**Redukcja uderzeń gorąca już dziś!**

**Okres menopauzy wiąże się z wieloma zmianami hormonalnymi, na które trzeba się przygotować. W wyniku tych zmian, kobietom dolegają między innymi uderzenia gorąca, które znacząco przeszkadzają w normalnym funkcjonowaniu: utrudniają zasypianie, przychodzą bez zapowiedzi. Niestety, nie jest to problem marginalny, ponad 77% Polek uważa je za charakterystyczną dolegliwość okresu przekwitania\*. Jak sobie z nimi poradzić? Wyjaśnia prof. dr hab. n. med. Romuald Dębski, ginekolog i endokrynolog, ekspert portalu „Zdrowa ONA”.**

Jednym ze wczesnych oznak okresu menopauzy jest uczucie ciepła, które pojawia się nagle w okolicach klatki piersiowej i szyi, a dalej przesuwa się w kierunku twarzy. Uderzeniom gorąca często towarzyszą też dreszcze czy nawet zlewne poty, a stan ten może trwać od kilku sekund do kilkunastu minut i nawracać.

**Skąd bierze się uczucie ciepła?**

Uderzenia gorąca są skutkiem zaburzeń naczynioworuchowych i związanych z nimi, gwałtownych zmian temperatury. Wiążą się ze zmniejszeniem stężenia estradiolu – najbardziej aktywnego hormonu wśród estrogenów. Jest to więc efekt zaburzeń regulacji hormonalnej.

**Gorąca burza hormonalna**

Poziom estrogenu zmienia się wraz z wiekiem, dlatego w okresie przekwitania trzeba zwrócić szczególną uwagę na uzupełnienie hormonu, aby uniknąć szkodliwych dolegliwości. Kobieta podczas menopauzy staje w centrum prawdziwej burzy hormonalnej. Nagłe uderzenia gorąca, zimne poty, wypieki na twarzy, rozdrażnione emocje i huśtawka nastrojów – to efekty gwałtownych wahań hormonalnych. Od poziomu estrogenu zależy sposób odkładania się tłuszczu, gęstość kości, stopień wilgotności skóry czy zmiany w obrębie narządów płciowych.

**Walka o kobiecość**

Sześć na dziesięć Polek jest zdania, że nieleczenie objawów menopauzy, może spowodować ich nasilenie\*. Natomiast dla ponad połowy pań, zaniechanie leczenia objawów okresu okołomenopauzalnego powoduje większą drażliwość czy konfliktowość, kłopoty w relacjach z bliskimi, a nawet depresję. Jak w takim razie polepszyć swoje samopoczucie i zniwelować nieprzyjemności związane z menopauzą? Przede wszystkim działać holistycznie: prowadzić zdrowy tryb życia i zastosować leczenie farmakologiczne. Według badania opinii, co trzecia Polka zdecydowałaby się na terapię hormonalną\*.

*Wiedza Polek na temat menopauzy jest zróżnicowana, o objawach wiedzą bardzo dużo - 62,1% deklaruje, że dobrze zna możliwe symptomy menopauzy - ale o sposobach leczenia i bardziej skomplikowanych kwestiach już nieco mniej. Według przeprowadzonego badania opinii 72,7% zaprzecza stwierdzeniu, że menopauza następuje zawsze po 50. roku życia, co jest zgodne z prawdą. Kolejnym przykładem jest to, że jedynie 31,6%\* Pań zdaje sobie sprawę, że po usunięciu macicy można przeprowadzić* ***H****ormonalną* ***T****erapię* ***Z****astępczą, a w niektórych przypadkach jest ona wręcz konieczna. Terapia ta jest skutecznym, udokumentowanym sposobem radzenia sobie z objawami, która pozwala na stymulowanie w organizmie naturalnego estrogenu i zachowanie kobiecości –* podkreśla ekspert programu „Zdrowa ONA”.

**Bez manifestacji i bez tabu**

*Poprawa komfortu życia pacjentek może być ważnym wskazaniem do tego, żeby rozpocząć terapię HTZ. W zależności od tego, jakie mają upodobania do stosowania, możemy zaproponować takie, które będą podawane doustnie, preparaty transdermalne – czyli przezskórne – czy zastrzyki. Jedną z najnowocześniejszych metod podawania leku jest nieokluzyjny system transdermalny, czyli tzw. plaster bez plastra, preparat w formie sprayu, który aplikuje się na skórze przedramienia–* podkreśla ekspert prof. dr hab. n. med. Romuald Dębski.

Środek nieokluzyjny jest nie tylko skuteczny, ale też wygodny. Podany w ten sposób estrogen przenika w dalsze warstwy skóry, gdzie tworzy swoisty rezerwuar, z którego substancja czynna jest stopniowo uwalniana do krwiobiegu. Opisany sposób podania zapewnia stabilne stężenie estradiolu w surowicy przez całą dobę.

**Pokonać uderzenia gorąca**

***H****ormonalna* ***T****erapia* ***Z****astępcza jest jedną z najefektywniejszych form radzenia sobie z uderzeniami gorąca. Terapia transdermalna pozwala na skuteczne działanie, charakteryzując się ciągłym poziomem uwalniania hormonów po zaaplikowaniu w przeciwieństwie do tabletek, co z kolei przekłada się na mniejsze wahania hormonalne i zmniejszenie częstotliwości występowania uderzeń gorąca, zimnych potów czy wypieków. To realna szansa na zmniejszenie liczby i nasilenia objawów, szczególnie przy wybraniu HTZ w formie sprayu – która zawiera mniej hormonów niż plastry, a według przeprowadzonych badań działa równie skutecznie na uderzenia gorąca i dodatkowo powoduje mniej reakcji miejscowych* – tłumaczy ekspert.

\*Ogólnopolskie badanie pt. „Zmienna jak wiatr – kobieta w czasie menopauzy” zrealizowane na zlecenie Gedeon Richter Polska Sp. z o. o. w ramach programu
„Zdrowa ONA”, przeprowadzone w dniach 22-26.08.2018 przez agencję SW RESEARCH metodą wywiadów on-line (CAWI) na panelu internetowym SW Panel. Badanie objęło łącznie 1008 kobiet w wieku powyżej 45 roku życia.