolesti srca te ojačati kosti. Preporučuje se aktivnost na otvorenom s obzirom na to da izloženost suncu potiče proizvodnju vitamina D koji pomaže tijelu apsorbirati kalcij iz hrane te tako doprinosi zdravim kostima i zubima.

Uz zdravu prehranu i fizičku aktivnost, također se preporučuje i izbjegavanje stresnih situacija, dovoljno odmaranja te nošenje pamučne odjeće kako bi ublažili napade vrućine.

Ključne mjere samopomoći u menopauzi

- Redovito vježbajte – pazite da su vježbe u skladu s vašim godinama ali i zdravstvenim tegobama (pješačenje, vožnja bicikla, plivanje).

- Ojačajte dno zdjelice kako biste izbjegli neke oblike urinarne inkontinencije (Kegelove vježbe).

- Ograničite unos kofeina, šećera i alkohola.
- Redovito i dovoljno spavajte te odmarajte po potrebi tijekom dana.
- Održavajte aktivan spolni život
- Prestanite pušiti

Izvori:

Plivazdravlje.hr

Krenizdravo.hr

[Ordinacija.hr](#)

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}