

Menopauza (Klimakterium)

Menopauza wyznacza koniec naturalnej zdolności kobiety do zajścia w ciążę i rodzenia dzieci. Menopauza nie jest chorobą. To jest naturalna faza życia. Kobieta przestaje miesiączkować i spada produkcja estrogenów. Menopauza nie jest tylko ustaniem miesiączkowania. To cały proces, który może trwać latami. Termin menopauza oznacza wprawdzie datę ostatniej miesiączki, jednak jej biologiczne mechanizmy i objawy ją zapowiadające występują już kilka lat wcześniej, w czasie tzw. pre- lub perimenopauzy (jedynie po operacyjnym usunięciu jajników menopauza pojawia się natychmiast). Objawy menopauzy mogą także utrzymywać się przez kilka lat po ustaniu miesiączkowania.

Nie wszystkie kobiety przechodzą menopauzę w tym samym wieku. Niektóre wchodzi w nią już w 40 roku życia, inne natomiast nie wcześniej niż w 55 roku życia. Średnio menopauza występuje w 51 roku życia i faktycznie wszystkie kobiety kończą ten proces przed ukończeniem 58 roku życia.

Objawy menopauzy

Menopauza jest wyzwalana przez spadek poziomu estrogenów – hormonów jajnika, które regulują procesy rozrodcze i nadają kobiecie charakterystyczne, żeńskie cechy. Maksimum wytwarzania estrogenów występuje w wieku 20 – 30 lat, później po 30 roku życia, ich poziom obniża się, by opaść gwałtownie w okresie menopauzy. Pierwszą oznaką zbliżającej się menopauzy są zmiany zachodzące w cyklach miesiączkowych. Cykle stają się krótsze lub zaczynają się wydłużać, a obfitość krwawienia nasila się lub zmniejsza. Czasem zdarzają się kilkumiesięczne przerwy, po których następuje kilka miesiączek w odstępach 2 – 3 tygodni. Po upływie roku od ostatniej miesiączki menopauza jest zakończona i kobieta wchodzi w okres pomenopauzalny. Oprócz ustania miesiączek, menopauza powoduje wiele zmian fizycznych i psychicznych. Oto występujące najczęściej:

1. Uderzenia gorąca, charakteryzujące się nagłym przypiływem fali ciepła, zazwyczaj w górnej połowie ciała, z towarzyszącym zaczerwienieniem twarzy i poceniem, po którym występuje zimny dreszcz. Większość takich epizodów jest krótkotrwała, lecz ich intensywność i częstość bywa bardzo różna.
2. Nocne poty spowodowane są wzrostem temperatury w ciągu nocy, kiedy kobieta śpi. Niekiedy kobiety doświadczają częstych uderzeń gorąca w ciągu nocy i budzą się w mokrej od potu pościeli. Gdy organizm przystosuje się do zmienionych

- poziomów hormonalnych, uderzenia gorąca ustępują (zazwyczaj około 60 roku życia).
3. Zmiany nastroju mylnie traktowane są jako depresja wywołana menopauzą. Menopauza nie wywołuje depresji, ale może nasilać depresję uprzednio występującą. Nasilenie się wyżej opisanych objawów menopauzy niestety nie poprawia samopoczucia kobietom.
 4. Bezsenność i inne problemy związane ze snem są częstymi „objawami” menopauzy.
 5. Suchość i swędzenie skóry, na który wpływ ma spadek produkcji hormonów. Narażona na suchość jest zwłaszcza skóra wokół oczu. Z menopauzą jest czasami związane przerzedzenie się owłosienia głowy i łonowego przy jednoczesnym wzmożonym wzroście włosów na twarzy.
 6. Tycie. Przybieranie na wadze jest raczej związane ze starzeniem się niż ze zmianami hormonalnymi.
 7. Kołatanie serca, bóle głowy, zmiany nastroju i kłopoty z pamięcią należą także do częstej grupy związanych z menopauzą objawów.
 8. Zmiany w sferze płciowej – niektóre kobiety odczuwają zwiększone potrzeby seksualne, inne zaś spadek zainteresowania współżyciem. Suchość pochwy nie przyczynia się również do częstotliwości podejmowania aktów seksualnych.

