

Menopauzė



„Pokyčiai“, „klimaksas“, „gyvenimo tarpsnis“ – vadinkite tai kaip norite, bet menopauzė yra neišvengiamas faktas, kurį patiria visos moterys. Tačiau dėl įvairių jį lydinčių simptomų, daugeliui moterų šis natūralus procesas kelia nerimą ir stresą. Kai kuriuos menopauzės pokyčius gali sukelti ir vėžio gydymas, įskaitant chemoterapiją, kiaušidžių abliaciją ir hormonų terapiją. Kad ir kokia būtų jų priežastis, šioje skrajutėje paaiškinsime, kokie tai pokyčiai ir ką galite padaryti, kad lengviau juos išgyventumėte.

Kas yra menopauzė?

Menopauzė tai etapas kiekvienos moters gyvenime, kai baigiasi mėnesinės, o kiaušidės praranda reprodukcinę funkciją. Paprastai tai įvyksta 45-55 gyvenimo metuose, tačiau išskirtiniais atvejais menopauzė užklumpa ir ketvirtajame gyvenimo dešimtmetyje ar net anksčiau. Tuomet tai vadinama ankstyva menopauze arba priešlaikiniu kiaušidžių nepakankamumu.

Menopauzei įtaką daro hormonai, tiksliau – hormonų kiekio pokyčiai. Vaisingais moters metais jos gebėjimas kiekvieną mėnesį pagaminti kiaušialąstę yra susijęs su trijų reprodukinių hormonų (estradiolio, estrono ir estriolio), kurie bendrai vadinami estrogenų, išsiskyrimu. Estrogeną gamina daugiausiai kiaušidės, tačiau nedidelį jo kiekį taip pat gamina antinksčiai ir nėščios moters placenta.

Būtent estrogenas skatina moteriškų bruožų formavimąsi mergaitės brendimo laikotarpiu ir kontroliuoja moters reprodukcinį ciklą: kiaušinėlio vystymąsi ir išsiskyrimą kiekvieną mėnesį (ovuliacija), kad jis įsitvirtintų gimdoje, taip pat gimdos gleivinės storėjimą, kad ji priimtų apvaisintą kiaušinėlį. Mėnesinės vyksta todėl, kad neįvyko implantacija - taigi nėra nėštumo – ir gimdos gleivinė išsivalo.

Moteriai senstant, kiaušidėse mažėja kiaušinėlių atsargos, todėl mažėja ir jos gebėjimas pastoti. Tuo metu gaminama mažiau estrogeno, todėl organizmas elgiasi kitaip. Tačiau organizmas nenustoja gaminti estrogeno iš karto – šis procesas gali trukti net kelerius metus, per kuriuos simptomai atsiranda palaipsniui. Šie laipsniški pokyčiai vadinami „perimenopauze“.

Sulaukus 50–55 metų, mėnesinis ciklas visiškai nutrūksta – taigi baigiasi ovuliacijos, mėnesinės ir moteris nebegali pastoti. Tai yra menopauzė.

Kas vyksta ir kaip jaučiatės?

Kai kurios moterys šį reprodukinių gebėjimų praradimą gali stipriai išgyventi, visos moterys menopauzė išgyvena individualiai, tai nėra tik medicininė būklė. Tačiau mažėjantis estrogeno išsiskyrimas iš kiaušidžių, kai moterims sukanka 40 metų, dažnai sukelia simptomus, kurie gali kelti nerimą ir dėl kurių gali prireikti medicininės pagalbos.

Karščio bangos yra dažniausias menopauzės simptomas, pasireiškiantis trimis iš keturių menopauzė patiriančių moterų. Kiti dažni simptomai yra prakaitavimas naktį, nemiga, makšties sausumas, sudirgusi oda, dažnesnis šlapimo nelaikymas ir šlapimo takų infekcijos, prasta nuotaika ir sumažėjęs susidomėjimas seksu. Simptomai labai skiriasi savo trukme, sunkumu ir poveikiu.

Visi įprastiniai menopauzės simptomai yra susiję su sumažėjusia estrogeno gamyba organizme. Estrogeno trūkumas gali paveikti daugelį organų, įskaitant smegenis. Gali sutrikti moters emocinę savijautą ir pakeisti odos elastingumą ir storį.

Kiaušidėms nustojus gaminti estrogeną, prasideda kiti pokyčiai, kurie gali turėti daugiau įtakos ilgalaikiai sveikatai. Dažniausiai šie pokyčiai turi įtakos kaulų tvirtumui ir tankiui, todėl didėja kaulų retėjimo ligos, vadinamos osteoporozė, rizika. Moterų kaulų tvirtumo ir atsparumo lūžiams savybės priklauso nuo estrogeno. Tačiau nors karščio bangos ar makšties sausumas yra akivaizdūs, akivaizdžių osteoporozės simptomų nėra - pirmasis požymis paprastai būna kaulo lūžis. Dėl šios priežasties osteoporozė vadinama „tyliąja epidemija“.

