

Akutni simptomi menopauze

Oko 75% žena prolazi kroz period menopauze sa minimalnim tegobama, ili su one takvog intenziteta da ne ometaju radnu sposobnost, niti utiču na kvalitet života. Međutim, 25% žena ima veoma izražene subjektivne tegobe, koje utiču na radni kapacitet, smanjuju vitalnost i menjaju kvalitet života. Standard za terapiju kod te populacije žena je hormonska terapija.

Simptom	Bliže objašnjenje simptoma
Depresija	Tuga, neraspoloženost, nedostatak volje, promenljivo ponašanje
Razdražljivost	Nervoza, unutrašnja napetost
Nervoza	Tenzija bez razloga
Iscrpljenost	Osećaj bezvoljnosti
Valunzi, znojenje	Iznenadni osećaj crvenila kože lica, vrata i grudi, manifestuje se kao "eksplozija" toplote, traje 3-4 min, a praćen je znojenjem. Iznenadni napadi noćnog znojenja, najčešće pred zoru, mogu biti prvi znaci perimenopauze i mogu trajati godinama pre pojave menopauze.
Srčani simptomi	Palpitacija (neugodan osećaj lupanja srca), nepravilan rad srca, nelagodnost u grudnom košu
Poremećaji sna	Teško usvajanje, ili buđenje pred zoru
Simptomi u zglobovima i mišićima	Bolovi u svim zglobovima i mišićima
Suvoća vagine, pečenje	Problemi pri seksualnom odnosu
Urinarni simptomi	Često mokrenje, nemogućnost zadržavanja mokraće pri kihanju, kašljanju ili smejanju
Poremećaji seksualnosti	Gubitak želje za seksualnim odnosom, bolan i neprijatan odnos

U toku menopauze (klimakterijuma), potrebno je redovno se podvrgavati lekarskim pregledima (ginekološkim i endokrinološkim). U zavisnosti od izraženosti navedenih simptoma, proceniće se faktori rizika za neke bolesti kao što su: bolesti kardiovaskularnog sistema, osteoporoza, Alchajmerova bolest, itd. a u nekim slučajevima će se preporučiti primena hormonske terapije.

Kako ublažiti tegobe? Ne unosite prekomernu količinu hrane, izbegavajte začinjenu hranu, kafu i napitke koji sadrže kofein / alkohol; prekinite sa pušenjem; vežbe disanja u blažim napadima talasa vrućine ponekad mogu biti od velike pomoći; redovna telesna aktivnost je važna za održavanje zdravlja a korisna je i za ublažavanje tegoba u perimenopauzi; ne zanemarujte kontrolne preglede kada je za njih vreme jer time ostajete bez lekarskog nadzora koji je vrlo važan u razdoblju života u kojem se nalazite. Uz to gubite mogućnost da se postojeća terapija prilagodi ili unapredi ako zatreba.



PRISTUP ZDRAVSTVENIM
USLUGAMA KOJE TRETIRAJU POLNO
I REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE
ZA ŽENE I MLADE - RASELJENE I ROME
- U JUŽNOJ SRBIJI

ACCESS TO SEXUAL
AND REPRODUCTIVE HEALTH CARE
FOR UPROOTED PEOPLE
AND ROMANI WOMEN AND YOUTH
IN SOUTHERN SERBIA

MENOPAUAZA

Menopauza je prirodan događaj u životu žene – to je vreme u kome nastaje poslednje menstrualno krvarenje uzrokovano cikličnim delovanjem hormona jajnika. Kada stvaranje hormona u jajnicima padne ispod nivoa koji izaziva menstruaciju, onda ona izostaje. Na našem podneblju najčešći životni period u kome nastaje menopauza je starost između 48. i 51. godine života. Veoma su retke osobe kod kojih redovni menstrualni ciklusi traju do šezdesete godine.

