

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 naczynioruchowych 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 **Hormonalną Terapię Zastępczą**, 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

***Hormonalna Terapię Zastępczą** 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.