Taip pat yra įrodymų, kad estrogeno trūkumas sukelia organizme kai kuriuos cheminius pokyčius, dėl kurių moterys po menopauzės tampa ypač pažeidžiamos širdies ligų ir insulto.

Patvirtinimas, kad menopauzė prasidėjo

Ne visada lengva patvirtinti, kad menopauzė iš tikrųjų prasidėjo. Žinoma, nereguliarios mėnesinės ir retkarčiais pasireiškiančios karščio bangos rodo, kad vyksta pokyčiai, tačiau nustatyti tikrąjį menopauzės laiką nėra taip paprasta, ypač jei vartojate kontraceptikus arba pradėjote pakaitinę hormonų terapiją (PHT), kad palengvintumėte perimenopauzės simptomus.

Klausimas gali atrodyti nereikšmingas, tačiau žinoti paskutinių mėnesinių datą naudinga ne tik tam, kad galėtumėte tinkamiausiai reaguoti į simptomus, bet ir kontracepcijos tikslais. Tikrą menopauzė išgyvenanti moteris yra nevaisinga ir jai kontracepcijos nereikia. Tačiau dauguma gydytojų pataria jaunesnėms nei 50 metų moterims, kurioms prasidėjo menopauzė, tęsti kontracepciją dvejus metus po paskutinių mėnesinių ir vienerius metus, jei joms virš 50 metų.

Dauguma gydytojų įvertina moters menopauzės būklę pagal jos simptomus (pavyzdžiui, karščio bangas), mėnesinių reguliarumą ir medicininius įrašus. Galima atlikti kraujo tyrimą reprodukcinio hormono, vadinamo FSH, kiekiui nustatyti. Tačiau, nors padidėjęs FSH kiekis gali būti menopauzės požymis, šis tyrimas ne visada yra tikslus, o rezultatai negali būti garantuojami. Vyresnėms nei 45 metų moterims perimenopauzei ar menopauzei diagnozuoti FSH matuoti nebūtina.

Kai kurioms moterims dėl įvairių medicininių priežasčių iki 50 metų galėjo būti atlikta histerektomija ir kartu chirurgiškai pašalintos kiaušidės. Žinoma, kiaušidžių pašalinimas iš karto sukelia menopauzė nepriklausomai nuo pacientės amžiaus, todėl tokios moterys patiria visus su natūralia menopauze susijusius simptomus ir riziką.

Taip gali įvykti ir retais priešlaikinio kiaušidžių nepakankamumo atvejais, kai hormonų sistema sutrinka ankstyvame amžiuje ir kiaušidės nebeatlieka savo funkcijos.

Ką galima daryti?

Gyvenimo būdas

Sveikas gyvenimo būdas gali sumažinti menopauzės poveikį, padėti išlaikyti stiprią širdį ir kaulus. Daugelis moterų mano, kad tai geras metas peržiūrėti, kaip jos prižiūri savo kūną ir organizmą. Štai keletas patarimų, į kuriuos verta įsiklausyti:

- **Peržiūrėkite mitybą** Dėl menopauzė lydinčio hormonų (estrogeno) kiekio sumažėjimo gali padidėti širdies ligų ir osteoporozės rizika. Šiuo etapu labai svarbu sveikai maitintis – vartoti mažai sočiųjų riebalų ir druskos, kad sumažėtų kraujospūdis, ir daug kalcio bei vitamino D, kad sustiprėtų kaulai. Kai kurios moterys vartoja maisto papildus, kurie padeda užtikrinti tinkamą pusiausvyrą.
- **Nepraraskite pusiausvyros** Kai kurioms moterims menopauzės metu padidėja nerimas. Reguliari mankšta padeda nerimo stresą paversti teigiama energija ir apsaugo nuo širdies ligų. Geriausiai reguliariai ir įvairiai sportuoti – važinėkite dviračiu, plaukiokite, bėgiokite arba užsiimkite aerobika.

- **Meskite rūkyti** Įrodyta, kad rūkymas lemia ankstyvesnę menopauzę ir sukelia karščio bangas. Jei rūkote, taip pat kyla didesnė rizika susirgti osteoporozė ir koronarine širdies liga (KŠL), kuri yra dažniausia moterų mirties forma.
- **Alkoholį gerkite atsakingai** Pernelyg didelio alkoholio kiekio ir hormonų nestabilumo derinys yra rizikingas! Dėl alkoholio padažnėja karščio bangos, jis susijęs su padidėjusia krūties vėžio rizika. Stenkitės per dieną išgerti ne daugiau kaip 2 vienetus alkoholio ir bent vieną dieną per savaitę visai nevartokite alkoholio.
- **Tikrinkitės sveikatą** Tyrimai rodo, kad vėlyva menopauzė lemia didesnę krūties vėžio riziką. Nacionalinė sveikatos priežiūros tarnyba (NHS) siūlo sveikatos patikros programas, tačiau taip pat turėtumėte stebėti krūtų pokyčius, o jiems atsiradus kreiptis į gydytoją.
- **Būkite rami ir pozityvi** Hormonų pusiausvyros sutrikimas menopauzės metu gali sukelti papildomą stresą ir net depresiją. Atsipalaidavimo pratimai ir konsultacijos gali labai padėti įveikti nerimą.