Niekiedy lekarz chcąc stwierdzić czy występujące objawy są z całą pewnością spowodowane menopauzą zleca badanie hormonu FSH, który wydzielany przez przysadkę mózgową stymuluje pęcherzyki jajnikowe do owulacji. Gdy poziom estrogenów spada, przysadka zaczyna wydzielać więcej FSH. Tak więc wysoki poziom FSH może oznajmiać początek menopauzy. Badania hormonalne krwi i moczu pozwalają określić, czy u kobiet nadal występuje jajczkowanie, co jest istotne dla pań starających się unikać ciąży.

Kobiety najczęściej zwracają uwagę na dolegliwości związane z codziennymi objawami menopauzy. Lekarze uważają natomiast, że należy pomyśleć o tych schorzeniach, które mogą pojawić się później – chorobach serca i osteoporozie.

Obecnie większość ginekologów opowiada się za estrogenową terapią zastępczą, która wstrzymuje lub łagodzi występowanie objawów menopauzy, zapobiegając jednocześnie osteoporozie i chorobom serca w późniejszym wieku. Estrogeny powinny być przyjmowane regularnie. Stosuje się je doustnie lub poprzez skórę. Jeżeli suchość pochwy stanowi główną dolegliwość, to wystarcza zwykle terapia miejscowa – smarowanie kremem zawierającym estrogen. Zdania lekarzy co do długości stosowania są podzielone. Niektórzy uważają, że należy ją przerwać po 2 – 3 latach, gdy organizm dostosuje się do zmienionej równowagi hormonalnej, większość jednak opowiada się za długotrwałym,

nawet do końca życia, jej stosowaniem, zwłaszcza u kobiet z wysokim ryzykiem rozwoju osteoporozy czy chorób serca. Nawet najwięksi zwolennicy estrogenowej terapii zastępczej uznają istnienie jej objawów ubocznych oraz różnych zagrożeń (zwiększenie masy ciała, zatrzymywanie płynów, nasilona wydzielina z pochwy, tkliwość oraz powiększenie piersi, zaburzenia libido, nudności, wymioty, wzdęcia, kurcze, bóle i zawroty głowy, podwyższone ciśnienie krwi i depresja). Dotychczas nie odpowiedziano jednoznacznie na pytanie, czy estrogenowa terapia zastępcza zwiększa ryzyko zachorowania na raka piersi. Badania dają sprzeczne wyniki. Terapia estrogenowa może niekiedy prowadzić do tworzenia się skrzepów krwi, więc nie powinny jej stosować osoby po przebytych zapaleniu zakrzepowym żył, udarze mózgu czy innych zaburzeniach w układzie krzepnięcia krwi. Terapia ta może też powodować tworzenie się kamieni w drogach żółciowych oraz uszkodzenie wątroby. Równie poważne powikłania mogą wystąpić u chorych na cukrzycę, cierpiących na migrenę, astmę, mięśniaki macicy, endometriozę, chorobę nadciśnieniową, toczeń układowy lub inne zaburzenia leczone kortykosteroidami. Estrogenowa terapia zmniejsza ryzyko wystąpienia zawałów serca, ale nie powinna być stosowana przez kobiety z uszkodzeniem mięśnia sercowego, ponieważ estrogeny mogą wywołać zastoinową niewydolność serca.

Istnieje szereg leków, które lekarz może zlecić tym kobietom, które nie mogą stosować estrogenów:

- Małe dawki leków takich jak propranolol, które łagodzą kołatanie serca.
- Leki przeciwdepresyjne,
- Małe dawki doustnych środków antykoncepcyjnych, zwłaszcza u kobiet z obfitymi miesiączkami.
- Leki moczopędne zmniejszające zatrzymywanie płynów.
- Tamoksyfen – lek przeciwestrogenowy, który wydaje się chronić przed osteoporozą i rakiem piersi.
- DHEA – hormon nadnerczy, który w organizmie ulega przemianie na androgeny, tj. męskie hormony płciowe, i estrogeny.

