

МЕНОПАУЗА

Що таке менопауза?

Термін менопауза вказує останню природну менструацію жінки.

Період від появи перших «менопаузальних» симптомів до останньої менструації називається *пременопауза*, і може відбуватися 10 років, тоді коли період, який починається з 6-12 місяця після менопаузи зазначається, як *постменопауза*. Менопауза – це один із сезонів життя, фізіологічна відстань, що повинна поступовому вичерпанню діяльності яєчників, які поступово втрачають свою здатність виробляти гормони.

Зменшення виробу гормонів та нездібність мати овуляцію проявляються через нерегулярність менструального циклу та зменшення до здібності бути вагітною до остаточного припинення менструації.

В якому віці виникає менопауза?

Вік перших проявлень менопаузи спонтанний (тобто природний) і є мінливим.

Взагалі середній вік початкових проявлень є близько 50 років (між 45 і 53), але в остаточних видах може виявлятися раніше або пізніше (рання менопауза або пізня менопауза).

Чи існує неприродна менопауза?

Природна менопауза залежить від фізіологічного вичерпування діяльності яєчників. Якщо жінка зазнала видалення яєчників, то тут мається на увазі *хірургічна менопауза*.

Менопауза, крім того, може бути викликана від існуючої особливої патології, від хіміотерапевтичного або радіотерапевтичного лікування.

Симптоми менопаузи

Типові симптоми менопаузного віку: кидання в жар; нічне потіння; безсоння; подразнення; депресія; занепокоєння; піхвова сухість; нетримання сечі; зменшення сексуального бажання. Усі ці симптоми впливають на добробут та якість життя жінки. Непокій, що може з'явитися протягом довгого періоду є остеопороз, інакше кажучи, розрідження структури кісток, яке відбувається внаслідок нестачі естрогенів, що визначають важливу роль у захисті кісток.

З менопаузою рівні естрогенів, та частково андрогенів, зменшуються. Це надає поступове погіршення стану статевих органів (піхва, клітор, великі та малі губи), іноді втрачання

сексуального потягу, який зароджується розумовому рівні. Зменшення естрогенів спричиняє сухість, втрату еластичності та достатньо велику слабкість піхви і зменшення кількості змазки. Статеві стосунки можуть стати болісними (*диспареунія*), а це часто не дозволяє відчувати задоволення оргазму.

Замісна терапія

Це терапія, яка має ціль доповнювати гормони, які є типовими у віці, спроможному до дітонародження, які жінка більш не може утворювати сама. Це терапія на базі гормонів. Замісна гормональна терапія повинна бути запропонована лікарем і призначена симптоматичним цією симптоматикою, які не мають протипоказань до такої терапії. Вона також призначається в разі ранньої менопаузи. Хоча спочатку цей вид терапії призначався для лікування клімактеричних симптомів, замісна гормональна терапія може мати позитивний вплив на кісткову тканину, надаючи значний захист від переломів, зумовлених остеопорозом, а також для профілактики остеопорозу нагадуємо про необхідність включати вітамін D і кальцій.

Замісна гормональна терапія здатна поліпшити загальну якість життя жінки в період менопаузи у випадках, коли симптоми, пов'язані з цим негативно впливають на якість життя. Зверніть увагу, що гормональні методи лікування протипоказані у випадках якщо: мала місце раніше, була в підозрі або встановлена пухлина молочної залози; є підозра або встановлена інша гормонозалежна пухлина (пухлина ендометрії); недиагностова ні вагінальні кровотечі; нещодавні або активні тромбоемболічні захворювання або тромбофлебіт; важкі захворювання печінки; серцево-судинні та цереброваскулярні захворювання.

Обстеження, які необхідно пройти під час менопаузи

За порадою власного лікаря відвідуйте в регулярні інтервали низку таких обстежень: візит до гінеколога, Pap-test; кольпоскопія; ультразвукове дослідження тазу; мастографія та/або ультразвукове обстеження грудної/молочної залози; кісна денситометрія; гематохімічні обстеження.

Крім того, необхідно притримуватися коректного стилю життя, стежити за харчуванням, уникаючи вживання алкоголю, куріння, здійснюючи правильну фізичну діяльність.

Цей матеріал ні за яких обставин, ні прямо, ні опосередковано, не призначений для визначення або заміни проходження терапії, яка залишається предметом відповідальності лікуючого лікаря. Інформація, що міститься в цій публікації, не може замінити курс лікування лікаря, тому, перш ніж починати будь-які зміни способу життя, необхідно проконсультуватися з лікарем.