

Menopauza

The logo for Women's Health Concern, featuring the text 'Women's Health Concern' in white on a teal square background.

A confidential
independent service for
women and their partners



„Przekwitanie’, „klimakterium’ – bez względu na użytą nazwę, wszystkie kobiety nieuchronnie doświadczą menopauzy. Dla wielu z nich ten naturalny proces będzie wiązał się z niepokojem i lękiem z powodu objawów, które mogą mu towarzyszyć. Niektóre zmiany menopauzalne mogą być wywołane także przez leczenie raka, w tym chemioterapię, ablację jajników i terapię hormonalną. Niezależnie od przyczyny, niniejsze zestawienie informacji ma na celu wyjaśnienie, jakie są to zmiany i co można zrobić, aby złagodzić ich przebieg.

Czym jest menopauza?

Menopauza to etap w życiu każdej kobiety, w którym ustaje miesiączka a jajniki tracą funkcję rozrodczą. Zazwyczaj ma to miejsce pomiędzy 45. a 55. rokiem życia, ale w kilku wyjątkowych przypadkach kobiety mogą przechodzić te zmiany po trzydziestce, a nawet wcześniej. Mamy wówczas do czynienia z przedwczesną menopauzą, inaczej przedwczesnym wygasaniem czynności jajników.

Na przebieg menopauzy wpływają hormony – czy, bardziej poprawnie, zmiana poziomu hormonów. W okresie płodności zdolność kobiety do wytworzenia co miesiąc komórki jajowej związana jest z uwalnianiem trzech hormonów płciowych (estradiolu, estronu i estriolu), które wspólnie nazywa się estrogenem. Estrogen wytwarzany jest głównie przez jajniki, choć w niewielkich ilościach produkowany jest również przez nadnercza i łożysko kobiety ciężarnej.

To właśnie estrogen odpowiada za stymulowanie cech żeńskich w okresie dojrzewania i kontrolowanie cyklu menstruacyjnego kobiety: dojrzewania i uwalniania komórki jajowej co miesiąc (owulacja) w celu zagnieżdżenia się w macicy oraz sposobu, w jaki następuje pogrubienie wyściółki śluzowej macicy umożliwiające przyjęcie zapłodnionej komórki jajowej. Comiesięczne krwawienie świadczy o niezagnieżdżeniu się zarodka – braku ciąży, wskutek czego łuszczy się błona śluzowa macicy.

Wraz z wiekiem u kobiet maleje ilość komórek jajowych w jajnikach i spada zdolność do poczęcia dziecka. W tym czasie obniża się poziom wytwarzanego estrogenu, co sprawia, że organizm zachowuje się inaczej. Produkcja estrogenu nie jest jednak przerywana natychmiast, proces ten może trwać kilka lat, w trakcie których objawy menopauzy nasilają się stopniowo. Ten okres stopniowego pojawiania się zmian nosi nazwę „perimenopauzy”.

Około 50.–55. roku życia cykl miesięczny zanika całkowicie – nie ma już jajczkowania, okresów i ciąży. To właśnie menopauza.

Do jakich zmian dochodzi i jaki jest ich przebieg?

Niektóre kobiety odczuwają utratę zdolności rozrodczych w bardzo silny sposób. Dla wszystkich kobiet jest to z pewnością osobiste doświadczenie, nie tylko zjawisko zdrowotne. Spadający poziom estrogenu wytwarzanego przez jajniki u kobiet po 40. roku życia jest jednak często przyczyną pojawiania się objawów, które mogą być dokuczliwe i mogą wymagać interwencji lekarskiej.

Najczęstszym objawem menopauzy są uderzenia gorąca występujące u trzech na cztery kobiety w okresie menopauzy. Inne często występujące objawy to nocne poty, bezsenność, suchość pochwy, podrażnienie skóry, częstsze nietrzymanie moczu i infekcje dróg moczowych, spadki nastroju i mniejsze zainteresowanie seksem. Objawy różnią się znacznie pod względem czasu trwania, nasilenia i wpływu na kobiety.

Wszystkie najczęściej występujące objawy menopauzy wiążą się ze spadkiem wytwarzanego w organizmie estrogenu. Brak estrogenu może dotknąć wielu obszarów ciała, w tym mózgu, powodując zmiany w samopoczuciu emocjonalnym, i skóry, wpływając na jej elastyczność i grubość.

Po tym jak jajniki zaprzestaną już wytwarzania estrogenu, dochodzi do innych zmian, które mogą mieć większy wpływ na zdrowie w dłuższej perspektywie. Najczęściej zmiany te wpływają na twardość i gęstość kości, zwiększając ryzyko wystąpienia choroby związanej z ubytkiem masy kostnej, czyli osteoporozy. Utrzymanie twardości i odporności na złamania kości szkieletu kobiet zależy od estrogenu. Uderzenia gorąca czy suchość pochwy można stwierdzić w sposób niebudzący wątpliwości, natomiast objawy osteoporozy nie są tak oczywiste - pierwszym jej znakiem jest zazwyczaj złamanie kości. Z tego powodu osteoporozę nazywa się „cichą epidemią”.