Papildomos ir alternatyvios terapijos

Tokios terapijos jau tapo populiarios, jomis naudojasi daug moterų, nors mokslinių tyrimų, patvirtinančių jų poveikį ar saugumą, atlikta nedaug. Kartais tokios terapijos gali padėti įveikti varginančius simptomus, tačiau mažai tikėtina, kad jos turi reikšmingos įtakos kaulų tvirtumui, širdžiai ar kraujagyslėms.

Pasirinkti papildomą terapiją gali būti sudėtinga; nes jų yra daug ir įvairių. Akupunktūra, aromaterapija, gydymas vaistažolėmis, homeopatija, hipnoterapija, joga, refleksoterapija ir kognityvinio elgesio terapija visi šie gydymo būdai, kaip teigiama, padeda menopauzės metu.

Daugiau apie galimus gydymo būdus skaitykite WHC skrajutėje „Alternatyvios terapijos moterims menopauzės laikotarpiu“.

Pakaitinė hormonų terapija

Pakaitinė hormonų terapija (PHT) yra veiksmingiausia ir plačiausiai taikoma menopauzės simptomų terapija. Kaip matyti iš pavadinimo, tai tiesiog būdas pakeisti menopauzės metu prarastus estrogeno hormonus.

PHT siekiama palengvinti su estrogeno trūkumu susijusius simptomus, tokius kaip karščio bangos, makšties sausumas ir osteoporozė. Įrodyta, kad PHT yra veiksminga priemonė nuo karščio bangų, miego sutrikimų, makšties simptomų ir kai kurių nuotaikos sutrikimų. Kita vertus, kai kurios moterys, pirmą kartą pradėjusios PHT, patiria nepageidaujamą šalutinį poveikį, pavyzdžiui, krūtų jautrumą, kojų mėšlungį, pykinimą, pilvo pūtimą, dirglumą ir depresiją. Paprastai šie simptomai išnyksta po kelių mėnesių, tačiau kartais gali reikėti pakeisti PHT rūšį, dozę arba vartojimo būdą.

Yra nuogąstavimų, kad PHT gali padidinti krūties ir kiaušidžių vėžio ar net širdies ligų riziką, todėl pastaraisiais metais daug diskutuojama dėl ilgalaikio PHT saugumo. Daugiau informacijos apie šią diskusiją, taip pat apie įvairias PHT rūšis ir jų skirtumus galite rasti mūsų skrajutėje “Ką turėtumėte žinoti: PHT rizika ir nauda”.

Išvados

Moterys menopauzę išgyvena labai įvairiai. Naudinga žinoti, kad jaustis galite labai įvairiai – jog jūsų organizmas smarkiai keičiasi arba kad beveik niekas nesikeičia.

Kai kurios moterys menopauzę išgyvena be problemų, tačiau dauguma patiria lengvų ar sunkesnių simptomų. Jei jaučiate, kad jums sunku, galite įvairiose vietose kreiptis pagalbos ir patarimų. Svarbiausia – atpažinti pokyčius ir pasikonsultuoti su šeimos gydytoju. Kad ir kokie būtų simptomai, pagalbą galima gauti įvairiais būdais.

.....
Niniejsza ulotka została przygotowana przez Women's Health Concern i zaopiniowana przez medyczną radę doradczą Brytyjskiego Towarzystwa Menopauzy (BMS). Ma ona charakter informacyjny oraz doradczy i powinna być stosowana w porozumieniu z lekarzem prowadzącym.

Visų pirma nepamirškite, kad už savo sveikatą esate atsakinga pati, ir jūs valdote savo sveikatos apsaugos procesą. Tai laikas, kai jūsų kūnas nusipelno jūsų švelnaus rūpesčio.

Naudingi kontaktai

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

Organizacja charytatywna Daisy Network zapewnia wsparcie i informacje dla kobiet, które przedwcześnie przechodzą menopauzę.

Strona internetowa: www.daisynetwork.org.uk

.....
Autorius: Dr. Pratima Gupta kartu su Britų menopauzės draugijos medicinine patariamąja taryba.

DATA PUBLIKACJI: LISTOPAD 2020 R.

DATA AKTUALIZACJI: LISTOPAD 2025 R.

To tłumaczenie powstało dzięki wsparciu wydziału ds. tłumaczeń środowiskowych.

PRZETŁUMACZONO: MARZEC 2022 R.



Women's Health Concern to oddział BMS zajmujący się sprawami pacjentów.
Świadczymy niezależne usługi w zakresie doradztwa, pomocy i edukacji kobiet w każdym wieku na temat ich zdrowia, komfortu psychicznego i stylu życia.

Odwiedź stronę www.womens-health-concern.org

