

KLIMAKTERIJ IN MENOPAVZA

Menopavza je zadnja mesečna krvavitev v življenju ženske. Nastopi zaradi naravnega procesa usihanja delovanja jajčnikov. Pomeni konec plodnega obdobja, nastopi pa novo obdobje po menopavzi, v katerem zaradi podaljšane življenjske dobe, preživijo ženske povprečno kar tretjino svojega življenja. To je obdobje, v katerem ženska po zaključeni biološki vlogi rojevanja, s številnimi izkušnjami in življenjsko modrostjo, lahko uresničuje svoje želje in načrte.

Nastop menopavze določamo za nazaj, potem, ko ženska najmanj eno leto ni imela menstruacije. Ženske v povprečju izgubijo menstruacijo pri 52 letih. **Naravna menopavza** lahko nastopi že po 40. letu. O **prezgodnji menopavzi** govorimo, če nastopi pred 40. letom, pred 45. letom pa o **zgodnji menopavzi**. Če je trajna izguba menstruacije posledica operacije na rodilih, kemoterapije ali obsevanja, govorimo o **iatrogeni** ali z **zdravljenjem povzročeni menopavzi**.

Klimakterij imenujemo tudi **perimenopavza**, gre pa za prehodno obdobje od plodnosti do postopnega zmanjšanja delovanja jajčnikov. Klimakterij je naraven proces v življenju ženske, traja pa lahko od nekaj do več kot deset let, jajčnika ustvarjata vedno manj ženskih hormonov estrogena in progesterona, upade tudi nivo moškega hormona testosterona. Telo se na spremenjeno hormonsko stanje odzove tako, da funkcijo izločanja spolnih hormonov prevzamejo drugi organi in tkiva. To so nadledvična žleza, mišice in maščobno tkivo. V kakšni meri bodo ti organi in tkiva prevzela novo funkcijo, je odvisno od dobre telesne in duševne kondicije ženske, njenih odzivov na vsakodnevne obremenitve, njene samopodobe, od njene genetske zasnove in tudi od njene prehrane. Zato ni nujno, da ima ženska v tem obdobju težave, vendar pa raziskave kažejo, da se večina njih sooča z bolj ali manj izraženimi **klimakteričnimi simptomi**.

Težave v tem obdobju, ki so najbolj pogoste in se lahko pojavijo že nekaj let pred zadnjo menstruacijo v življenju ženske so **motnje menstruacijskega ciklusa**. Le ta se lahko skrajša, kasneje pa se lahko tudi podaljšuje. Krvavitve lahko postanejo močnejše ali šibkejše, krajše ali daljše. Potrebno je preprečevanje neželene nosečnosti še leto dni po menopavzi. Čeprav plodnost v klimakteriju upada, je zanositev še vedno mogoča. Hkrati z motnjami ciklusa se najpogosteje pojavijo **oblivi vročine** (valunge). Gre za naval krvi, predvsem v glavo in vrat, z rdečico in občutkom vročice, so moteči in se lahko pojavijo tudi več kot desetkrat na dan. Drugi simptomi so še **nespečnost, nočno znojenje, vrtoglavica, glavobol, razbijanje srca, tiščanje pri srcu, utrujenost, motnje razpoloženja, utrujenost, koncentracije, zmanjšana želja po spolnih odnosih**. Pozneje, ob ali po menopavzi se pojavijo tudi pozni znaki težav v meni kot **suha koža, bolečine v kosteh in sklepih, izpadanje las, suha nožnica** in posledično **bolečine ob spolnih odnosih**. Ker delovanje jajčnikov peša, to posredno vpliva tudi na delovanje drugih žlez –npr. ščitnice, zato se v tem obdobju lahko pojavijo **motnje v delovanju ščitnice**. Spremenjeno hormonsko stanje pogosto povzroči **zvišanje vrednosti holesterola v krvi, pospešeno aterosklerozo in zvišanje krvnega pritiska**. Ker zgradba sluznice sečnega mehurja

in sečnice ni več tako čvrsta, so pogoste težave z **uhajanjem seča**, posebno ob kašljanju, napenjanju in poskakovanju. Pogostejša so tudi ponavljajoča se **vnetja nožnice in mehurja**. Zaradi pomanjkanja spolnih hormonov se **znižuje gostota kosti**, kar lahko vodi do **osteoporoze z zlomi**.

LAJŠANJE IN ZDRAVLJENJE TEŽAV

Kdaj je primerno hormonsko nadomestno zdravljenje težav v meni? Pri zelo izraženih klimakteričnih simptomih, pri prezgodnji, zgodnji in z zdravili umetno povzročeni menopavzi je utemeljeno zdravljenje, ki temelji na dodajanju manjkajočih spolnih hormonov. Pri hormonskem nadomestnem zdravljenju, skrajšano(HNZ), je treba upoštevati previdnostne ukrepe, zdravljenje ni primerno, če gre za hkrati za bolezni srca in ožilja, jetrne bolezni, tromboembolične bolezni, hormonsko odvisne tumorje in sistemske bolezni(revmatske bolezni in druge avtoimune bolezni). Predpisovanje teh zdravil je v pristojnosti zdravnika. O tveganjih, vrsti obliki in trajanju zdravljenja naj se ženska posvetuje s svojim ginekologom. Takšno zdravljenje je treba spremljati z rednimi letnimi pregledi, ter ga prilagajati, če je to potrebno.

