

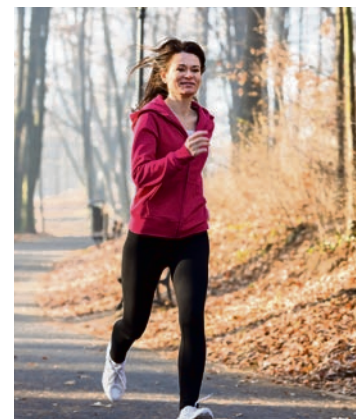


Loše životne navike rizik su za preuranjenu menopauzu

PRONAĐITE SVOJE TEHNIKE ZA NOŠENJE SA STRESOM

Stres je također jedan od velikih uzročnika ranijeg ulaska u menopauzu. Iako ga je danas gotovo nemoguće izbjeći, pokušajte barem smanjiti nepotrebni stres. Obično ne izaziva samo stres predmenopauzu, nego je često popraćen lošom prehranom, pušenjem i konzumiranjem

alkohola. Zbog toga preuranjena menopauza pogađa sve više žena i u 30-ima. A i zbog stresa simptome predmenopauze možete doživjeti mnogo ozbiljnije. Zato kako biste se što dulje osjećali mlado i vitalno, pronadite tehnike za nošenje sa stresom, vježbe ili hobi. Svakako posjećujte redovito ginekologa.



REDOVITO VJEŽBAJTE I ZDRAVO SE HRANITE

Ako ste ušli u predmenopauzu, i dalje je važno da budete fizički aktivni, kažu liječnici. Redovito se nastavite baviti tjelovježbom, barem pet puta na tjedan po pola sata. Brze šetnje i plivanje, npr., pomoći će da održite mišićni tonus, a i očuvat ćete kosti zdravijima. Vježbanjem ćete održavati i težinu

te se osjećati bolje. Hranite se zdravo, osobito jedite namirnice bogate kalcijem, primjerice, mlijeko, jogurt, žitarice i povrće, te vitaminom D kojeg ima u ribi. Isto tako, smanjite unos crne kave i alkohola. Važno je i da ostanete mentalno aktivni jer ćete se tako lakše nositi s godinama koje dolaze.

Ne liječi li se, postoji rizik od kroničnih bolesti



Piše:
IVAN FISTIČIĆ
DOC. DR. SC., SUBSPECIJALIST
HUMANE REPRODUKCIJE

Ako je dijagnoza preuranjene menopauze čvrsta, uskoro će se pojaviti tipični simptomi poput valova vrućine, suhoće rodnice, nelagodje pri spolnim odnosima, psihološke neravnoteže...

Ne uključite li se hormonsko liječenje, u budućnosti ženama koje su ušle u preuranjenu menopauzu prijeto mogućnost razvoja osteoporoze, kardiovaskularnih bolesti, općenito razvoj metaboličkih bolesti koje su tipične za stariju dob (pretilost, hiperlipidemija, dijabetes, rak dojke, Alzheimer, ranija smrtnost...). Ovdje je naglasak na hormonskom liječenju koje će, kao i u tipičnoj postmenopausalnoj dobi poslije pedesete, protektivno djelovati na navedena stanja i kronične bolesti. Preuranjena menopauza liječi se ovisno o problematici. Ako je reproduktivna funkcija zadovoljena, onda je liječenje tipično nadomjesno - estrogen i progesteron. No ako je zbog nekog razloga izostala reprodukcija, a željena je (odgađanje trudnoće zbog edukacije, ostvarivanja karijere...), stimulirani će se ovulacija poznatim tehnikama, tj. suvremenim metodama potpomognute oplodnje. Najvažnije je istaknuti kako je potrebno koristiti nadomjesno liječenje pomoću kojeg će žena izaći iz zone rizika za preuranjenu pojavu kroničnih bolesti.

U RALJAMA PRERANE MENOPAOUZE

Preuranjeni klimakterij u Hrvatskoj prijeti od 6000 do 36.000 žena



SIMPTOMI Iritacije tijekom spolnog odnosa, vaginalna suhoća, depresija, nervoza, fizičke promjene poput suhe kože, slabije kose...

