



KLIMAKTERIJ

Helena Turk

1. Kakšne težave in zaplete lahko pričakujete v obdobju klimakterija?

Že nekaj let pred zadnjo menstruacijo se lahko v življenju ženske pojavljajo motnje menstruacijskega ciklusa. Najprej se dolžina menstruacijskega ciklusa (merimo jo od prvega dne menstruacije do zadnjega dne pred naslednjo menstruacijo) skrajša za nekaj dni, nato se lahko podaljšuje. Menstruacijske krvavitve lahko postanejo močnejše ali šibkejše, daljše ali krajše. Čeprav plodnost v klimakteriju upada, je zanositev še vedno mogoča, zato je preprečevanje neželene nosečnosti potrebno še leto dni po menopavzi.

Pri nekaterih ženskah menopavza nastopi naenkrat. Med tipične simptome in znake klimakterija, ki jih opisuje kar 70 % žensk, spada nočno potenje, polivi nenadne vročine s potenjem (»valunge«) in razbijanje srca. Druge težave, ki tipično spremljajo klimakterij, pa so še:

- slabost,
- utrujenost,
- nespečnost,
- suhost nožnice in posledično boleči spolni odnosi,
- nenadna potreba po uriniranju in inkontinenca urina,
- ponavljajoča se vnetja sečnega mehurja,
- trdovratni izcedki iz nožnice,
- upad libida – manjša želja po spolnih odnosih,
- porast telesne mase,
- suha in uvela koža,
- povešene dojke,
- povišan krvni tlak,
- inzulinska rezistenca,
- osteoporoza in
- sprememba razmerja ter nivoja maščob v krvi (v prid aterogenezi – tvorjenju plakov v žilni steni).

Tipične so tudi psihološke spremembe, kot so:

- sprememba razpoloženja,
- tesnoba,
- izguba kratkoročnega spomina,
- zmanjšanje sposobnosti koncentracije,
- občutek manjvrednosti,
- neodločnost,
- agresivnost,
- strah,
- depresija in celo samomorilne misli.

Pešanje delovanja jajčnikov posredno vpliva tudi na delovanje drugih žlez z notranjim izločanjem (npr. ščitnice), zato se v tem obdobju lahko pojavijo motnje v njihovem delovanju.



Pomembno se je zavedati, da se simptomi in znaki lahko pojavijo precej pred nastopom menopavze (tj. zadnje menstruacije) in so lahko od ženske do ženske zelo različni. Tovrstne težave so pogostejše pri ženskah, ki živijo v razvitih državah, redkejše pa pri telesno aktivnih in psihično stabilnih ženskah. K pojavu oz. resnosti omenjenih znakov in simptomov pa sodijo tudi sočasni dejavniki, ki so pri tej starostni skupini pogosti: odhod otrok od doma, smrt partnerja in/ali staršev, ločitev ipd.

2. Kaj lahko same storite za obvladovanje težav v klimakteriju?

Za obvladovanje simptomov in znakov klimakterija je pomembno poznavanje in zavedanje letih, nato pa aktivna vloga pri njihovem preprečevanju oz. omilitvi. Zelo pomembna sta zdrav način življenja (zdrava uravnotežena prehrana, gibanje) in ustrezen socialni krog (družinski člani, sovrstniki).

3. Kdaj morate k zdravniku?

K zdravniku morate, ko imajo simptomi in znaki, ki klimakterij spremljajo, zelo močan učinek na vaš vsakdan (intimni, delovni) in znižujejo kakovost vašega življenja.

4. Kakšen je potek klimakterija?

V veliki večini primerov se težave, zlasti psihološke, in tiste, povezane s potenjem, po nekaj letih vsaj delno umirijo. Ostanajo pa ostale, zgoraj našteje, katerih učinek se s časom akumulira (npr. osteoporoza).

5. Kako poteka spremljanje ženske v klimakteriju?

Posebno spremljanje klimakterija ni potrebno, pač pa le sprememb, ki jih v povezavi z njim pričakujemo (nivo lipidov v krvi, kostna gostota).

6. Kako poteka zdravljenje ženske, ki ima težave v klimakteriju?

Kljub temu, da sta menopavza in klimakterij naravna fiziološka procesa, imata lahko tako močan vpliv na vsakdanje delovanje, da je občasno potrebno tudi zdravljenje.

Eden izmed najučinkovitejših načinov zdravljenja težav v klimakteriju je z nadomestnim hormonskim zdravljenjem – z dodajanjem ženskih spolnih hormonov estrogenov. Ta način zdravljenja v 95 % odpravi težave, kot so: potenje, oblivanje vročice in razbijanje srca. Pri hormonskem nadomestnem zdravljenju je treba upoštevati previdnostne ukrepe — zdravljenje ni primerno pri srčno-žilnih, jetrnih in trombo-emboličnih boleznih, pri hormonsko odvisnih tumorjih (npr. dojke) in sistemskih boleznih (revmatske bolezni ...). O tveganjih, vrsti, obliki in trajanju hormonskega nadomestnega zdravljenja se naj ženska posvetuje s svojim ginekologom oz. zdravnikom družinske medicine. Zdravljenje je treba spremljati z rednimi letnimi pregledi in posveti ter ga, če je potrebno, prilagajati.



Hormone lahko ženske jemljejo ob kateremkoli delu dneva, so poceni in s strani uporabnic dobro sprejeti. Lahko jih jemljejo v obliki tablet, injekcij, obližev, hormonskih obročkov ali nosnih pršil. Estrogene pa si lahko ženske v obliki vaginalet, vaginalnih krem ali mazil vstavljajo v nožnico in okolico sečnice ter s tem zmanjšajo težave, kot je npr. suhost nožnice. Tak način uporabe je zlasti primeren za ženske, pri katerih je sistemsko zdravljenje preveč tvegano in/ali imajo izrazite težave le v področju spodnjega genitourinarnega trakta.

V zadnjem času so za lajšanje blagih klimakteričnih težav priljubljena zeliščna zdravila. Le-ta večinoma vsebujejo fitoestrogene, ki pa na dolgoročne posledice menopavze nimajo vpliva. K zdravljenju klimakteričnih težav pa spada tudi osveščanje žensk, zdrav način življenja (ustrezna prehrana, telesna dejavnost, nekajenje, alkoholna abstinenca) in psihična stabilnost.

7. *Kako klimakterij vpliva na vaše življenje?*

Ženske imajo zelo različno izražene klimakterične težave in se nanje tudi različno odzivajo. Nekatere se težav dobro zavedajo in jih sprejemajo ter se proti njim borijo, spet druge jih ne priznajo in/ali imajo nanje velik negativen učinek ter tako močno zmanjšujejo kakovost njihovega življenja. Zato mora biti tudi obravnava žensk s tovrstnimi težavami individualna in predvsem z veliko občutka zanje.

8. *Ali klimakterij lahko preprečite?*

Nastop klimakterija je naraven pojav, ki se pojavi pri vsaki zdravi ženski, in ga ni mogoče preprečiti. Lahko le umetno dodajamo hormone ali kako drugače lajšamo težave, ki jih prinaša.