Oprócz wyżej wspomnianych leków kobieta może skorzystać z alternatywnych metod leczenia, takich jak: ziołolecznictwo, homeopatia, leczenie dietą, joga i medytacja.

Jak pomóc sobie samej?

- Uważaj na ostre potrawy, które mogą wyzwać napady gorąca. Inne pokarmy działające w podobny sposób to: gorące napoje, kofeina, słodycze i alkohol.

- Unikaj picia wieczornej kawy, ponieważ może ona zaburzać funkcje pęcherza moczowego. Zarówno kawa normalna, jak i też bezkofeinowa działają drażniąco na błonę śluzową pęcherza i mogą powodować parcie na cewkę moczową i częstsze oddawanie moczu.
- Nie jedz czekolady wieczorem, gdyż może ona być przyczyną bezsenności.
- Respektuj swoje zwyczaje związane ze snem. Staraj się codziennie wykonywać przed snem te same czynności i nie zmieniaj swoich schematów. Dla jednych relaksem będzie gorąca kąpiel, dla innych dobra książka.
- Weź wapń przed snem. Kobiety po menopauzie powinny stosować suplementację wapnia jako przeciwdziałanie osteoporozie. Wapń ma również dodatkowo dobroczynny wpływ na wiele innych problemów zdrowotnych. Między innymi zapobiega bezsenności.
- Odpowiednio dopasowana dawka witaminy E działa rewelacyjnie na napady „uczucia gorąca”, nocne poty problemy związane z wysychaniem błony śluzowej pochwy.
- Witamina B complex zapobiega uczuciu zmęczenia i wahaniom nastroju. Co do dawki zawsze należy skonsultować ją z lekarzem.
- Soja jest uniwersalną bronią w leczeniu objawów menopauzy (uderzenia gorąca, suchość pochwy), zmniejsza też ryzyko osteoporozy. Prawdopodobnie dlatego, że zawiera naturalne estrogeny, tzw. izoflawony.
- Kubek herbatki z szalwi bardzo pomaga w zmaganiu się z nocnymi potami. Nie należy jednak stosować tej kuracji zbyt długo, gdyż szalwia może uszkodzić wątrobę.
- U kobiet w okresie menopauzy występuje syndrom „suchego oka”. Można temu zapobiec stosując olej z prymulki w kapsułkach.
- Jedz smacznie i więcej niż zwykle. Czasami łatwiej jest przejść przez menopauzę dobrze się odżywiając, ćwicząc i pijąc mniej alkoholu. Oznacza to, że można ominąć wiele objawów eliminując słodczyce, spożywając wiele gotowanych potraw oraz warzywa i owoce.
- Jeśli uprzednio nie ćwiczyłaś, to w okresie klimakterium jest to konieczne. Aktywność fizyczna, nawet ta najprostsza (spacery) podnosi nastrój i zmniejsza stres. Ćwiczenia podnoszą poziom endorfin, czyli naturalnych związków chemicznych produkowanych przez mózg.
- Ubieraj się wielowarstwowo i noś bawełniane ubrania. W razie potrzeby będziesz mogła zdejmować kolejne warstwy i czuć się komfortowo w każdej sytuacji.
- Unikaj gorących kąpieli słonecznych.
- Kiedy masz obniżony nastrój – weź dziurawiec.
- Zapobiegaj zanikowi życia erotycznego. Dla zdrowego i pełnego życia erotycznego musisz pamiętać o korzystaniu z niego przy każdej nadarzającej się okazji. Może wystąpić problem suchości pochwy, ale jest on do pokonania w sposób

farmakologiczny. Inne problemy związane w erotyką człowieka (zapobieganie ciąży, miesiączkowanie) masz już za sobą i możesz wreszcie zdobyć się na realizowanie swoich oczekiwań i swojej kreatywności w tej dziedzinie. Pamiętaj, że im dłużej kobieta jest aktywna seksualnie, tym dłużej ścianki pochwy pozostają niezmięnione.

Bez względu na to, na jakim etapie tego procesu się obecnie znajdujesz, warto abyś nastawiła się pozytywnie, ponieważ menopauza to nie choroba, choć czasami może stwarzać takie wrażenie.