U telu žene u razdoblju oko menopauze nastaju promene koje su posledica smanjenog stvaranja hormona u jajnicima, prvenstveno estrogena. U proseku, već nakon četrdesete godine života (a ponekad i u kasnijim tridesetim) stvaranje hormona u jajnicima počinje polako da slabi, što se postupno nastavlja do 44-45. godine. Od tada pa još otprilike 5-10 godina traje prelazno razdoblje, koje se u običnom govoru naziva *klimakterijum*.

Perimenopauza je period od 3 do 5 godina pre menopauze, u kome dolazi do promena u odnosu na obilnost, trajanje i učestalost menstrualnih ciklusa, pojave preznojavanja i nesanice, ali periodi bez menstruacije ne traju duže od tri meseca. Po definiciji ovog pojma, podrazumeva se da je ovaj period vremenski ograničen na godinu dana od poslednje redovne menstruacije.

Prerana menopauza. Kod nekih žena menopauza može nastupiti i pre 40. godine. Reč je o *preranoj menopauzi*. Uzroci mogu biti genetski, ili se mogu javiti kao posledice bolesti koje dovode do oštećenja jajnika. Neki lekovi i medicinski postupci mogu takođe biti uzrok nastanka prerane menopauze - odstranjivanje materice dovodi do menopauze. Odstranjivanje samih jajnika (npr. zbog zloćudne bolesti) još je jedan od uzroka menopauze, kao i primena hemoterapije ili zračenja u području karlice.

Privremena menopauza. Sportistkinje, koje zbog intenzivnih treninga izgube menstruaciju, žene koje doje i nemaju menstruacije, žene obolele od anoreksije u stanju su privremene menopauze ako se kasnije ponovno uspostavi menstrualni ciklus. Ako to stanje potraje duže, mogu se pojaviti simptomi i zdravstveni rizici zbog nedostatka estrogena.

Kasnom menopauzom smatra se ona koja nastupi nakon 55. godine.

Postmenopauza. Razdoblje nakon menopauze naziva se postmenopauza. I menopauza, i postmenopauza se ustanovljavaju ukoliko krvarenje nije nastupilo u narednih godinu dana, pod uslovom da niste trudni, ne dojite ili uzimate lekove koji mogu uticati na menstrualni ciklus.



SIMPTOMI MENOPAUIZE

Menopauzni sindrom predstavlja skup simptoma i znakova u menopauzi koji su posledica poremećaja ravnoteže hormona, a mogu trajati od nekoliko meseci do nekoliko godina. Najvažniji simptomi menopauze su: nepravilnosti menstrualnog ciklusa i talasi vrućine.

Nepravilnosti menstrualnog ciklusa. U početku, ciklusi mogu postati kraći pa žena ima više ciklusa u godini dana. Kasnije, menstrualni ciklusi postaju duži (manje ciklusa u godini dana), mogu povremeno izostati i zatim se ponovno za izvesno vreme pojaviti. Simptomi koji čine predmenstrualni sindrom (PMS) takođe traju duže. Krvarenje se može produžiti ili skratiti a količina menstrualne krvi može postati veća ili manja. Međutim, navedeni simptomi u vezi s menstrualnim ciklusom nisu karakteristični samo za približavanje menopauze i stoga je za precizan odgovor uvek potrebno isključiti bolesti i stanja koja mogu imati iste ili slične simptome. To se svakako preporučuje ako je ciklus kraći od 21 dan, ako krvarenja traju duže od sedam dana ili ako se produži za nekoliko dana nego što je bilo uobičajeno, te ako se pojavi krvarenje u sredini ciklusa između dve menstruacije. Neretko su dobroćudni tumori materice, leiomiomi ili miomi uzrok nepravilnih krvarenja koja mogu dovesti do anemije.

Talasi vrućine traju od nekoliko meseci do nekoliko godina (najčešće 3-5), uobičajeno su praćeni znojenjem (češće noću) i ubrzanim radom ("lupanjem") srca, osećajem uznemirenosti, i retko osećajem panike. Nastaju zbog povećanog protoka krvi u površnim (potkožnim) krvnim sudovima zbog pokušaja tela da smanji telesnu temperaturu.