

MENOPAUZA

Ce este menopauza?

Termenul de menopauză indică ultima menstruație naturală a femeii.

Perioada care precede menopauza se definește ca fiind *premenopauză* și se poate întinde pe o perioadă de 10 ani, în timp ce perioada care începe la 6-12 luni după menopauză se definește ca *postmenopauză*.

Menopauza este un anotimp al vieții, un parcurs fiziologic datorat unei deteriorări progresive a activității ovarelor, care își pierd gradual capacitatea de a produce hormoni.

Producția hormonală redusă este incapacitatea de a induce ovulația, se manifestă prin apariția ciclului menstrual neregulat și reducerea fertilității, pînă la încetarea definitivă a menstruației.

La ce vîrstă începe menopauză?

Data apariției menopauzei spontane (adică naturală) este variabilă. În general vîrsta medie de apariție este în jur de 50 de ani (între 45 și 53), dar în anumite cazuri poate apare și înainte sau după (*menopauza precoce sau menopauza tardivă*).

Există o menopauză nenaturală?

Menopauza naturală depinde de încetarea activității ovariene. Dacă femeia este supusă extirpării ovarelor este vorba de *menopauză chirurgicală*. În plus, menopauza poate fi determinată de prezența unei patologii sau a unor tratamente chimio sau radioterapice.

Simptomele menopauzei

Simptomele tipice ale menopauzei sînt: bufeurile; transpirațiile nocturne; insomnia; iritabilitatea; depresia; nervozitatea; uscăciunea vaginală; incontinență urinară; reducerea dorinței sexuale. Toate aceste simptome au o influență mare asupra calității vieții femeii. O consecință negativă care poate apărea pe termen lung este osteoporoza, adică slăbirea structurii osoase, datorată lipsei estrogenilor care au un rol important în protecția oaselor. Cu menopauza nivelul estrogenilor și, în parte, a androgenilor scade. Acest lucru duce la deteriorarea progresivă a organelor genitale (vagin, clitoris, labiile mari și mici) și uneori la pierderea dorinței sexuale.

Scăderea estrogenilor duce la uscarea, la pierderea elasticității și la o majoră fragilitate a vaginului și la scăderea lubrificației. Raporturile sexuale pot deveni dureroase (*dispareunie*) și acest lucru, de multe ori, nu permite producerea orgasmului.

Terapia substitutivă

Este o terapie cu scopul integrării hormonilor tipici perioadei fertile, pe care femeia nu mai este capabilă să îi producă singură. Este o terapie pe bază de hormoni.

Terapia hormonală de substituție trebuie prescrisă de un medic și administrată la femeile simptomatice, fără contraindicații pentru o astfel de terapie. Este indicată, de asemenea, și în cazul de menopauză precoce. Deși la început era pentru tratarea simptomelor climacterice, terapia de substituție hormonală poate avea și un efect pozitiv asupra oaselor, protejând în mod semnificativ de fracturi osteoporotice; pentru prevenirea

osteoporozei se amintește de necesitatea de a integra vitamina D și calciu .

Terapia de substituție hormonală este în gradul de a îmbunătăți calitatea generală a vieții femeii în menopauză, în cazul în care simptomele asociate cu aceasta afectează în mod negativ calitatea vieții. Vă amintim că terapiile hormonale sunt contraindicate dacă suferiți de: cancer la sân , suspectat sau confirmat; de alte tipuri de cancer hormono-dependente (cancer endometrial) suspectat sau confirmat; sângerări vaginale nediate diagnosticate; tromboflebita sau tulburari tromboembolice existente sau recente; boli hepatice severe; boli cardiovasculare și cerebrovasculare.

Controalele de efectuat în timpul menopauzei

Pe baza sfatului propriului medic curant este recomandată efectuarea unor controale medicale regulate: vizita ginecologică, pap-test-ul, colposcopia, ecografia pelviană, mamografia și/sau ecografia mamară, densometria osoasă, analize hematologice.

În plus, este foarte importantă adoptarea unui stil de viață corect în ceea ce privește alimentația, evitarea consumului băuturilor alcoolice, eliminarea fumatului, desfășurarea unei activități fizice regulate.

Acest material nu vizează în nici un fel, nici direct, nici indirect, indicarea sau înlocuirea căilor terapeutice, care rămân în responsabilitatea exclusivă a medicului curant. Informațiile conținute în această publicație nu pot înlocui curele medicului, prin urmare, este necesar să se consulte înainte de a începe orice schimbare de stil de viață.