

Menopauza bez powikłań

Rozmowa z doktorem
Eugeniuszem Siwikiem,
ginekologiem

gonadotropin przysadkowych (FSH i LH). Mogą występować objawy wypadowe (uderzenia gorąca, tzw. wary), przedłużające się

ków macicy oraz zmian dysplastycznych w sutku. Obniżenie stężenia estrogenów we krwi krążącej wpływa na narządy układu moczowo-płciowego i prowadzi do atrofii śluzówki pochwy i dróg moczowych. Zmiany te manifestują się zaburzeniami w składzie komórkowym nabłonka i są subiektywnie odczuwane przez kobietę jako suchość pochwy, występuje brak śluzu szyjkowego, pojawia się częstomocz i ból podczas oddawania moczu. Niedobór estrogenów prowadzi też do zaburzenia równowagi w procesie remodelowania kości, obniżenia ich gęstości mineralnej, co stanowi jedną z przyczyn osteoporozy. Wczesna interwencja w okresie menopauzy może zabezpieczyć przed rozwinięciem się tego schorzenia.



- Czym tak naprawdę są menopauza i klimakterium?

- Klimakterium to zazwyczaj kilkunastoletni okres w życiu kobiety, charakteryzujący się stopniowym narastaniem niewydolności hormonalnej jajników. **Menopauza** natomiast to ostatnie fizjologiczne krwawienie miesięczne, po którym nastąpiła co najmniej półroczna-roczna przerwa, bez zaistnienia oczywistych przyczyn, takich jak *cięża* lub laktacja.

Menopauza występuje około 50 roku życia, najczęściej w wieku 45-55 lat. **Klimakterium** dzielimy na: **premenopauzę** - w okresie tym poziom estrogenów się obniża, osiągając 40-60 proc. wartości z okresu poprzedzającego zmiany. W tym samym czasie poziom progesteronu systematycznie obniża się do 1/110 w menopauzie. Okres ten występuje około 40 roku życia.

Perimenopauzę - okres który zaczyna się mniej więcej w połowie piątej dekady życia i kończy się rok po menopauzie. W tym czasie obniża się poziom estrogenów i progesteronu, wzrasta poziom

obfite krwawienia, skrócenie cyklu miesięcznego, u około 45 procent kobiet cykle są bezowulacyjne. **Okres pomenopauzalny** - okres, w którym nie występują krwawienia miesięczne. W badaniach stwierdza się wysoki poziom FSH i LH, a znacznie obniżony poziom estrogenów i progesteronu.

- Jakie są przyczyny występowania menopauzy?

- Istnieje wiele koncepcji, które próbują wytłumaczyć przyczyny wystąpienia menopauzy. Z wiekiem dochodzi u kobiety do wygasania czynności jajników. Przystają w nich dojrzewać komórki jajowe oraz spada cykliczna produkcja hormonów płciowych - estrogenów i progesteronu. W początkowym okresie przekwitania na pierwszy plan wysuwa się zanikanie czynności owulacyjnej, które prowadzi do niewykształcenia się ciała żółtego, a w konsekwencji do niedoboru progesteronu. W okresie tym wzrasta częstość występowania zaburzeń miesiączkowania, pojawienia się mięśni-

- Czy konieczne jest monitorowanie zdrowia w tym okresie?

- W tym okresie dobrze jest oznaczyć poziom stężenia hormonów we krwi i odwiedzać ginekologa dwa razy do roku. Raz w roku wykonać badanie EKG i zbadać całkowity lipidogram z podaniem współczynnika aterosklerozy. Regularnie wykonywać badania USG piersi i mammografię, co trzy lata USG narządu rodniczego, co 12 miesięcy densytometrię, badanie ginekologiczne z cytologią, RR. Dodatkowe badania to również: TSH (hormon tarczycy), E2 (estradiol), progesteron, Ca 125 (marker nowotworowy jajnika).

- W jaki sposób kobiety mogą uniknąć problemów podczas menopauzy?

