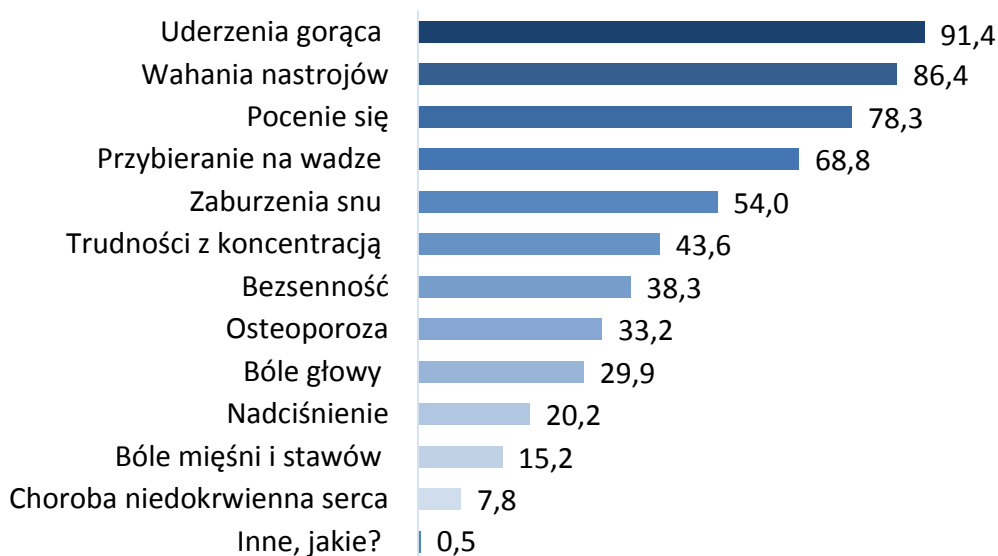


Objawy menopauzy – jak je złagodzić?

Menopauza to naturalny, nieodłączny element cyklu biologicznego, który daje o sobie znać w postaci charakterystycznych objawów. W jaki sposób sobie z nimi radzić, podpowiadamy to z ekspertem programu „Zdrowa ONA” – ginekologiem, seksuologiem prof. dr n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta.

Najczęstsze objawy menopauzy zdaniem kobiet¹:



Objawy menopauzy są bardzo zindywidualizowane. Ich występowanie i intensywność są zależne od wielu czynników, np. uwarunkowań genetycznych, czy prowadzonego przez kobietę trybu życia. Z tego powodu jedne kobiety znoszą je łagodnie, dla innych mogą stanowić duży dyskomfort. Przyczyną zaburzeń zdrowotnych w okresie menopauzalnym jest stopniowe ograniczenie czynności hormonalnej jajników, zmniejszenie ilości komórek jajowych i obniżenie poziomu estrogenów. Z niedoborem estrogenów związane są uderzenia gorąca, bezsenność, huśtawki nastrojów, a w późniejszym okresie także osteoporoza czy suchość pochwy – tłumaczy ekspert programu „Zdrowa ONA” prof. dr hab. n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta.

Jak złagodzić objawy – opinie kontra fakty

Co trzecia Polka za najlepszą metodę leczenia i łagodzenia objawów menopauzy uważa metodę naturalną².

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.



Prof. dr hab. n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta: *Ze względu na to, że wahania hormonów odpowiadają za objawy związane z menopauzą najskuteczniejszym sposobem ich eliminacji jest hormonalna terapia menopauzalna. Syntetyczne hormony zawarte w HTM są chemicznie i biologicznie identyczne jak hormony ludzkie. Kobiety, które w zastępstwie HTM stosują fitohormony i lecznicze preparaty ziołowe, powinny pamiętać, że estrogeny roślinne i zioła nie są tak skuteczne w niwelowaniu objawów menopauzy, jak te zawarte w HTM.*

50% kobiet uważa, że regularna aktywność fizyczna i zdrowa dieta to najlepsza forma łagodzenia objawów menopauzy^{3*}:

Prof. dr hab. n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta: *Zdrowa dieta z naciskiem na zaprzestanie palenia papierosów, ograniczenie spożycia alkoholu oraz aktywność fizyczna, która pozwoli utrzymać korzystną masę ciała, to istotne elementy profilaktyki okresu okołomenopauzalnego. Warto na przykład ćwiczyć jogę, która wzmacnia mięśnie dna miednicy zapobiegające nietrzymaniu moczu, a do diety włączyć wapno i witaminę D₃, które zmniejszają ryzyko osteoporozy. Należy przy tym pamiętać, że dieta i aktywność fizyczna to tylko jeden z elementów wspierających terapię menopauzalną.*

40% Polek, jako najlepszą formę hormonalnej terapii menopauzalnej (HTM) uznaje transdermalną^{4}:**

Prof. dr hab. n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta: *Kobiety mają do dyspozycji przyjmowanie hormonów w formie doustnej, transdermalnej, podskórnej czy domięscowej. Rzeczywiście, ze względu na pominięcie metabolizmu wątrobowego, metoda transdermalna charakteryzuje się korzystniejszym niż doustna profilem bezpieczeństwa. Spraye z estradiolem pozwalają z kolei na dobór indywidualnej, odpowiedniej dla kobiety dawki hormonów. Jednak bez względu na stosowany rodzaj HTM każda kobieta powinna poddawać się regularnym badaniom profilaktycznym i ginekologicznym. Pozwolą one ocenić jej stan zdrowia i dobrać odpowiednią dawkę hormonów, która nie tylko złagodzi objawy menopauzy, ale będzie także zapobiegać rozwojowi najczęstszych chorób charakterystycznych dla wieku 50+.*

^{2,3,4} 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.

* Wśród badanych, które wybrały terapię naturalną.

** Wśród badanych, które wybrały terapię hormonalną.

