

Zachowaj kobiecość i nie daj się menopauzie! Menopauza nie musi boleć!

Objawy menopauzy są jak burza, przychodzą nagle: uderzenia gorąca, później zimne poty, wypieki na twarzy, rozchwiane emocje. To dosłowna kobieca burza hormonalna. A jak ten okres oceniają Polki? Według badania już dla co trzeciej Polki to początek starości, a dla co piątej - moment utraty kobiecości*. Dlaczego przekwitanie tak wpływa na kobiecą samoocenę i jak przez nią przejść, by nie doświadczyć jej przykrych skutków? Jak się przygotować do tego kolejnego etapu w życiu kobiety? Wystarczy obserwować swoje ciało, bo każda z nas jest inna, i stosować kilka prostych zasad.

Po co nam ta menopauza?

Kobieta przez całe życie przechodzi kilka okresów związanych z procesami fizjologicznymi. Menopauza jest tak samo oczywista, jak pierwsza miesiączka – to naturalne procesy związane z wiekiem rozrodczym. Najpierw pojawia się menstruacja i stajemy się płodne, aż do momentu, kiedy cykl miesięczkowy się kończy i występuje menopauza. Skutkuje ona bezpowrotną utratą płodności, systematycznie zmniejszającą się aktywnością hormonalną jajników, zmianami w długości cykli menstruacyjnych i różnymi objawami zwanymi symptomami klimakterycznymi. Część kobiet odczuwa nieprzyjemne dolegliwości, tak jak w wieku nastoletnim, kiedy zaczyna miesiączkować, podobnie w wieku dojrzałym, kiedy zbliża się do menopauzy. W obu tych sytuacjach przyczyniają się do tego hormony. Niemniej menopauza to ważne wydarzenie, ponieważ jej wystąpienie stanowi początek szybszego dojrzewiania organizmu i wcale nie musi być związane z cierpieniem i obniżeniem samopoczucia – podkreśla prof. dr hab. n. med. Romuald Dębski, ginekolog i endokrynolog, ekspert portalu „Zdrowa ONA”.

Odpowiedzialny estrogen

Poziom estrogenu zmienia się wraz z wiekiem. W czasie menopauzy następuje zanik hormonów płciowych. Od poziomu estrogenu zależy sposób odkładania się tłuszczu, gęstość kości, stopień wilgotności skóry czy zmiany w obrębie narządów płciowych. Im mniej estrogenu znajduje się w organizmie, tym bardziej widoczne stają się zmarszczki - wszystko dlatego, że jest on odpowiedzialny za produkcję kolagenu i młody wygląd. Wpływa na wiele aspektów kobiecego życia, dlatego w okresie przekwitania trzeba zwrócić szczególną uwagę na uzupełnienie hormonu, aby uniknąć nieprzyjemnych dolegliwości. Kobieta podczas menopauzy staje w centrum burzy hormonalnej. Nagłe uderzenia gorąca, zimne poty, wypieki na twarzy, rozdrażnione emocje i huśtawka nastrojów – to efekty gwałtownych wahań hormonalnych.

Skąd mamy wiedzieć, kiedy to nastąpi?

Menopauza a klimakterium. Wciąż używamy zamiennie tych określeń choć wcale nie oznaczają tego samego. Klimakterium jest okresem rozpoczynającym się na kilka lat przed menopauzą i trwającym kilka lat po niej, podczas gdy sama menopauza oznacza wystąpienie ostatniej miesiączki. Ważne, żeby pamiętać, iż brak miesiączki od kilku miesięcy nie zawsze oznacza wchodzenie w okres przekwitania. Powodów zakończenia okresu miesiączkowania może być wiele, również uzależnione jest to od stanu chorobowego. W takich przypadkach najlepiej udać się do ginekologa, który zleci wykonanie badania stężenia hormonów. Jeśli poziom stężenia FSH będzie mniejszy niż 3-j/l, a stężenie estradiolu poniżej 3-pg/ml, wtedy można potwierdzić wystąpienie menopauzy, co jest równoznaczne z niepłodnością.

Zabezpiecz się przed burzą hormonalną

Menopauza to okres, w którym może występować wiele różnych, nieprzyjemnych objawów. Najczęściej wymienianymi przez kobiety są: uderzenia gorąca (77,6%), pocenie się i nocne poty (63,7%), zmienność nastrojów (60,2%) czy przybieranie na wadze (48,2%).* Każdy z nich może być związany ze znacznym obniżeniem poziomu estrogenu. Jak twierdzi 60% Polek, nieleczenie okresu okołomenopauzalnego może skutkować znaczącym nasileniem się charakterystycznych objawów. Dlatego tak ważne jest, aby podejmować działania, które będą wspierały leczenie i łagodziły nieprzyjemne objawy. *Aby znów się dobrze poczuć, warto porozmawiać ze swoim lekarzem o **Hormonalnej Terapii Zastępczej**, która niweluje nieprzyjemne objawy menopauzy, właśnie poprzez podawanie pochodnych estrogenów. HTZ jest dostępne w kilku formach: np. doustnej, w formie tabletek czy transdermalnej, czyli przezskórnej. Dla wygody pacjentek, na polskim rynku istnieje forma transdermalna podawana w formie sprayu, który – w przeciwieństwie do plastrów – nie jest widoczny. Jest to więc bardziej estetyczna forma HTZ – komentuje ekspert.*