Zdravila naravnega izbora:

Cimicifuga (grozdnata svetlika) Izvlečke te rastline uporabljamo za lajšanje vročinskih valov, čezmerno potenje, nespečnost in občutke strahu. Delovanje lahko pričakujemo po dveh do štirih tednih zdravljenja, optimalni učinek pa se razvije po treh mesecih.

Fitoestrogeni To so spojine, ki jih najdemo v rastlinah. Vežejo se na estrogenske receptorje v telesu in zato delujejo podobno kot ženski spolni hormoni estrogeni. Fitoestrogeni so prisotni v soji, lanenem semenu, črni detelji, pivu, hmelju. Po svoji kemijski sestavi niso zelo podobni estrogenom, vendar pa se v človeškem organizmu vežejo na estrogenske receptorje in povzročajo različne estrogenu podobne učinke. Na tržišču najdemo standardizirane izvlečke teh rastlin.

Ostale zdravilne rastline za lajšanje težav-baldrijan, melisa, šentjanževka in poprova meta se lahko uporabljajo za lajšanje motenj razpoloženja, za zmanjšanje psihične napetosti, občutka strahu in za boljši spanec. Čaj iz listov koprive, ter izvlečki iz navadne jedilne buče blažijo težave z mehurjem. Ljudska medicina priporoča plahtico(hribska resa) za pomiritev menstrualnih bolečin, uravnava menstrualnega ciklusa.

Pri težavah s **suho nožnico** so na voljo vlažilni geli, vložki za nožnico npr. s hialuronsko kislino, ki pomaga obnavljati poškodovano sluznico. Na voljo so tudi pripravki, ki v nožnici vzpostavijo ravnovesje in preprečujejo razrast bakterij,ki povzročajo najpogostejše okužbe nožnice in mehurja v tem življenjskem obdobju. Da zaustavimo razvoj **osteoporoze** je zelo pomembna redna telesna dejavnost z obremenitvijo(hoja, vadba z utežmi, kolesarjenje, ...),joga. Vadba naj bo prilagojena našim zmožnostim. Obremenitev počasi povečujemo do redne telesne dejavnosti trikrat, ali vsaj dvakrat na teden.

Kaj lahko ženska stori za svoje zdravje? Duševna in telesna izčrpanost v klimakteriju se lahko pri ženskah pokaže tudi v obliki izraženih klimakteričnih simptomov, zato je skrb za svoje zdravje pomembna v vseh življenjskih obdobjih. Pojav duševnih in telesnih težav v klimakteriju je deloma odvisen od kulturnega okolja, obremenitev ženske, kot tudi od sposobnosti organizma, da uravnava spremenjeno hormonsko stanje. Pri preprečevanju težav zaradi menopavze, pomaga tudi **opustitev kajenja**, ker kajenje zmanjšuje delovanje žlez, ki izločajo spolne hormone in pospešuje razgradnjo spolnih hormonov. Smiselno je **omejiti uživanje prečiščenih ogljikovih hidratov, alkohola in kofeina**-ne več kot dve skodelici kave na dan, kofein namreč izplavlja kalcij iz kosti in povečuje nevarnost za osteoporozo. S hrano in/ali vitaminsko mineralnimi dodatki je treba zaužiti dovolj **vitaminov in mineralov**, priporočljivo je **uživati živila, ki vsebujejo fitoestrogene**, ob blažjih težavah si pomagamo z zgoraj omenjenimi rastlinskimi pripravki, skrbimo za uravnoteženo prehrano, gojimo **redno telesno dejavnost**. Poskrbimo za primerno **izpostavljanje kože rok in obraza sončnim žarkom** in (trikrat tedensko po 15 min zmernega sonca). Dobrodošle so tudi **metode za notranje umirjanje**-joga, meditacija, dihalne tehnike, avtogeni trening....Kakorkoli nas menopavza doleti, pa ne gre za bolezen, ampak naraven proces, ki se dogaja v telesu ženske, ko pride v določeno obdobje svojega življenja. Čeprav ima menopavza pogosto negativen predznak, ima tudi svoje dobre strani- ni več nevarnosti neželene nosečnosti, preneha mesečna menstruacija in ženske, ki močno krvavijo, imajo hude bolečine in predmenstrualni sindrom, občutijo izrazito olajšanje.

Za žensko je zelo pomembno tudi, da ima spodbudno okolje, saj bližina in družba naklonjenih ljudi ugodno vpliva na imunski sistem. Hkrati je to obdobje za žensko tudi priložnost, da se ženska sooči sama s seboj, razmisli, kaj je v življenju že dosegla in kakšne cilje še ima. Če bo dobro skrbela za svoje zdravje, bo lahko polno izkoristila vse priložnosti, ki jih prinaša ta del življenja.

Pripravila: Magda Bačovnik Zimic, mag.farm.