Istnieją ponadto pewne dowody świadczące o tym, że niedobór estrogenu powoduje pewne zmiany chemiczne w organizmie, które sprawiają, że kobiety po menopauzie są w szczególności narażone na choroby serca i udar.

Potwierdzenie menopauzy

Nie zawsze łatwo ocenić, czy doszło już do menopauzy. Oczywiście nieregularne miesiączki i okazjonalne uderzenia gorąca świadczą o zachodzących zmianach, ale określenie momentu właściwej menopauzy nie jest takie proste, zwłaszcza w przypadku przyjmowania pigułek lub rozpoczęcia hormonalnej terapii zastępczej (HTZ) w celu złagodzenia objawów okołomenopauzalnych.

Może wydawać się, że nie ma to związku, ale warto pamiętać datę ostatniej miesiączki, nie tylko aby w najbardziej odpowiedni sposób zareagować na objawy, ale również w celach antykoncepcyjnych. Kobieta, która rzeczywiście przeszła menopauzę będzie nieplodna i nie będzie potrzebowała antykoncepcji. Większość lekarzy zaleca jednak kobietom w okresie menopauzy, aby nadal stosowały środki antykoncepcyjne, przez dwa lata po ostatniej miesiączce, jeśli nie ukończyły 50. roku życia, lub przez rok, jeśli są po 50-tce.

Lekarze w większości oceniają status menopauzalny kobiety na podstawie objawów (na przykład, uderzenia gorąca), rytmu miesiączkowania i dokumentacji medycznej. Można wykonać badanie krwi pod kątem poziomu hormonu FSH stymulującego owulację. Podniesiony poziom FSH może świadczyć o menopauzie, jednak badania nie zawsze są dokładne i nie można gwarantować poprawności wyników. Pomiar FSH nie jest wymagany do rozpoznania okresu okołomenopauzalnego i menopauzy u kobiet w wieku powyżej 45. roku życia.

Z różnych przyczyn zdrowotnych niektóre kobiety przed 50. rokiem życia poddawane są zabiegowi histerektomii i jednoczesnemu chirurgicznemu usunięciu jajników. Usunięcie jajników spowoduje oczywiście natychmiastową menopauzę, niezależnie od wieku pacjentki. Kobiet tych dotyczyć będą wszystkie objawy i zagrożenia związane z naturalną menopauzą.

Podobnie będzie we wspomnianych rzadkich przypadkach przedwczesnego wygasania czynności jajników, kiedy we wczesnym wieku dochodzi do zaburzenia układu hormonalnego i utraty normalnych funkcji jajników.

Co można zrobić?

Czynniki związane ze stylem życia

Zdrowy styl życia może zminimalizować skutki menopauzy, pomagając utrzymać serce i kości w dobrej kondycji. Wiele kobiet uważa, że to dobry czas, aby zweryfikować sposób, w jaki traktują swoje ciało.

Warto rozważyć skorzystanie z poniższych wskazówek:

- **Przeanalizuj swoją dietę** Spadek poziomu hormonów (mianowicie estrogenu) towarzyszący menopauzie może zwiększyć ryzyko wystąpienia chorób serca lub osteoporozy. Na tym etapie kluczowe znaczenie ma zdrowa dieta: należy zmniejszyć spożycie tłuszczów nasyconych i soli, aby obniżyć ciśnienie krwi i zwiększyć zawartość wapnia i witaminy D w diecie, aby wzmocnić kości. Niektóre kobiety spożywają suplementy diety, aby pomóc w jej właściwym zbilansowaniu.

