

MENOPAUAZA

Cfare eshte menopauza?

Termi menopauze tregon mestruacionin e fundit natyral te gruas.

Periudha qe paraprin menopauzen quhet *premenopauze* dhe munde te zgjase per nje hark kohe deri ne 10 vjet, ndersa periudha 6 deri 12 muaj mbas meopauzes quhet *postmenopauze*.

Menopauza eshte nje stine e jetes, nje rruge fiziologjike qe vjen si rrjedhoje e shterimit progresiv te aktivitetit te vezoreveqe gradualisht humbasinaftesine per te prodhuar hormone.

Prodhimi i pakesuar i hormonevedhe paaftesia per te kryer ovulimin, manifestohen me shfaqjen jo te rregullt te ciklit menstrual dhe pakesimin e pjellorise, deri ne pushimin perfundimtar te mestruazioneve.

Ne çfare moshe shfaqet menopauza?

Mosha ne te cilen shfaqet menopauza spontane (dmth natyrale) eshte e ndryshme.

Pergjithesisht mosha mesatare e shfaqjes eshte rreth 50 vjeç. (ndermjet 45 e 53 vjeç), por ne persona te veçante mund te shfaqet edhe me pare ose me vone (*menopauza e pershpejtuar ose menopauza e vonuar*).

A ekziston nje menopauze jo naturale?

Menopauza natyrale varet nga shterimi fiziologjik i aktivitetit vezor. Ne se gruaja i nenshtrohet heqjes se vezoreve, flitet per *menopauze kirurgjike*. Perveç kesaj, menopauza mund te nga prania e patologjive te veçanta ose nga trajtimet e kemioterapise ose te radioterapise.

Shenjat e shfaqjes se menopauzes?

Shenjat tipike te moshes se menopauzes jane: vale nxehtesie; djersitje nate; pagjumesi; acarim; depresion; ankth; thatesire e vagjines; mosmbajtje e urines; pakesim i deshires seksuale. Te gjitha keto shenja ndikojne ne menyre te rende ne shendetin dhe ne cilesine e jetes se gruas. Nje shqetesim qe ne pergjithesis shfaqet per nje kohe me te gjate eshte osteoporozia, dmth dobeshimi i kockave qe vjen si pasoje e mungeses se estrogeneve, te cilet luajne nje rol te rendesishem per mbrojtjen e kockave.

Me menopauzen, niveli i estrogeneve dhe pjeserisht i androgjeneve pakesohet. Kjo sjell nje demtim progresiv te organeve gjentiale (vagjina, klitoridi, buzet e vogla dhe te medha) e nganjehere edhe humbjen e deshires seksuale. Pakesimi i estrogeneve sjell thatesi, humbje te elasticitetit dhe brishtesi me te madhe te vagjines dhe nje ulje te lubrifikimit. Marredhenjet seksuale mund te behen te dhimbshme dhe kjo shpesh, nuk lejon ne arritjen e kenaqesine e orgazmes.

Terapia zëvendësuese.

Eshte nje terapi qe ka per qellim te integroje hormonet tipike te moshes se pjellorise dhe qe gruaja nuk eshte me e afte t'i prodhoje vete. Eshte nje terapi me baze hormonale.

Terapi zëvendësimi hormonale duhet të jetë e përkthuar nga një mjek dhe i soministruar për gratë simptomatike pa efekte ansore për terapin e tillë. Kjo tregohet edhe në rastin e menopauzës të hershme. Edhe pse ka pas filluar kryesisht për të trajtuar simptomat klimaterike, terapi zëvendësimi të hormoneve mund të ketë një efekt pozitiv mbi kockë, mbrojtjen në mënyrë të konsiderueshme nga fraktura osteoporotik, dhe për parandalimin e osteoporozës kujtohet qe eshte e nevojshme me integruar me vitaminë D dhe kalcium.

Terapi zëvendësuese të hormoneve është e aftë të përmirësuar cilësinë e përgjithshme të jetës së gruas në menopauzë, në keto raste simptomat që lidhen me të ndikojnë negativisht në cilësinë e jetës. Ju kujtojmë se terapitë hormonale janë kundërindikuar në qoftë se ju keni: kancer ne gji te avancuar, ose të tjera të dyshuar hormone te varur nga (kanceri endometrial) të dyshuar ose të

konfirmuar,gjakderdhje vaginale jo te diagnostikuar,sumundja thrombophlebitis ose çrregullime thromboembolic aktuale ose të kohëve të fundit; sëmundje të rënda të mëlçisë, sëmundjet kardiovaskulare dhe cerebrovascular.

Kontrollet qe duhen kryer gjate menopauzes.

Me rekomandimin e mjekut kurues eshte e keshillueshme te praktikohen me intervale te rregullta nje sere kontrollesh: vizite gjinekologjike, pap-test, kolposkopia, ekografia e legenit, radiografi e gjiut dhe ekografi, matja e dendesise se kockes, analiza gjaku. Pervec kesaj eshte e rendesishme te zbatohet nje stil jete duke i kushtuar rendesi te ushqyerit, duke kufizuar konsumin e alkooleve, duke eliminuar duhanin dhe duke kryer nje aktivitet te rregullt fizik.