

# Menopauza



**“Schimbarea”, “perioada critică”, “perioada vieții” – numiți-o cum doriți, este inevitabil faptul că toate femeile trec prin menopauză. Însă, pentru multe femei, acest proces natural poate aduce cu sine anxietate și suferință din cauza diferitelor simptome care pot să îl însoțească. Unele schimbări care acompaniază menopauza pot fi cauzate de tratamentele pentru cancer, inclusiv chimioterapia, ablația ovariană și terapia hormonală. Indiferent care este cauza acestor schimbări, această fișă informativă își propune să explice ce reprezintă aceste modificări, precum și ceea ce poți să faci pentru a ușura situația.**

## Ce este menopauza?

Menopauza se referă la acea perioadă din viața oricărei femei în care menstruația se oprește iar ovarele își pierd funcția lor reproductivă. De obicei, acest lucru se întâmplă între 45 și 55 ani dar există și cazuri excepționale, în care femeile pot intra la menopauză la 30 de ani sau chiar mai devreme. Acest fapt este cunoscut ca și menopauză prematură sau insuficiență ovariană prematură.

Menopauza este influențată de hormoni – sau mai corect, de o schimbare a nivelului hormonilor. În perioada fertilă a vieții femeii, capacitatea corpului de a produce un ovul în fiecare lună este asociată cu eliberarea a 3 hormoni reproductivi (estradiol, estronă și estriol) la care ne referim cu denumirea comună de estrogen. Estrogenul este produs în principal de ovare, deși mici cantități sunt produse și de glandele suprarenale și de placenta unei femei însărcinate.

Estrogenul este cel care stimulează dezvoltarea caracteristicilor feminine la pubertate și cel care controlează ciclul reproductiv al femeii: dezvoltarea și eliberarea lunară a unui ovul (ovulația) pentru a se implanta în peretele uterului (pânțele), precum și modalitatea prin care mucoasa peretelui uterului se îngroașă pentru a accepta ovulul fertilizat. Menstruația lunară apare deoarece nu a avut loc nicio implantare ovariană - nu există sarcină – iar mucoasa uterină respinge implantarea ovulului.

Pe măsură ce femeia înaintea în vârstă, depozitul de ovule din ovare se reduce iar abilitatea ei de a concepe se diminuează. În același timp se produce mai puțin estrogen, ceea ce determină corpul să se comporte diferit. Cu toate acestea, corpul nu încetează brusc producerea de estrogen, acest proces putând dura chiar câțiva ani iar în acest timp simptomele apărând gradual. Acest proces gradual se numește “peri-menopauză”.

În jurul vârstei de 50-55 ani ciclurile menstruale se opresc complet – astfel încât ovulația încetează, menstruația nu mai apare iar sarcina nu se mai poate instala. Aceasta este menopauza.

## Ce se întâmplă și cum se resimte aceasta?

Pentru unele femei această pierdere a capacității reproductive este resimțită în mod profund, iar pentru toate femeile este o experiență personală și nu doar o condiție medicală. În orice caz, reducerea cantității de estrogen eliberate de către ovare care se instalează în jurul vârstei de 40 de ani cauzează adesea simptome care pot provoca suferință și care pot necesita atenție medicală.

Bufoarile sunt cel mai întâlnit simptom al menopauzei, cu o frecvență de 3 din 4 femei aflate la menopauză. Alte simptome obișnuite includ transpirațiile nocturne, insomniile, uscăciunea vaginală, pielea iritată, incontinența urinară mai frecventă, infecții ale tractului urinar, proastă dispoziție și un interes scăzut pentru sex. Simptomele pot varia mult în durată, severitate și ca impact asupra femeilor.

Toate simptomele obișnuite ale menopauzei sunt asociate cu scăderea producției de estrogen din corp. Deficitul de estrogen din corp poate afecta multe părți ale corpului, inclusiv creierul, cauzând modificări în bunăstarea emoțională, și la nivelul pielii, influențându-i elasticitatea și grosimea.

Odată ce ovarele au încetat producerea de estrogen, apar și alte schimbări în organism care pot avea efecte mai puternice asupra sănătății pe termen lung. Cel mai adesea aceste schimbări afectează rezistența și densitatea oaselor, crescând riscul apariției bolii de subțiere a oaselor denumită osteoporoză. Oasele scheletului femeii depind de producția de estrogen pentru a-și menține forța și rezistența la rupere. În vreme ce bufeurile sau uscăciunea vaginală sunt evidente, nu există simptome evidente pentru osteoporoză - primul semn este de obicei fracturarea unui os. Din acest motiv osteoporoză a mai fost numită și "epidemia tăcută".

De asemenea, există unele dovezi că deficitul de estrogen reprezintă cauza pentru unele modificări chimice în corp care le fac pe femeile aflate la menopauză vulnerabile în special la boli ale inimii și la accidente vasculare cerebrale.

