

Fakty i mity na temat hormonalnej terapii menopauzalnej

Mimo, że hormonalna terapia menopauzalna (HTM) stanowi jedną z głównych metod radzenia sobie z uciążliwymi objawami przekwitania, w dalszym ciągu wiedza na jej temat jest niska. Jak wynika z badania przeprowadzonego w ramach programu „Zdrowa ONA”, pojęcie hormonalnej terapii menopauzalnej nie jest znane blisko połowie Polek, a jedynie 30% uznaje ją za metodę wartą stosowania¹. Dlatego razem z prof. dr n. med. Violetą Skrzypulec-Plintą, ginekologiem i seksuologiem, obalamy najczęstsze mity związane z HTM.

1. Hormonalną terapię menopauzalną należy rozpocząć jak najwcześniej

FAKT: Stosowanie HTM należy zacząć możliwie szybko po ujawnieniu się objawów wypadowych związanych z wystąpieniem ostatniej miesiączki bądź w sytuacji, gdy kobieta poddana była operacji usunięcia jajników, zaraz po przeprowadzonym zabiegu. Odpowiednio wczesne rozpoczęcie terapii powoduje, że pomimo wystąpienia menopauzy, poziom estrogenów utrzymywany jest na stałym poziomie. Wdrożenie terapii menopauzalnej dopiero po kilku latach, gdy poziom estrogenów jest już bardzo niski, jest niekorzystne i podnosi ryzyko wystąpienia działań niepożądanych.

2. HTM może być przyjmowana jedynie w formie doustnej

MIT: Hormonalna terapia menopauzalna dostępna jest zarówno w formie doustnej, jak i transdermalnej. Najszersze spectrum możliwości wyboru daje metoda transdermalna, oferująca zarówno plastry, żele, jak i spraye. Przeskórna aplikacja estrogenów zawartych w HTM charakteryzuje się większym profilem bezpieczeństwa oraz dyskrecją i wygodą stosowania. Dzięki omijaniu tzw. efektu pierwszego przejścia, nie obciąża wątroby oraz zmniejsza ryzyko powikłań wchłaniania leku w przypadku zaburzeń układu pokarmowego. Dodatkowo, dawka hormonów uwalniana za pomocą sprayu może być, po ustaleniu z lekarzem, dowolnie modyfikowana w zależności od indywidualnych potrzeb kobiety. Należy jednak pamiętać, że forma przezskórna nie jest wskazana dla kobiet z nadwagą. Jeśli masa ciała kobiety jest zbyt wysoka, może okazać się, że hormony nie są dostarczane do organizmu na poziomie umożliwiającym uzyskanie pożądanego działania HTM.

¹ Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w lipcu 2016 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Badaniem objęto łącznie 605 kobiet w wieku 44-55 lat.

3. Lepsze od hormonalnej terapii menopauzalnej są suplementy diety oparte na fitohormonach

MIT: Hormony roślinne (fitohormony) nie są tak skuteczne w niwelowaniu objawów menopauzy jak syntetyczne. Jeżeli zależy nam na profilaktyce chorób oraz zachowaniu młodego wyglądu skóry, rekomendowane jest stosowanie HTM.

4. Jeżeli objawy klimakterium są niedokuczliwe, nie ma konieczności stosowania HTM

PRAWDA/MIT: Hormonalna terapia menopauzalna nie wpływa jedynie na zmniejszenie objawów okołomenopauzalnych, jak uderzenia gorąca czy drażliwość, ale przeciwdziała także poważnym chorobom charakterystycznym dla tego okresu, jak np. osteoporoza. Wystąpienie jej u kobiet po 50. roku życia jest szczególnie powszechne, ponieważ obniżenie poziomu estrogenów wskutek menopauzy niekorzystnie wpływa na gęstość kości.

HTM jest przyczyną nowotworów i chorób sercowo-naczyniowych

MIT: Niższe stężenie estrogenów w organizmie, z którym zmagają się kobiety w okresie okołomenopauzalnym, odpowiada za zwiększone ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego. Pomiędzy 45. a 50. rokiem życia szacuje się aż 3-krotny wzrost zapadalności na choroby sercowo-naczyniowe w porównaniu z kobietami będącymi w okresie przedmenopauzalnym. Większość dostępnych badań potwierdza korzystny wpływ hormonalnej terapii zastępczej (HTM) na hamowanie rozwoju chorób układu krążenia. Ważną rolę w tym przypadku odgrywa jednak czas rozpoczęcia stosowania tej metody. Im wcześniej rozpoczęta, tym lepszych efektów jej działania można się spodziewać. Podanie HTM kilka lat po wystąpieniu menopauzy, może zwiększać ryzyko powikłań zakrzepowo-zatorowych.

5. HTM niesie za sobą więcej działań niepożądanych dla organizmu niż zalet

MIT: Hormonalna terapia menopauzalna dzięki uzupełnianiu poziomu estrogenów w organizmie kobiety, wpływa zarówno na zmniejszenie ryzyka wystąpienia poważnych chorób związanych z okresem okołomenopauzalnym, jak i na wygląd zewnętrzny kobiet. Obniżony poziom estrogenów prowadzi bowiem do odkładania się tłuszczu w okolicach brzucha, nadmiernej suchości i wiotkości skóry, a także zmian w obrębie narządów płciowych – zaniku nabłonka pochwy oraz warg sromowych i częstszych stanów zapalnych w okolicach intymnych. HTM poprzez dostarczanie i utrzymywanie poziomu estrogenów na stabilnym poziomie, pomaga w niwelowaniu tych objawów.

