

# MENOPAUAZA

## Co to jest menopauza?

Termin menopauza oznacza ostatnią naturalną miesiączkę u kobiety.

Okres poprzedzający menopauzę definowany jest *premenopauzą* i może trwać aż do 10-ciu lat, natomiast okres zaczynający się 6-12 miesięcy po menopauzie nazywany jest *postmenopauzą*. Menopauza jest porą życia, fizjologicznym okresem, zależnym od progresywnego wyczerpania się wydolności jajników, które stopniowo tracą zdolność do wytwarzania hormonów.

Zmniejszona produkcja hormonalna oraz niezdolność do sprowokowania owulacji, objawiają się brakiem regularności cyklu menstruacyjnego i zmniejszeniem płodności, aż do całkowitego zaniku miesiączki.

## W jakim wieku pojawia się menopauza?

Wiek pojawienia się spontanicznej menopauzy (tzn. naturalnej) jest różny.

Ogólnie średni wiek w jakim się pojawia to około 50-ciu lat (między 45 a 53), jednak u pewnych osób mogą pojawić się wcześniej lub później (*menopauza wczesna i menopauza późna*).

## Istnieje menopauza nienaturalna?

Menopauza naturalna jest wynikiem ustania czynności jajników. Jeśli kobieta poddana jest zabiegowi wycięcia jajników mówi się o menopauzie chirurgicznej.

Menopauza, poza tym, może być pobudzona przez pojawienie się szczególnych chorób lub przez leczenie chemioterapią i radioterapią.

## Objawy menopauzy

Typowe syndomy wieku menopauzy: uderzenia gorąca; poty nocne, bezsenność, drażliwość, depresja, lęk, suchość pochwy, nietrzymanie moczu, zmniejszone libido. Te wszystkie objawy znacznie wpływają na dobre samopoczucie i jakość życia kobiety. Jedną z dolegliwości, które mogą się pojawić na dłuższy czas jest osteoporoza, co oznacza osłabienie struktury kości, spowodowane zanikiem estrogenów, odgrywających ważną rolę w ochronie kości.

Wraz z pojawieniem się menopauzy poziomy estrogenów i, częściowo, androgenów, obniżają się. Powoduje to częściowe pogorszenie stanu organów rozrodczych (pochwy, łechtaczki, górnej i dolnej

wargi sromowej), a czasami także obniżenie pożądania seksualnego. Zmniejszenie estrogenów powoduje suchość, zanik elastyczności i większą wrażliwość pochwy oraz odniżenie nawilżenia.

Stosunki seksualne mogą stać się bolesne (*dispareunia*) a to, często, nie pozwala na osiągnięcie orgazmu.

## **Leczenie zastępcze**

Leczenie ma na celu połączyć typowe hormony wieku rozrodczego, których kobieta nie jest już w stanie sama wyprodukować. To terapia na bazie hormonów.

Zastępcza terapia hormonalna musi być przepisana przez lekarza i podawana kobietom, wykazującym dane objawy, które nie mają przeciwwskazań do tego typu terapii. Wskazana jest również w przypadku menopauzy wczesnej. Mimo iż jest zapoczątkowana, w celu leczenia objawowego klimakterium, zastępcza terapia hormonalna jest w stanie wywołać pozytywne skutki na tkankę kostną, chroniąc, w znaczący sposób, przed złamaniami osteoporozowymi; aby zapobiegać osteoporozie, przypominają się o dodatkowej dawce witaminy D i wapnia.

Zastępcza terapia hormonalna jest w stanie ogólnie polepszyć jakość życia kobiety podczas menopauzy w przypadkach, w których objawy z nią związane miałyby niekorzystny wpływ na jakość życia. Należy pamiętać, że terapie hormonalne są niewskazane w przypadkach: przebytych, podejrzewanych lub potwierdzonych nowotworów piersi; pozostałych nowotworów zależnych hormonalnie (rak endometrium) podejrzewane lub potwierdzone; niezdiagnozowanych krwawień pochwowych; chorób zakrzepowych lub trombofobitowych - obecnych lub przebytych niedawno; poważnych chorób wątroby; chorób układu sercowo-naczyniowego i mózgowo-naczyniowego.

## **Konieczne badania podczas menopauzy**

Zgodnie z poleceniem lekarza prowadzącego, radzi się przeprowadzanie badań kontrolnych w regularnych odstępach czasowych: wizyty ginekologicznej; badania wymazu pochwy; kolposkopii; usg miednicy; mamografii i/lub usg piersi; badania gęstości kości; badania krwi.

Poza tym, ważne jest prowadzenie zdrowego stylu życia, przywiązując wagę do odżywiania, ograniczając spożycie alkoholu, eliminując palenie i uprawiając regularne ćwiczenia fizyczne.