### Confirmarea faptului ca menopauza s-a instalat

Nu este întotdeauna ușor să confirmi faptul că menopauza s-a instalat cu adevărat. Desigur, apariția menstruației neregulate și a bufeurilor ocazionale reprezintă un semn că schimbările au loc, dar identificarea momentului exact al instalării menopauzei nu este ușor, mai ales atunci când femeile utilizează anticoncepționale sau au început Terapia de înlocuire hormonală (Hormone Replacement Therapy - HRT) pentru diminuarea simptomelor specifice menopauzei.

Întrebarea ar putea părea irelevantă dar este util să știi data ultimei menstruații nu doar pentru a ști să reacționezi la simptome într-un mod adecvat, dar și în scopuri contraceptive. O femeie care se află într-adevăr la menopauză este infertilă și, prin urmare, nu mai are nevoie de contracepție. Cu toate acestea, majoritatea doctorilor le sfătuiesc pe femeile sub 50 de ani aflate la menopauză să continue cu metoda contraceptivă timp de 2 ani după ultima lor menstruație și timp de un an dacă au peste 50 de ani.

Majoritatea doctorilor evaluează starea de menopauză a unei femei în funcție de simptomele ei (bufeuri, de exemplu), tiparul menstruațiilor și istoricul medical. Este posibilă efectuarea unei analize de sânge pentru măsurarea unui hormon reproductiv cunoscut sub denumirea de FSH. Cu toate că nivelurile ridicate ale FSH pot fi un semn al instalării menopauzei, testul nu este întotdeauna exact iar rezultatele nu pot fi sigure. Măsurarea FSH-ului nu este necesară pentru diagnosticarea peri-menopauzei sau a menopauzei în cazul femeilor trecute de 45 ani.

Unele femei ar putea suferi o histerectomie până la vârsta de 50 de ani și, în același timp, o intervenție chirurgicală de îndepărtare a ovarelor din diferite motive medicale. Indiferent de vârsta pacientului, îndepărtarea chirurgicală a ovarelor va induce imediat menopauza și, prin urmare, toate simptomele și riscurile asociate unei menopauze naturale vor apărea și în cazul acestor femei.

Același lucru se întâmplă și în cazurile rare de insuficiență ovariană prematură, atunci când sistemul hormonal devine disfuncțional la o vârstă fragedă iar ovarele își pierd funcția lor normală.

### Ce se poate face?

#### Factori care țin de stilul de viață

**Un stil de viață sănătos** poate minimiza efectele menopauzei, ajutând la menținerea sănătoasă a inimii și a oaselor. Multe femei simt că acesta este un moment potrivit pentru a-și revizui modul în care își îngrijesc corpul. Câteva sfaturi pe care le puteți lua în considerare:

- **Analizează-ți dieta** Scăderea nivelului hormonilor (și anume, estrogenul) care însoțește menopauza poate crește riscul bolilor de inimă și al osteoporozei. O dietă sănătoasă este esențială în această etapă: păstrați redus nivelul de grăsimi saturate și sarea pentru a scădea tensiunea arterială, și asigurați-vă că dieta are un conținut bogat de calciu și vitamina D pentru a vă întări oasele. Unele femei iau suplimente alimentare pentru a le ajuta să atingă echilibrul corespunzător.

- **Păstrează-ți dinamismul** Unele femei trăiesc o anxietate crescută în timpul menopauzei. Exercițiile regulate ajută la transformarea stresului în energie pozitivă și, în același timp, protejează împotriva bolilor de inimă. Un program regulat și variat este cel mai bun: încearcă mersul pe bicicletă, înotul, alergatul sau exercițiile aerobice.
- **Renunță la fumat** Este demonstrat faptul că fumatul duce la instalarea mai rapidă a menopauzei și că este un declanșator al bufeurilor. Dacă fumezi, crește de asemenea riscul de a dezvolta osteoporoza și boala coronariană (Coronary Heart Disease - CHD), care este cea mai frecventă cauză a mortalității la femei.
- **Consumă cumpătat băuturi alcoolice** Combinația dintre consumul excesiv de alcool și instabilitatea hormonală este una riscantă! Alcoolul intensifică bufeurile și este asociat cu un risc crescut de cancer de sân. Încearcă să nu bei mai mult de 2 unități de alcool pe zi, iar măcar o zi dintr-o săptămână nu consuma alcool deloc.
- **Fă-ți periodic analize medicale** Studiile au arătat că o menopauză târzie duce la un risc crescut pentru cancerul de sân. Serviciile Naționale de Sănătate oferă posibilitatea realizării unor screeninguri dar este recomandat de asemenea să verifici eventuale modificări apărute la nivelul sânilor și să apelezi la un consult medical dacă observi asemenea modificări.
- **Păstrează-ți calmul și fii pozitivă** Dezechilibrul hormonal din timpul menopauzei poate duce la acumularea de stres suplimentar și chiar la depresie. Tehnicile de relaxare și consilierea pot fi foarte utile pentru a face față anxietății.

