

Менопаузата



„Промяната“, „климактериум“, „онзи момент от живота“ – както и да го наричате, преминаването на всички жени през менопаузата е неизбежен факт. За много жени обаче този естествен процес е период на тревожност и страдание поради различните симптоми, които може да го придружават. Някои промени през менопаузата може да бъдат предизвикани от лечение на рак, включително химиотерапия, аблация на яйчниците и хормонална терапия. Каквато и да е причината за тях, този информационен лист има за цел да обясни какви са тези промени и както можете да направите, за да ги облекчите.

Какво е менопаузата?

Менопаузата е периодът в живота на всяка жена, когато нейният менструален цикъл спира и яйчниците губят репродуктивната си функция. Обикновено това се случва между 45 и 55-годишна възраст, но при някои изключителни случаи менопаузата може да настъпи в края на 30-те години или дори още по-рано. Това е познато като преждевременна менопауза или преждевременна яйчникова недостатъчност.

Менопаузата се влияе от хормони – и по-точно от промените в хормоналните нива. През детеродните години на жената способността ѝ да произвежда яйцеклетка всеки месец е свързана с освобождаването на три репродуктивни хормона (естрадиол, естрон и естриол), които заедно се наричат естроген. Естрогенът се произвежда главно в яйчниците, въпреки че малки количества се произвеждат и от надбъбречните жлези и от плацентата на бременна жена.

Това е естрогенът, който стимулира женските характеристики в пубертета и контролира репродуктивния цикъл на жената: развитието и освобождаването на яйцеклетка всеки месец (овулация) за имплантация в матката (утробата) и начина, по който лигавицата на утробата се уплътнява, за да приеме оплодено яйце. Месечният цикъл настъпва, защото не се извършва имплантация - няма бременност – и лигавицата на утробата се отделя.

С напредването на възрастта запасите от яйцеклетки в яйчника на жената намаляват и способността ѝ да забременее намалява. По това време се произвежда по-малко естроген, което кара тялото да се държи различно. Въпреки това тялото не спира да произвежда естроген през нощта и процесът може да отнеме дори няколко години, през които симптомите се появяват постепенно. Тази постепенна промяна се нарича „перименопауза“.

На възраст около 50-55 години месечният цикъл спира напълно – така че няма повече овулации, няма повече менструални цикли и няма повече бременности. Това е менопаузата.

Какво се случва и какво е чувството?

Някои жени може силно да преживяват тази загуба на репродуктивна способност, като за всички жени менопаузата е лично преживяване, а не просто медицинско състояние. Въпреки това, намаляващото освобождаване на естроген от яйчниците, когато жените навлязат в 40-те си години, често е причина за симптоми, които могат да бъдат тревожни и може да се нуждаят от медицинско внимание.

Горещите вълни са най-честият симптом на менопаузата, срещащи се при три от всеки четири жени в менопауза. Други често срещани симптоми включват нощно изпотяване, безсъние, вагинална сухота, раздразнена кожа, по-честа уринарна инконтиненция и инфекции на пикочните пътища, лошо настроение и намален интерес към секса. Симптомите се различават значително по продължителност, тежест и влияние върху жените.

Всички често срещани симптоми на менопаузата са свързани с намаляване на производството на естроген в организма. Липсата на естроген може да засегне много части на тялото, включително мозъка, причинявайки промени в емоционалното състояние и кожата, влияейки върху нейната еластичност и плътност.

След като яйчниците престанат да произвеждат естроген, настъпват други промени, които може да имат по-голям ефект върху здравето в дългосрочен план. Най-често тези промени засягат здравината и плътността на костите, като увеличават риска от изтъняване на костите, наречено остеопороза. Костите на женския скелет зависят от естрогена, за да поддържат своята здравина и устойчивост на счупване. Въпреки това, докато горещите вълни или вагиналната сухота са очевидни, няма очевидни симптоми на остеопороза - първият признак обикновено е фрактура на кост. По тази причина остеопорозата се нарича „тихата епидемия“.

Има и някои доказателства, че дефицитът на естроген е причина за някои химически промени в тялото, които правят жените след менопаузата особено уязвими на сърдечни заболявания и инсулт.

