

Menopauza i problemy wieku średniego

Czym jest menopauza?

Menopauza to ostatni miesiąc w życiu kobiety, w którym ustaje menstruacja. Jest to naturalny okres w życiu kobiety i jest on znakiem ustania funkcji rozrodczych organizmu, podobnie jak pierwsza miesiączka oznacza ich rozpoczęcie. W większości przypadków menopauza rozpoczyna się pomiędzy 45 a 55 rokiem życia.

Pierwsze objawy menopauzy mogą pojawić się i stopniowo narastać przez okres od 2 do 6 lat przed ostatnią miesiączką. Przyjmuje się, że okres ten, nazywany perimenopauzą, rozpoczyna się, gdy menstruacje zaczynają być nieregularne, a kończy rok po ostatniej miesiączce.

Czy u wszystkich kobiet występują objawy menopauzalne?

- 20 procent kobiet nie doświadcza żadnych objawów
- 60 procent kobiet doświadcza objawów łagodnych
- 20 kobiet doświadcza ostrych objawów

Czym jest przedwczesna menopauza?

Menopauza występująca przed 40 rokiem życia nazywana jest menopauzą wczesną lub przedwczesną. Może się ona pojawić:

- w sposób naturalny, w wyniku ustania czynności rozrodczych jajników,
- w następstwie operacji usunięcia jajników,
- po zastosowaniu chemioterapii lub radioterapii w chorobie nowotworowej.

U kobiet doświadczających wczesnej menopauzy istnieje zwiększone ryzyko wystąpienia osteoporozy oraz chorób serca z powodu długotrwałego obniżonego poziomu estrogenów. Kobiety, które podejrzewają u siebie wczesną menopauzę, powinny zwrócić się o poradę do lekarza.

Jakie zmiany zachodzą w organizmie kobiety podczas menopauzy?

W okresie poprzedzającym menopauzę ilość hormonów wytwarzanych przez organizm kobiety stopniowo maleje. Poziom hormonów staje się wtedy bardziej zmienny, co ma bezpośredni wpływ na cykl menstruacyjny:

- może dochodzić do wydłużenia lub skrócenia menstruacji oraz nieregularności cyklu,
- krwawienia mogą stać się mniej obfite,
- krwawienia mogą stać się nieprzewidywalne i bardziej obfite (zalecana wizyta u lekarza)

Sukcesywny spadek ilości hormonów powoduje ostatecznie ustanie menstruacji i osiągnięcie menopauzy. W ciągu roku od ustania miesiączkowania należy nadal stosować środki antykoncepcyjne.

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

Inne oznaki menopauzy

Kiedy poziom hormonów waha się, a następnie w ogóle przestają być one wytwarzane, mogą występować następujące objawy fizyczne i emocjonalne:

- uderzenia gorąca i wzmożona potliwość w nocy,
- bóle i drobne dolegliwości,
- uczucie cierpienia i swędzenia skóry,
- bóle głowy,
- suchość pochwy,
- zmniejszony pociąg seksualny (libido),
- częste oddawanie moczu,
- zmęczenie,
- drażliwość,
- depresja,
- problemy ze snem,
- obniżone poczucie własnej wartości,
- roztargnienie.

Co zrobić, aby sobie pomóc?

(1) Zdrowa dieta

SPOŻYWAJ ROŻNORODNE POKARMY:

- świeże warzywa, owoce, płatki zbożowe, produkty pełnoziarniste
- zwiększ spożycie płynów (6-8 szklanek wody dziennie)
- ogranicz spożycie kofeiny (kawy, herbaty, coli, czekolady)
- ogranicz spożycie alkoholu, nie pij więcej niż 1-2 lampek dziennie
- spożywaj niskotłuszczowy, bogaty w wapń nabiał
- kilka razy w tygodniu jedz niewielkie ilości chudego mięsa, ryb lub drobiu
- fitoestrogeny (estrogeny roślinne)
 - regularnie dołączaj do posiłków produkty zawierające fitoestrogeny. Najlepszym źródłem tych substancji jest chleb zawierający ziarna soi oraz siemię lniane, soja, tofu, zboża i rośliny strączkowe,
 - słabe, roślinne estrogeny mogą łagodzić objawy menopauzy, zastępując niektóre naturalne estrogeny, których brakuje organizmowi w tym okresie. Mogą one również obniżać poziom cholesterolu i ciśnienie krwi.