### Terapii complementare și alternative

Acestea au devenit alternative populare și multe femei le folosesc, deși există puține studii realizate care să le susțină eficiența sau siguranța. Ele pot ajuta uneori în cazul unor simptome supărătoare, dar este improbabil să aibă un impact semnificativ asupra rezistenței oaselor sau asupra vaselor de sânge.

Alegerea unei terapii alternative poate fi dificilă; există multe tipuri de terapii alternative. Acupunctura, atomoterapia, tratamentele pe bază de plante, homeopatia, hipnoterapia, yoga, și terapie cognitiv comportamentală, reflexologia au toate efecte benefice în perioada menopauzei.

Pentru a afla mai multe despre terapiile alternative disponibile, consultați vă rog fișa WHC "Terapii alternative pentru femeile aflate la menopauză".

### Terapia de înlocuire hormonală

Terapia de înlocuire hormonală (HRT) este cea mai eficientă și tratamentul cel mai frecvent folosit în tratarea simptomelor menopauzei. Așa cum este sugerat de numele acesteia, prin intermediul terapiei se înlocuiește estrogenul care este pierdut în timpul menopauzei.

HRT are ca scop ameliorarea simptomelor asociate deficienței de estrogen – precum bufeurile, uscăciunea vaginală și osteoporoza. HRT și-a demonstrat beneficiile în remediarea bufeurilor, a tulburărilor de somn, a simptomelor vaginale și a unor tulburări de dispoziție. Pe de altă parte, unele femei care urmează HRT pentru prima dată experimentează efecte secundare nedorite precum sensibilitatea sânilor, crampe musculare, greață, balonare, iritabilitate și depresie. De obicei aceste simptome dispar după câteva luni, dar s-ar putea să fie necesară schimbarea tipului, a dozei sau a modalității de administrare a HRT.

Există îngrijorări asupra faptului că HRT ar putea crește riscul de cancer la sân, cancer ovarian și chiar boli de inimă – și din acest motiv există discuții și controverse în ultimii ani asupra siguranței pe termen lung a HRT. Mai multe informații despre aceste discuții și despre diferite tipuri de HRT și diferențele dintre ele, în fișa noastră "HRT, ce ar trebui să știi despre riscuri și beneficii".

.....  
Această fișă informativă a fost elaborată de Women's Health Concern (Preocupare pentru sănătatea femeilor) și revizuită de consiliul consultativ medical al Societății britanice pentru menopauză. Este destinată informării și consilierii dvs. și trebuie să fie utilizată în consultare cu medicul dvs. de familie.

## Concluzii

Femeile experimentează menopauza în moduri foarte diferite. Este de ajutor să îți amintești că nu este deloc neobișnuit să simți că corpul trece prin transformări majore sau, din contră, că nu s-a schimbat aproape deloc.

Unele femei trec ușor printr-o menopauză fără probleme, dar cele mai multe experimentează unele simptome care variază de la moderate la severe. Dacă simți că duci o luptă, ține minte că sfaturile și ajutorul sunt disponibile pe scară largă. Este important să fii conștientă de orice schimbări și să ceri sfatul doctorului tău de familie. Indiferent care sunt simptomele, ajutorul este disponibil într-o multitudine de feluri.

Mai presus de toate, ține minte că sănătatea este responsabilitatea ta. Aceasta este o perioadă în care corpul tău are nevoie de îngrijirea ta iubitoare.

## Contacte utile

### National Osteoporosis Society

[www.theros.org.uk](http://www.theros.org.uk)

Freephone helpline: 0808 800 0035

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

### Menopause Matters

Site web: [www.menopausematters.co.uk](http://www.menopausematters.co.uk)

### RCOG Hysterectomy information

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

### The Daisy Network

Rețeaua Daisy oferă sprijin și informații pentru femeile care s-au confruntat cu o menopauză prematură.

Site web: [www.daisynetwork.org.uk](http://www.daisynetwork.org.uk)

.....  
Autor: Dr. Pratima Gupta în colaborare cu consiliul medical consultativ din cadrul Societății Britanice pentru Menopauză.

DATA PUBLICĂRII: NOIEMBRIE 2020

DATA REVIZUIRII: NOIEMBRIE 2025

Această inițiativă de traducere a fost posibilă datorită sprijinului Serviciului comunitar de interpretare.

TRADUCERE: MARTIE 2022

.....  
**Women's Health Concern (Preocupare pentru sănătatea femeilor)  
este brațul pentru pacienți din cadrul BMS.**

Oferim un serviciu independent cu scopul de a consilia, a încuraja și a educa femeile de toate vârstele cu privire la sănătatea, starea de bine și preocupările lor legate de stilul de viață.

Accesați [www.womens-health-concern.org](http://www.womens-health-concern.org)