Kobiecość bez ograniczeń

W czasie menopauzy dochodzi do wielu zmian w kobiecym życiu. Zmienia się zarówno wygląd zewnętrzny, jak i to jak kobieta się czuje – również pod względem psychicznym. Niestety, nieleczone objawy menopauzy mogą prowadzić do zaognienia nieprzyjemnych dolegliwości. To, jak zmienia się kobiece ciało, może prowadzić do zmniejszenia poczucia własnej wartości. Już co trzecia Polka kojarzy menopauzę głównie z początkiem starości, zmarszczkami i przybieraniem na wadze. Takie podejście nie tylko nie pomaga kobietom, które są w trakcie menopauzy, ale i tym, które dopiero będą ją przechodzić. Tym bardziej, że przy odpowiednim leczeniu, objawy mogą zostać zniwelowane i kobieta może przechodzić ten czas spokojniej – tłumaczy ekspert.*

Niestety, w okresie menopauzy wahania nastroju zdarzają się dość często i mogą wytrącić z równowagi. Narzeka na nie aż 60% Polek*. Jednak nauczenie się kilku prostych technik oddechowych może pomóc w ukojeniu nerwów i sprawić, że

poczujemy się lepiej. Każda z kobiet jest inna i w inny sposób może odczuwać objawy związane z menopauzą. Poza technikami oddechowymi warto obserwować własne ciało, konsultować się z lekarzem ginekologiem oraz przestrzegać na co dzień kilku prostych zaleceń, które pozwolą zachować kobiecość i dobry nastrój.

Ćwicz bez ograniczeń! *Okres okołomenopauzalny to dobry moment na powrót do sportu. Już trzydzieści minut aktywności fizycznej dziennie połączone z odpowiednią dietą pozytywnie wpływa na cały organizm. Wydzielane podczas sportu endorfiny, pomogą w utrzymaniu dobrego samopoczucia, o który może być trudno, gdy w kobiecym organizmie trwa „burza hormonów”- podpowiada ekspert.*

Do częstych objawów związanych z menopauzą 28% Polek zalicza również osteoporozę, która osłabia strukturę kości i zmniejsza wytrzymałość mięśniową, wpływając tym samym na skłonności do urazów. Regularna i odpowiednio dobrana aktywność fizyczna zwiększa gęstość kości i wzmacnia siłę mięśni. Co istotne, uniknięcie osteoporozy i nadmiernego przybierania na wadze jest możliwe poprzez uzupełnianie naturalnie zanikającego estrogenu. Z tych powodów, ruch połączony z **Hormonalną Terapią Zastępczą** jest najbardziej skuteczną terapią, pomagającą w walce z nieprzyjemnymi objawami menopauzy.

Zadbaj o dobry nastrój! Nielezione objawy menopauzy mogą prowadzić do zaognienia nieprzyjemnych dolegliwości – uderzeń gorąca, przybierania na wadze czy przyspieszonego procesu starzenia się skóry. To, jak zmienia się kobiece ciało, może prowadzić do obniżenia zadowolenia z życia. Według badania opinii już u co czwartej Polki menopauza wywołuje pogorszenie nastroju i samooceny. Charakterystyczna dla tego czasu „huśtawka nastrojów” - doświadczanie zmiennych uczuć, takich jak radość, lęk, szczęście, stres i strach - spowodowana jest także zmianami hormonalnymi, w tym spadkiem stężenia estrogenów w organizmie kobiety.

Kondycja psychiczna i samopoczucie są w dużej mierze uzależnione od naszego nastawienia. Drogie Panie, pamiętajcie, menopauza to początek pięknego etapu w życiu kobiety, czas nowych wyzwań, stawiania przed sobą nowych celów i w taki sposób warto o niej myśleć. To również może być czas nowych doznań seksualnych, które są istotne dla prawidłowego funkcjonowania bez względu na wiek. Przekwitanie nie jest dowodem przemijającego czasu, lecz momentem, w którym trzeba wypracować postawę względem wieku i zacząć czerpać z niej siłę - zaznacza ekspert.

Zamień estrogen na estradiol! Blisko cztery na dziesięć Polek jest zdania, że najlepszą formą leczenia i łagodzenia objawów menopauzy jest suplementacja hormonami syntetycznymi. Hormony zawarte w HTZ mają bardzo zbliżone działanie do hormonów ludzkich, stąd ich wysoka skuteczność. Estrogeny, obecne w tej terapii, najczęściej w formie estradiolu, eliminują nadmierne pocenie się i uderzenia gorąca. Kobiety stosujące estrogenową terapię zastępczą obserwują u siebie poprawę nastroju, zmniejszenie zaburzeń snu, bólu mięśni i stawów, a także poprawę jakości życia seksualnego. Wcześniej rozpoczęta terapia spowalnia starzenie się skóry, ale przede wszystkim zapobiega rozwojowi osteoporozy, zmniejsza ryzyko rozwoju chorób

sercowo-naczyniowych, a nawet Alzheimerera. Warto jednak pamiętać, że w przypadku kobiet z zachowaną macicą, HTZ należy wzmacniać dodatkowo progestagenami.

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 (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. Poprzez aktywację dyfuzora warstwa sprayu jest наносzona na powierzchnię naskórka. 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.

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 – 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.