- Ważne jest dbanie o utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz prowadzenie pełnego i aktywnego trybu życia. Dobrze jest również zmniejszyć spożycie alkoholu i kofeiny (kawa, herbata, czekolada, coca cola), a także wprowadzić niskotłuszczową, niskosodową dietę bogatą w błonnik. Panie

powinny też pamiętać o ćwiczeniach fizycznych, przynajmniej raz w tygodniu. Po czterdziestce stosować 1x dziennie suplement, zawierający naturalne składniki pochodzące z roślin. Takim preparatem jest Alveo. Najlepiej, jeśli začniemy pić Alveo profilaktycznie, przed tym okresem, a nie dopiero wtedy, kiedy już wystąpi jedna z wielu możliwych chorób.

- Dlaczego stosujemy hormonalną terapię zastępczą - HTZ?

-Według najnowszych rekomendacji światowych ośrodków oraz Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego hormonalną terapię zastępczą powinno się rozpoczynać jak najwcześniej, od jak najniższej skutecznej dawki hormonów i kontynuować tak długo, jak jest to konieczne, aby uwolnić kobietę od nieprzyjemnych objawów. Najczęściej około 5 lat. Jednym z ważniejszych zastosowań HTZ jest zapobieganie wystąpieniu osteoporozy. Z zalet terapii nie mogą skorzystać kobiety, u których występuje rak sutka, trzonu macicy, ciężka niewydolność wątroby czy zakrzepowe zapalenie żył. Alternatywą dla ogólnoustrojowej HTZ jest terapia miejscowa. Preparaty stosowane miejscowo zawierają niskie dawki hormonów, dlatego terapię tę można stosować nieprzerwanie przez wiele lat (oczywiście pod kontrolą lekarza). Terapie miejscowe zapobiegają atrofii pochwy, umożliwiając satysfakcjonujące życie intymne. Stosowanie Alveo wzmacnia działanie stosowanych hormonów naturalnych przyjmowanych w postaci kremów, doustnie lub przez skórę w formie plasterków.

- Jakie jeszcze zmiany zachodzą podczas menopauzy w organizmie kobiety?

- Niedobór estrogenów po menopauzie prowadzi do zmniejszenia syntezy białka zwanego kolagenem. Powoduje to zmiany w skórze, która staje się bardziej sucha, pomarszczona i wiotka. Przerzedzają się włosy, często występuje hirsutyzm (męskie owłosienie twarzy) wskutek większej ilości androgenów w stosunku do estrogenów.

Niedobór estrogenów po menopauzie prowadzi do zaniku tkanki gruczołowej sutków, ich więzadła wiotczeją, w konsekwencji powoduje to obwiśnięcie piersi.

Nie należy zapominać, że procesy fizjologiczne pociągają za sobą również zmiany psychiczne. Zjawia się uczucie spadku atrakcyjności fizycznej, co niestety dotyczy wielu

kobiet, często łącząc się z występującą dosyć nagminnie otyłością. Pojawia się także obniżenie nastroju, skłonność do depresji, utrata pewności siebie, zaburzenia koncentracji, słaba odporność na stresy życia codziennego. Spadek tzw. biodostępności testosteronu u kobiet odgrywa między innymi istotną rolę w tym, co nazywamy apetytem seksualnym czy libido.

- Czy zażywanie Alveo może złagodzić objawy, które pan wymieniał?

- Dolegliwości, jakie mogą wystąpić już w premenopauzie, a następnie w menopauzie, przysparzają wielu trudności w codziennym życiu. Zmiany te dotyczą wszystkich układów, poczynając od nerwowego, czego następstwem jest zmienność nastroju (od euforii po płaczliwość), po pokarmowy

i hormonalny. Dlatego cały organizm wymaga, aby dostarczyć mu wszelkich suplementów, mikroelementów, witamin i białek. Właśnie wszystkie składniki zawarte w Alveo powodują systematyczną detoksykację komórek, dostarczają brakujących substancji, a następnie doprowadzają do zdrowienia całego organizmu. Najlepszym lekarzem jest nasz własny organizm, a dostarczając mu właściwych składników spowodujemy zmniejszenie dolegliwości: nagłego pocenia się, uderzeń gorąca czy uczucia palpacji serca, przywrócimy prawidłową perystaltykę jelit i w konsekwencji spowodujemy powrót do normalnej aktywności życiowej.

Rozmawiała Beata Nowacka



Bądź aktywna każdego dnia