Piše: ANTONIJA SUNARA

Menopauza se u prosjeku javlja oko 50. godine. To je zadnja mjesečnica u životu, no uvrijedilo se da je to period iza zadnje mjesečnice. Jedino istraživanje u Hrvatskoj pokazuje da je u nas prosječna dob pojave menopauze oko 49 godina. Prerana menopauza je stanje koje nastaje prije 40. godine, kaže doc. dr. sc. Ivan Fističić, subspeccijalist humane reprodukcije.

A uzroci prerane menopauze mogu biti različiti. - Prerana menopauza zadesit će do šest posto žena, što znači da u Hrvatskoj postoji rizik da pogodi od 6000 do 36.000 žena. Najčešće je uzrok u nedovoljno istraženim genetskim ili autoimunim poremećajima. Razumljiviji su ostali razlozi: kemoterapija i radioterapija nakon maligne bolesti uništava jajne stanice, rana histerektomija će narušiti lokalnu cirkulaciju i reducirati dotok krvi do jajnika (posljedica je prerana menopauza), toksini duhanskog dima i ftalata (sastojci plastike i umjetnih materijala, boje u industriji ljepote, itd), tuberkuloza genitalnog trakta (rijetka je danas) te posebice intenzivne i učestale stimulacije ovulacije u okviru metoda potpomognute oplodnje mogu značajno iscr-

Ako imate manje od 40 godina, nemate mjesečnicu dulje vrijeme, imate nepravilno krvarenje, navale valunga ili patite od promjena raspoloženja, posjetite ginekologa jer postoji šansa da ste ušli u preranu menopauzu

piti ovarijsku rezervu - kaže dr. Fističić. Simptomi kod žena su individualni i raznoliki.

- Dugotrajniji izostanak mjesečnice je prvi znak nakon kojeg će se svaka žena generativne dobi savjetovati s ginekologom. Ako se isključe svi drugi mogući razlozi izostanka mjesečnice, slijede laboratorijske pretrage koje istražuju hormonske profile (hipofiza, jajnik, štitnjača, nadbubrežne žlijezde). Ako je fokus na povišenim hormonima hipofize (FSH i LH) te niskim vrijednostima estrogena (jajnik) i eventualno niskim vrijednostima AMH hormona (marker ovarijske rezerve), tada je dijagnoza

u potpunosti jasna - objašnjava dr. Ivan Fističić.

Znakovi preuranjene menopauze jednaki su onima menopauze, no kod nekih žena mogu biti blaže, a kod drugih ozbiljnije izraženi. Stručnjaci navode da se obično mogu prepoznati po neredovitim ciklusima, skraćenom trajanju mjesečnice ili njezinu izostanku, nepravilnom krvarenju, navalama vrućine ili valunzima, hladnim prenožavanjima, a to su sve znakovi da jajnici proizvode sve manje estrogena.

Uz ove simptome neke žene mogu iskusiti i vaginalnu suhoću, osjetljivost i iritacije pri spolnim odnosima, mogu imati

problema s uriniranjem i inkontinencijom, a mogu se pojaviti i fizičke promjene na tijelu poput suhe i neelastične kože, više bora te slabije kose.

Također, žene mogu patiti od nesаницe, promjena raspoloženja, pa čak i depresije, smanjenje želje za seksom, bolova u zglobovima i mišićima, a zbog povećanja apetita može doći i do debljanja. Niske razine estrogena utječu na zdravlje žena jer ostaju bez njegove prirodne zaštite protiv bolesti, pa se može povećati rizik od nekih oboljenja. Prijevremenu menopauzu nije moguće zaustaviti niti obrnuti, no liječenjem se ublažavaju neugodni simptomi.

PUŠENJE OZBILJNO UTJEČE NA PROIZVODNJU ESTROGENA

Mnogi su razlozi zašto je pušenje loše, no pokazalo se i da ima velik utjecaj na pojavu preuranjenoga klimakterija jer nikotin smanjuje proizvodnju estrogena. Kod pušačica znakovi preuranjene menopauze mogu se pojaviti i do devet godina ranije od prosjeka, pokazale su britanske studije. Osim toga, žene koje puše imaju i veći rizik od neplodnosti. Stoga pokušajte prestati pušiti jer su za potpun oporavak ponekad potrebne i godine.

