

The Jean Hailes *Foundation* for women's health

Što je menopauza i srednjovječnost

Što je menopauza?

Menopauza je zadnja menstruacija (mjesečnica) i ona je normalan dio života svake žene. Menopauza označava kraj ženinih reproduktivnih godina, isto kao što prva menstruacija označava njen početak. Većina žena dostigne menopauzu u dobi između 45 i 55 godina.

Simptomi menopauze mogu postupno započeti i trajati 2 do 6 godina prije nego što menstruacija potpuno prestane. To razdoblje se zove perimenopauza – od momenta kada menstruacija postane neredovita pa do prve godine nakon zadnje menstruacije.

Imaju li sve žene simptome menopauze?

- 20% žena nema nikakve simptome
- 60% ima blage simptome
- 20% ima jake simptome

Što je rana (preuranjena) menopauza?

Menopauza prije 40-te godine zove se ranom ili 'preuranjenom menopauzom'. Ona može nastupiti:

- prirodnim putem kada jajnici prestanu funkcionirati
- operativnim putem ako su ženi odstranjeni jajnici
- kemijskim djelovanjem zbog kemoterapije/radioterapije u liječenju raka

Kod žena koje dožive ranu menopauzu postoji veća opasnost od osteoporoze i bolesti srca zbog dugotrajnog efekta opadanja razine estrogena. Ako mislite da prolazite kroz ranu menopauzu, morate porazgovarati sa svojim liječnikom.

Što se događa s vašim tijelom u menopauzi?

Kako se približavamo menopauzi, jajnici počinju usporavati proizvodnju hormona (tj. estrogena). Tijekom tog razdoblja razina hormona se više i češće mijenja, a često možete primijetiti te promjene na svojoj menstruaciji:

- menstruacije mogu postati duže, kraće ili neredovite
- krvarenje može postati slabije
- krvarenje može postati nepredvidivo i obilato (javite se liječniku)

Razina hormona će se na kraju smanjiti tako da će menstruacija potpuno prestati, što znači da se dosegla menopauza. Mora se voditi računa o zaštiti od trudnoće dok ne prođe godina dana bez prirodne pojave menstruacije.

Ostali znakovi i simptomi

Kako se razina hormona mijenja, dok na kraju proizvodnja potpuno ne prestane, možete početi osjećati neke od slijedećih tjelesnih i emocionalnih simptoma:

- napade vrućine (valunge) i znojenje po noći
- tupe i oštre bolove
- osjećaj da vam nešto gmiže pod kožom ili osjećaj svrbenja
- glavobolje
- vaginalnu suhoću
- smanjenu želju za spolnim odnosom (libido)
- često mokrenje
- umor
- razdražljivost
- depresivnost
- problem sa spavanjem
- nedostatak samopouzdanja
- zaboravljivost

Kako si možete sami pomoći?

1) Zdrava ishrana

BIRAJTE RAZNOVRSNU HRANU

- jedite svježe povrće, voće, žitarice i proizvode sa cijelim zrnevljem
- pijte više tekućine (6-8 čaša vode dnevno)
- smanjite kafein (kavu, čaj, razne kole i čokoladu)
- smanjite količinu alkohola na 1-2 standardne čaše dnevno ili još i manje
- birajte mliječne proizvode od obranog mlijeka s visokim sadržajem kalcija
- jedite male porcije nemasnog mesa, ribe ili piletine nekoliko puta tjedno
- uzimajte fitoestrogene (biljne estrogene)
 - redovito jedite razne vrste hrane koja sadrži fitoestrogene. Najbolji izvori fitoestrogena su kruh od soje i sjemena lana (soy and linseed bread), sojine bobice, tofu, cijelo zrnevlje i leguminoze.
 - ovi slabi biljni estrogene zamjenjuju neke prirodne estrogene koji su nestali u menopauzi i mogu smanjiti simptome. Oni također smanjuju i kolesterol i krvni tlak.

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit
PO Box 1108, Clayton South,
Victoria, Australia 3169
173 Carinish Road, Clayton,
Victoria, Australia 3168

tel (03) 9562 6771
toll-free 1800 151 441
fax (03) 9548 9120
email education@jeanhailes.org.au
web www.jeanhailes.org.au

ACN 092 915 618

Što je menopauza i srednjovječnost

2) Redovita tjelesna aktivnost

30 MINUTA UMJERENE TJELESNE AKTIVNOSTI VEĆINU DANA U TJEDNU.

- održava zdravo srce kao i opće zdravlje
- pomaže držanju težine pod kontrolom – kako starite, metabolizam se usporava
- primjerene vježbe s opterećenjem (npr. brzo hodanje, plesanje) i vježbe za jačanje mišića (npr. koristeći utege) pomažu da kosti ostanu zdrave, da se očuva jačina mišića i smanji gubitak koštane mase. Aktivnost pomaže i održavanju ravnoteže i smanjenju opasnosti od ozljeda pri padu
- pruža osjećaj opuštenosti i blagostanja kako bismo se lakše nosili sa stresom kroz život

3) Izbjegavajte pušiti

4) Vodite brigu o svom emocionalnom zdravlju

Neke žene prolaze kroz promjene raspoloženja kao što su blaga depresija i razdražljivost. Ti simptomi se često odnose na tjelesne promjene kao što su valunzi, noćna znojenja i slabo spavanje.

Promjene načina života i održavanje tjelesnih simptoma pod kontrolom često će pomoći da se poboljša opće stanje. Možete porazgovarati i sa zdravstvenim stručnjakom.

5) Redoviti Papa test i pregled dojki

- Papa test svake 2 godine (javite se svom zdravstvenom stručnjaku)
- Mamografija svake 2 godine (besplatna usluga ako imate preko 40 godina, poziv se šalje ženama iznad 50 godina starosti)

Nazovite: 13 20 50 ako želite zakazati pregled u najbližem centru za snimanje dojki (BreastScreen centre).

Koje vam terapije mogu pomoći da bolje možete obuzdati simptome menopauze?

Hormonska terapija (HT) (poznata i pod imenom nadomjesna hormonska terapija - Hormone Replacement Therapy – HRT):

Hormonska terapija pomaže da se smanje simptomi menopauze.

Kratkoročno korištenje hormonske terapije u svrhu ublažavanja simptoma menopauze koji utječu na kvalitetu ženinog života je razumno rješenje. No, nijedno liječenje nije bez opasnosti.

Odluka o HT je osobna i treba ju donijeti nakon razgovora s liječnikom o opasnostima, koristima, pitanjima koja vas muče i alternativnim mogućnostima.

Sve žene koje koriste HT moraju svake godine otići na pregled kod liječnika.

Prirodne terapije:

Prirodne terapije uključuju razne terapije ili pristupe, kao što su biljni lijekovi, akupunktura, homeopatija i tradicionalna kineska medicina i žene ih često koriste kako bi ublažile simptome menopauze. Treba voditi računa da 'prirodne' trave i biljni lijekovi mogu imati neprijatne nuspojave kod nekih žena, kao što mogu imati i lijekovi koji se dobiju na recept. Za dugoročno rješenje treba otići kvalificiranom naturopatu.

Prirodna terapija često se može uzimati zajedno s hormonskom terapijom. Jako je važno reći i liječniku i naturopatu što je točno onaj drugi propisao.

Za više informacija ili ako želite doći na informacijski sastanak koji će biti na hrvatskom jeziku, molimo nazovite Jean Hailes Foundation Education Unit na 1800 151 441.