

Menopauza i klimakterij

Šta je menopauza?

Menopauza je zadnja menstruacija (mjesečni ciklus) i predstavlja prirodni proces u životu svake žene. Ona označava završetak ženine sposobnosti za reprodukciju, isto kao što prva menstruacija znači njen početak. Većina žena doživi menopauzu u dobi od 45 do 55 godina.

Simptomi menopauze mogu početi polako i mogu trajati 2 do 6 godina do konačne zadnje menstruacije. Taj period se naziva predmenopauza - period od momenta kada menstruacije postanu neredovne pa do godinu dana nakon zadnje menstruacije.

Ima li svaka žena simptome menopauze?

- 20% žena nema nikakvih simptoma
- 60% žena ima lagane simptome
- 20% žena ima teške simptome

Šta je rana (preuranjena) menopauza?

Menopauza koja nastupi prije 40. godine se zove 'preuranjena menopauza'. Ona može nastupiti:

- prirodno kad jajnici prestanu da rade
- zbog operacije, kad se ženi odstrane jajnici
- hemijski, zbog hemoterapije /radioterapije radi liječenja raka

Ženama koje dožive preuranjenu menopauzu prijete veća opasnost od osteoporoze i srčanih oboljenja zbog dugotrajnog učinka preniskog nivoa estrogena. Ako mislite da osjećate znakove preuranjene menopauze, obavezno porazgovarajte sa svojim doktorom.

Šta se dešava s vašim tijelom kada nastupi menopauza?

Kako se približavamo menopauzi, jajnici počinju usporavati proizvodnju hormona (tj. estrogena). U tom periodu se nivo hormona sve više mijenja i te promjene često možete primijetiti na svom menstrualnom ciklusu (mjesečnom ciklusu).

- menstruacije mogu postati duže, kraće ili neredovne
- krvarenje može postati laganije
- krvarenje može postati nepredvidivo i obilno (javite se doktoru)

Nivo hormona će se na kraju smanjiti tako da će menstruacija potpuno prestati i to znači da je nastupila menopauza. Treba još uvijek koristiti sredstva za zaštitu od začeca dok ne prođe godina dana bez prirodne menstruacije.

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

Drugi znakovi i simptomi

Kako se nivo hormona mijenja dok konačno ne prestane njihovo izlučivanje, mogu vam se pojaviti neki od sljedećih fizičkih i emocionalnih simptoma:

- valunzi i noćno znojenje
- bolovi u tijelu
- svrbež i osjećaj gmizanja pod kožom
- glavobolje
- suha vagina
- smanjena želja za seksualnim odnosom (libido)
- često mokrenje
- umor
- razdražljivost
- depresivnost
- nesanica
- nedostatak samopoštovanja
- zaboravljanje

Kako možete sami sebi pomoći?

(1) Zdrava ishrana

JEDITE RAZNOVRSNU HRANU:

- jedite svježe povrće, voće, žitne pahuljice i žitarice sa cijelim zrnima
- povećajte količinu tekućina (6-8 čaša dnevno)
- smanjite kafein (kafu, čaj, kolu, čokoladu)
- ne pijte puno alkohola, 1-2 standardne čaše dnevno ili još manje od toga
- jedite nemasne mliječne proizvode s visokim sadržajem kalcija
- jedite male porcije nemasnog mesa, ribe ili piletine nekoliko puta sedmično
- jedite hranu koja sadrži fitoestrogen (biljni estrogen)
 - jedite redovno razne vrste hrane koja sadrži fitoestrogen. Najbolji izvor su kruh od soje i lanenong sjemena (soy and linseed bread), soja, tofu, žitarice i mahunarke
 - ovi biljni estrogeni zamjenjuju neke prirodne estrogene koji su nestali tokom menopauze i mogu pomoći da se smanje simptomi. Oni također smanjuju i holesterol i krvni pritisak.

(2) Redovna fizička aktivnost

POLA SATA UMJERENE FIZIČKE AKTIVNOSTI SKORO SVAKI DAN:

- održava zdravo srce i zdravlje općenito
- pomaže da se spriječi debljanje - kako starite metabolizam vam se usporava
- adekvatne vježbe pod opterećenjem (npr. brzo hodanje ili plesanje) i vježbe ojačavanja (npr. s utezima) pomažu da kosti budu zdrave, održavaju jačinu mišića i smanjuju gubljenje koštane mase. One pomažu i dobrom održavanju ravnoteže i smanjuju rizik od povreda pri padu.
- pružaju osjećaj opuštenosti i blagostanja, što nam pomaže da se lakše u životu borimo protiv stresa

(3) Izbjegavajte pušenje



(4) Briga o svom emocionalnom zdravlju

Neke žene prolaze kroz promjene raspoloženja kao što su blaga depresija i razdražljivost. Ovi simptomi se često odnose na fizičke promjene kao što su valunzi, noćno znojenje i loše spavanje.

Promjene u načinu života i preduzimanje mjera da se ublaže fizički simptomi često će dovesti do poboljšanja općeg stanja. Možda bi bilo dobro da o tome porazgovarate sa zdravstvenim stručnjakom.

(5) Redovan PAPA test i pregled dojki

- PAPA test svake 2 godine (javite se svom zdravstvenom stručnjaku)
- mamografija svake 2 godine (besplatno ako imate preko 40 godina, pozivi se šalju ženama koje imaju preko 50 godina)

Nazovite 13 20 50 i zakažite snimanje u BreastScreen centru koji je najbliži vašem mjestu stanovanja.

Kakve vam terapije mogu pomoći da se olakšaju simptomi menopauze?

Hormonalna terapija (HT) - također poznata pod imenom nadomjesna hormonalna terapija (*Hormone Replacement Therapy - HRT*):

Hormonalna terapija pomaže u ublažavanju simptoma menopauze.

Kratkotrajna hormonalna terapija radi ublažavanja simptoma menopauze koji utiču na kvalitetu ženinog života je dosta dobro rješenje. Ali nijedna terapija nije bez nekog rizika.

Svaka odluka je stvar individualnog gledišta i treba uslijediti nakon razgovora sa svojim doktorom o mogućim rizicima, prednostima, o onome šta ženu brine i o drugim mogućim alternativama.

Svaka žena koja je na hormonalnoj terapiji mora otići na pregled kod doktora barem jedanput godišnje.

Prirodne terapije:

Prirodne terapije obuhvataju razne terapije ili pristupe kao što su biljni lijekovi, akupunktura, homeopatija i tradicionalna kineska medicina, i žene je često koriste kao pomoć za ublažavanje simptoma menopauze. Treba zapamtiti da neki 'prirodni' biljni lijekovi mogu imati neprijatne prateće pojave kod nekih žena, isto kao što mogu i propisani lijekovi zapadne medicine. Za dugoročna uputstva treba otići kvalificiranom naturopatu.

Prirodne terapije se obično mogu koristiti zajedno s hormonalnom terapijom. Jako je važno da kažete i doktoru i naturopatu šta vam je onaj drugi prepisao.

Za više informacija ili za predavanje koje se može organizirati na vašem jeziku, molimo nazovite Obrazovnu jedinicu Fundacije Jean Hailes (The Jean Hailes Foundation Education Unit) na 1800 151 441.