Потвърждение, че е настъпила менопауза

Не винаги е лесно да се потвърди, че менопаузата действително е настъпила. Разбира се, нередовните цикли и случайните горещи вълни са знак, че настъпват промени, но идентифицирането на момента на действителната менопауза не е толкова лесно, особено ако приемате противозачатъчни хапчета или сте започнали хормонозаместителна терапия (ХЗТ) за облекчаване на симптомите на перименопаузата.

Въпросът може да изглежда неуместен, но е полезно да знаете датата на последния си цикъл, не само за да можете да реагирате на симптомите по най-подходящия начин, но и за контрацептивни цели. Жената в действителна менопауза ще бъде безплодна и няма да има нужда от контрацепция. Повечето лекари обаче съветват жените в менопауза под 50 години да продължат с контрацепцията си две години след последния им цикъл и една година, ако са над 50 години.

Повечето лекари ще оценят менопаузалния статус на жената според нейните симптоми (например горещи вълни), модел на менструация и медицински досиета. Възможно е да се направи кръвен тест за измерване на нивата на репродуктивен хормон, известен като FSH. Въпреки това, докато повишените нива на FSH може да са признак на менопауза, тестът не винаги е точен и резултатите не могат да бъдат гарантирани. Измерването на FSH не е необходимо за диагностициране на перименопауза или менопауза при жени на възраст над 45 години.

Някои жени до 50-годишна възраст може да са имали хистеректомия и в същото време хирургично отстраняване на яйчниците по различни медицински причини. Отстраняването на яйчниците, разбира се, ще доведе до незабавна менопауза, независимо от възрастта на пациентката, и всички симптоми и рискове, свързани с естествената менопауза, ще се отнасят за тези жени.

Такава е ситуацията в онези редки случаи на преждевременна яйчникова недостатъчност, когато хормоналната система се увреди в ранна възраст и яйчниците губят нормалната си функция.

Какво може да се направи?

Фактори от начина на живот

Здравословният начин на живот може да намали ефекта от менопаузата, като поддържа сърцето и костите Ви здрави. Много жени считат, че това е добър момент да преразгледат начина, по който се отнасят към тялото си. Ето някои съвети, които да вземете предвид:

- **Обмислете хранителния си режим** Спадът в хормоналните нива (а именно естроген), придружаващ менопаузата, може да увеличи риска от сърдечно заболяване и остеопороза. Здравословният хранителен режим е от съществено значение на този етап: поддържайте го с ниско съдържание на наситени мазнини и сол за намаляване на кръвното налягане, както и да е богат на калций и витамин D за укрепване на костите. Някои жени приемат хранителни добавки за поддържане на баланса.
- **Бъдете активни** Някои жени изпитват повишена тревожност по време на менопаузата. Редовните физически упражнения помагат за превръщане на стреса в положителна енергия, като предпазват от сърдечни заболявания. Най-добър е редовният и разнообразен режим: опитайте с колоездене, плуване, бягане или аеробика.
- **Спрете пушенето** Доказано е, че пушенето води до по-ранна менопауза и предизвиква горещи вълни. Ако пушите, се излагате и на риск от развитие на остеопороза и коронарна болест на сърцето (КБС), която е най-честата причина за смърт при жените.
- **Пийте разумно** Комбинацията от прекалено голямо количество алкохол и хормонална нестабилност е рискована! Алкохолът увеличава горещите вълни и се свързва с повишен риск от рак на гърдата. Старайте се да не пиете повече от 2 единици алкохол на ден и поне един ден в седмицата не пийте изобщо алкохол.
- **Възползвайте се от услугите за здравен скрининг** Проучванията показват, че късната менопауза води до повишен риск от рак на гърдата. Националната здравна служба (NHS) предлага скрининг, но трябва да следите и всякакви промени в гърдите си и да потърсите медицински съвет, ако възникнат такива.
- **Запазете спокойствие и позитивизъм** Хормоналният дисбаланс по време на менопаузата може да доведе до допълнителен стрес и дори депресия. Техниките за отпускане и консултациите със специалист може да са много полезни при справяне с тревожността.