- **Pamiętaj o ruchu** Niektóre kobiety podczas menopauzy odczuwają wzmożony niepokój. Regularne ćwiczenia fizyczne pomagają przekształcić stres w pozytywną energię, stanowiąc jednocześnie ochronę przed chorobami serca. Najlepiej sprawdza się regularny zróżnicowany program ćwiczeń: wypróbuj jazdę na rowerze, pływanie, bieganie lub aerobik.
- **Rzuć palenie** Wykazano, że palenie prowadzi do wcześniejszej menopauzy i wyzwała uderzenia gorąca. Palaczki są ponadto w większym stopniu narażone na osteoporozę i chorobę niedokrwienną serca (ChNS), która stanowi najczęstszą przyczynę śmierci u kobiet.
- **Pij z umiarem** Połączenie nadmiernego spożywania alkoholu z brakiem stabilności hormonalnej jest ryzykowne! Alkohol wzmacnia uderzenia gorąca i wiąże się ze zwiększonym ryzykiem raka piersi. Postaraj się nie pić więcej niż 2 jednostki alkoholu dziennie, a przynajmniej jeden dzień w tygodniu zupełnie unikaj alkoholu.
- **Skorzystaj z badań przesiewowych** Badania pokazują, że późna menopauza prowadzi do zwiększonego ryzyka zachorowania na raka piersi. NHS oferuje badania przesiewowe, należy jednak regularnie sprawdzać, czy w piersiach nie ma żadnych zmian, a w razie ich wystąpienia zwrócić się o poradę.
- **Zachowaj spokój i myśl pozytywnie** Brak równowagi hormonalnej w okresie menopauzy może skutkować dodatkowym stresem, a nawet depresją. Techniki relaksacyjne i pomoc psychologiczna mogą w znacznym stopniu pomóc w poradzeniu sobie z niepokojem.

Terapie komplementarne i alternatywne

Terapie te stały się popularną alternatywą wykorzystywaną przez wiele kobiet, mimo że przeprowadzono niewiele badań naukowych na potwierdzenie ich skuteczności czy nawet bezpieczeństwa. Czasem mogą pomóc w przypadku kłopotliwych objawów, ale mało prawdopodobne jest, aby w znacznym stopniu wpłynęły na twardość kości, serce czy naczynia krwionośne.

Wybór terapii komplementarnej może stanowić wyzwanie ze względu na ich liczebność i zróżnicowanie. Zgłaszano, że pomocne podczas menopauzy są: akupunktura, aromaterapia, ziołolecznictwo, homeopatia, hipnoterapia, joga, refleksjologia i terapia poznawczo-behawioralna.

Aby dowiedzieć się więcej na temat dostępnych terapii, należy zapoznać się z arkuszem informacyjnym WHC pt. „Terapie alternatywne dla kobiet w okresie menopauzy” (*Alternative therapies for menopausal women*).

Hormonalna terapia zastępcza

Hormonalna terapia zastępcza (HTZ) jest najskuteczniejszym i najpowszechniej stosowanym leczeniem objawów menopauzalnych. Jak sugeruje sama nazwa, jest to po prostu sposób zastąpienia estrogenu traczonego w okresie menopauzy.

HTZ ma na celu złagodzenie objawów związanych z niedoborem estrogenu, takich jak uderzenia gorąca, suchość pochwy i osteoporoza. Korzyści ze stosowania HTZ jako remedium na uderzenia gorąca, zaburzenia snu, objawy ze strony pochwy i niektóre zaburzenia nastroju zostały dowiedzione. Z drugiej strony, niektóre kobiety doświadczają niepożądanych skutków ubocznych, stosując HTZ po raz pierwszy, takich jak tkliwość piersi, skurcze nóg, mdłości, wzdęcia, drażliwość i depresja. Zazwyczaj objawy te zanikają po kilku miesiącach, ale konieczne może być zweryfikowanie rodzaju, dawki czy sposobu podania HTZ.

Pojawiły się obawy, że HTZ może zwiększać ryzyko zachorowania na raka piersi, raka jajników, a nawet wystąpienia choroby serca. Z tego powodu w ostatnich latach toczy się debata na temat długoterminowego bezpieczeństwa HTZ. Więcej na temat tej dyskusji oraz rodzajach HTZ i różnicach pomiędzy nimi można znaleźć w naszym arkuszu informacyjnym pt. „HTZ, co powinnaś wiedzieć o zagrożeniach i korzyściach” (*HRT what you should know about the risks and benefits*).

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.

Wnioski

Kobiety odczuwają menopauzę na wiele różnych sposobów. Warto pamiętać, że poczucie drastycznych zmian w ciele nie jest niczym niezwykłym. Podobnie, często mamy do czynienia również z brakiem widocznych zmian.

Niektóre kobiety przechodzą menopauzę bez problemów, jednak większość odczuwa pewne objawy o różnym stopniu nasilenia. Jeśli masz poczucie, że sobie nie radzisz, porady i pomoc są dostępne w wielu różnych formach. Ważne, aby mieć świadomość zachodzących zmian i zgłosić się po poradę do lekarza rodzinnego. Bez względu na objawy, dostępne jest różnorodne wsparcie.

Najważniejsze to pamiętać, że Twoje zdrowie jest w Twoich rękach i to Ty tu dowodzisz. To czas, kiedy Twoje ciało zasługuje na czułą i troskliwą opiekę.

Przydatne kontakty

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

Autor: Dr Pratima Gupta we współpracy z medyczną radą doradczą Brytyjskiego Towarzystwa Menopauzy.

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