(2) Regularna aktywność fizyczna

30 MINUT UMIARKOWANEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ PRZEZ WIĘKSZOŚĆ DNI TYGODNIA

- sprzyja dobrej kondycji serca i całego organizmu
- pomaga utrzymać właściwą wagę – z wiekiem metabolizm człowieka zwalnia się
- czynności takie jak szybki spacer, czy taniec oraz ćwiczenia rozwijające siłę mięśni (np. ćwiczenia na siłowni) pozwalają utrzymać dobrą kondycję układu kostnego, siły mięśni oraz ograniczyć tempo utraty masy kostnej. Ponadto, aktywność fizyczna pomaga w utrzymaniu dobrej równowagi, a tym samym zmniejsza ryzyko odniesienia kontuzji w wyniku upadku
- zapewnia relaks i dobre samopoczucie, co pozwala lepiej radzić sobie ze stresem i codziennymi problemami

(3) Unikaj palenia



(4) Dbaj o zdrowie emocjonalne

Niektóre kobiety w okresie menopauzy odczuwają zmiany nastroju, np. przygnębienie oraz drażliwość. Objawom tym często towarzyszą zmiany fizyczne, takie jak wzmożona potliwość w nocy i problemy ze snem.

Zmiana trybu życia oraz kontrola nad objawami fizycznymi często umożliwia osiągnięcie poprawy ogólnego samopoczucia. Korzystne może być również skorzystanie z porady pracownika służby zdrowia.

(5) Regularny wymaz z pochwy i badania piersi

- badanie wymazu z szyjki macicy co 2 lata (skorzystaj z porady pracownika służby zdrowia)
- badanie mammograficzne co dwa lata (bezpłatne dla kobiet powyżej 40 roku życia, kobiety powyżej 50 lat otrzymują przypomnienia o badaniu)

Zadzwoń pod numer 13 20 50 i umów się na badanie piersi w najbliższym centrum BreastScreen.

W jakim stopniu leczenie może złagodzić objawy menopauzy?

Terapia hormonalna (HT) (zwana również zastępczą terapią hormonalną - HRT):

Terapia hormonalna pozwala złagodzić objawy menopauzy.

Zastosowanie krótkotrwałej terapii hormonalnej w celu złagodzenia objawów menopauzalnych i poprawienia jakości życia kobiety jest rozsądnym rozwiązaniem. Jednakże nie istnieje leczenie bez pewnego stopnia ryzyka.

Decyzja kobiety o rozpoczęciu terapii jest sprawą indywidualną i powinna być poprzedzona rozmową z lekarzem na temat zagrożeń, korzyści oraz alternatywnych rozwiązań.

Bardzo istotne jest, aby kobiety poddane terapii hormonalnej odbywały coroczne badania kontrolne.

Terapie naturalne:

Terapie naturalne, które obejmują wiele różnych metod leczenia, takich jak ziołolecznictwo, akupunktura, homeopatia oraz tradycyjna medycyna chińska, są często stosowane do złagodzenia objawów menopauzy. Należy jednak pamiętać, że specyfiki ziołowe i roślinne mogą, podobnie jak leki medycyny współczesnej, u niektórych kobiet wywoływać nieprzyjemne skutki uboczne. Warto więc udać się do wykwalifikowanego specjalisty w dziedzinie medycyny naturalnej po poradę.

Terapie naturalne często mogą być stosowane razem z terapią hormonalną. W takiej sytuacji należy dokładnie informować lekarza oraz specjalistę w dziedzinie medycyny naturalnej o przyjmowanych lekach.

Skontaktuj się z Jean Hailes Foundation Education Unit pod numerem telefonu 1800 151 441, aby zasięgnąć bliższych informacji lub wziąć udział w spotkaniu informacyjnym prowadzonym w swoim języku.