Допълнителни и алтернативни терапии

Те са се превърнали в популярна алтернатива и много жени ги използват, въпреки че са направени ограничени научни изследвания, подкрепящи ефекта им или тяхната действителна безопасност. Понякога може да помогнат при неприятни симптоми, но е малко вероятно да окажат значително влияние върху здравината на костите, сърцето или кръвоносните съдове.

Изборът на допълнителна терапия може да бъде предизвикателство; съществуват толкова много различни варианти. Акупунктура, ароматерапия, лечение с билки, хомеопатия, хипнотерапия, йога, рефлексология и когнитивно-поведенческа терапия за всички тях съществуват данни, че са полезни при менопаузата.

За да научите повече за наличните терапии, разгледайте информационния лист на WHC „Алтернативни терапии за жени в менопауза“.

Хормонозаместителна терапия

Хормонозаместителната терапия (ХЗТ) е най-ефективното и широко използвано лечение за симптоми на менопауза. Както подсказва името, това е просто начин за заместване на хормона естроген, който се губи по време на менопаузата.

ХЗТ има за цел да облекчи тези симптоми, свързани с дефицита на естроген – като горещи вълни, вагинална сухота и остеопороза. Доказани са ползите от ХЗТ като средство за лечение на горещи вълни, нарушения на съня, вагинални симптоми и някои нарушения в настроението. От друга страна, някои жени изпитват нежелани странични ефекти, когато приемат ХЗТ за първи път, като чувствителност на гърдите, спазми в краката, гадене, подуване на корема, раздразнителност и депресия. Обикновено тези симптоми отзвучават след няколко месеца, но може да се наложи промяна на типа, дозата или начина на прилагане на ХЗТ.

Този информационен лист е изготвен от Women's Health Concern и е прегледан от медицинския консултативен съвет на Британското общество за менопауза. Той е за ваша информация и съвет и трябва да се използва след консултация с вашия здравен специалист

Изразени са опасения, че ХЗТ може да увеличи риска от рак на гърдата, рак на яйчниците и дори сърдечни заболявания – и поради тази причина през последните години има много дебати относно дългосрочната безопасност на ХЗТ. Можете да научите повече за тази дискусия, както и за различните видове ХЗТ и техните разлики, в нашия информационни лист на тема „ХЗТ – какво трябва да знаете за рисковете и ползите“.

Заклучения

Жените преживяват менопаузата по много различни начини. Може да Ви е от полза да знаете, че не е необичайно да усетите, че тялото Ви се променя драстично или също така, че почти не се е променило изобщо.

Някои жени преминават леко през безпроблемна менопауза, но повечето изпитват някои симптоми, вариращи от леки до тежки. Ако изпитвате трудности, можете да се възползвате от широкодостъпни съвети и подкрепа. Важно е да обръщате внимание на всякакви промени и да се консултирате със своя лекар за съвет. Каквито и да са симптомите, съществуват различни начини за подкрепа.

Преди всичко имайте предвид, че здравето Ви е Ваша отговорност и Вие упражнявате контрол. Това е времето, когато тялото Ви заслужава нежна любяща грижа.

Полезни контакти

National Osteoporosis Society

www.theros.org.uk

Freephone helpline: 0808 800 0035

(Monday-Friday 9am-5pm – now open until 7pm on Tuesdays)

Menopause Matters

Website: www.menopausematters.co.uk

RCOG Hysterectomy information

<https://www.rcog.org.uk/en/patients/menopause/hysterectomy/>

The Daisy Network

The Daisy Network осигурява подкрепа и информация за жени, изпитали преждевременна менопауза.

Уебсайт: www.daisynetwork.org.uk

Автор: Доктор Пратима Гупта в сътрудничество с медицинския консултативен съвет на Британското общество за менопауза

ДАТА НА ПУБЛИКАЦИЯТА: НОЕМВРИ 2020 г.

ДАТА НА ПРЕРАЗГЛЕЖДАНЕ: НОЕМВРИ 2025 г.

Тази инициатива за превод стана възможна благодарение на подкрепата на Службата за социални преводи.

ПРЕВЕДЕНО: МАРТ 2022 г.

