

# MENOPAUAZA

## Šta je menopauza?

Pod pojmom menopauza podrazumeva se poslednje prirodno menstrualno krvarenje žene. *Perimenopauza* označava period pre menopauze i može da pokrije period do deset godina, dok se period koji počinje 6-10 meseci posle menopause označava kao *postmenopauza*. Menopauza je jedno životno doba, jedan fiziološki proces uzrokovan progresivnom iscrpljenosti aktivnosti jajnika koji postepeno gube sposobnost stvaranja hormona.

Smanjena proizvodnja hormona i nesposobnost da se dođe do ovulacije karakteriše se pojavom neredovnog menstrualnog ciklusa i umanjenom plodnosti, sve do definitivnog nestanka menstrualnog krvarenja.

## U kojem dobu se pojavljuje menopauza?

Doba u kojem se pojavljuje menopauza je spontano (prirodno) i promenljivo.

Obično u proseku se pojavi oko 50 godina (između 45 i 53) ali u nekih žena se može pojaviti pre ili kasnije (preuranjena ili kasna menopauza)

## Postoji li neprirodna menopauza?

Prirodna menopauza uzrokovana je fiziološkom iscrpljenosti aktivnosti jajnika. Ako je žena izložena odstranjivanju jajnika govori se o kirurškoj menopauzi

Između ostalog menopauza može biti izazvana prisutnošću posebnih patologija ili kemioterapijskih i radioterapijskih tretmana.

## **Simptomi menopauze**

Tipični simptomi menopauznog razdoblja su: talasi vrućine, noćno znojenje, nesanica, razdražljivost, depresija, suvoća vagine, učestalo mokrenje, manjak seksualne želje. Svi ovi simptomi imaju težak uticaj na dobro stanje i kvalitet življenja žene. Jedan poremećaj koji se može pojaviti tokom vremena je osteoporoza, što označava oslabljenje koštane strukture, uzrokovano manjkom estrogena koji imaju značajnu ulogu u zaštiti kostiju.

Sa menopauzom nivo estrogena i jednim delom androgena se smanjuje. To uslovljava progresivno oštećenje genitalnih organa (vagine, klitorisa, velikih i malih usana), i koji put i gubitak seksualne želje. Smanjenje estrogena uslovljava suhoću, gubitak elastičnosti, veću osetljivost vagine i umanjeno vlaženje.

Seksualni odnosi mogu postati bolni (*dispareunia*) i to često ne dozvoljava da se dođe do užitka orgazma.

## **Hormonska supstituciona terapija**

To je terapija koja ima nameru da integrira hormone karakteristične za plodno razdoblje, koje žena nije više u stanju da sama proizvodi. Ta terapija je bazirana na hormonima.

Hormonsku supsticionu terapiju treba da prepíše lekar i daje se ženama kod kojih nema kontraindikacija za takve terapije. Također se preporučuje kod prevremene menopauze. Iako je nastala pre svega za lečenje klimakterijumskih simptoma, hormonska supstituciona terapija može imati pozitivna efekat na kosti, štiteći na značajan način od osteoporotičnih preloma; da bi se sprečila osteoporoza podsećamo da se po potrebi dodaje vitamin D i kalcij.

Hormonska supsticiona terapija može da poboljša opći kvalitet života žene u menopausi u slučajevima u kojima su simptomi za nju povezani uzročnici negativnog uticaja na kvalitet života. Treba imati na umu da su hormonalne terapije kontraindikovane u ovim slučajevima: prethodnog tumora dojke, sumnje na tumor ili već potvrđenog tumora, drugih tumora koji zavise o hormonima (tumor endometrija) na koje se sumnja ili su već utvrđeni; vaginalnih krvarenja još ne dijagnosticiranih, plućne embolije, tromboflebitisa (začepljenje površinske

vene), trenutnih ili u prethodnom razdoblju, teških jetrenih obolenje, kardiovaskularnih i cerebrovaskularnih obolenja.

Hormonske terapije nisu preporučljive u slučaju : prethodnog tumora dojke, sumnje na tumor ili već utvrđenog tumora, drugih tumora koji zavise o hormonima (tumor endometrija) na koje se sumnja ili su već utvrđeni; vaginalnih krvarenja jos ne dijagnosticiranih, plućne embolije, tromboflebitisa (zacepljenje površinske vene), teških jetrenih obolenje, kardiovaskularnih i cerebrovaskularnih obolenja.

Terapija se određuje od slučaja do slučaja i ponekad je neophodna da bi se pobijali simptomi menopauze, naročito kada su teški.

Zaštićuje u međuvremenu kosti od pojave osteoporoze.

## **Koje preglede treba raditi tokom menopauze**

Uz savet kućnog lekara preporučljivo je vršiti u pravilnim razmacima ove kontrole: ginekološki pregled, Pap-test, kolposkopija, ekografija zdelice, mamografija i ekografija dojke, pregledi kostiju i hematokemijske analize.

Osim toga važno je imati ispravan način života dajući važnost prehrani, ograničavajući upotrebu alkohola, odstranjujući duhan i vodeći uredne fizičke aktivnosti.

Ovaj materijal nema nameru da na bilo koji način, ni direktno ni indirektno, predstavlja ili zamenjuje terapijske tretmane koji ostaju isključiva odgovornost lekara. Informacije sadržane u ovoj publikaciji ne mogu zameniti lečenje lekara, pa je potrebno da ga se konsultuje pre nego što krenete na bilo koju promenu u načinu života.