

# NiKaMed plus

Ul. Djoka Miraševića, 52

Podgorica

Tel. 068-030-231

[www.nikamed.me](http://www.nikamed.me)

---

## ŠTA TREBA ZNATI O RANOJ MENOPAUIZI ?

*1. U kojim godinama bi prekid mjesečnog ciklusa mogao da se podvede pod ranu menopauzu? Da li su to rane tridesete ili rane četrdesete, i koliko su godine kada nastupa menopauza uslovljene genetikom (majka je rano ušla u klimaks, pa i kćerka može da očekuje isto)?*

Aktivnost jajnika kod svake žene s godinama se smanjuje. Prosjecni period nastanka fiziološke menopauze od 47 do 55 godine života. Priroda je tako stvorila da polni hormoni smanjuju se tokom nekoliko godina.

O ranoj menopauzi govorimo ako prekid menstrualnog ciklusa kod žena desava se u periodu od 40 do 45 godini.

Ako menopauza nastaje kod žena mlađjih od 40 godina onda govorimo o preranoj menopauzi, što je vrlo rijetka pojava (1-3%). Najčešći razlog pojave prerane menopauze je genetski uslovljeno. Poznato je da svaka žena u svom genetskom materijalu ima 2 X-hromozoma, međjutim desavaju se greške na genetskom nivou usled čega dolazi do patoloških promjena na jednom od dva X-hromosoma koje mogu da dovedu do razvoja prerane menopauze. Ova patološka promjena prouzrokuje insuficijenciju jajnih ćelija, usled čega menopauza dolazi 6 do 8 godina ranije nego što je normalno.

Drugi genetski faktor nastanka prerane menopauze je pojava Turnerovog sindroma kod žena što predstavlja delimično ili potpuno odustvo jednog X hromosoma. Kod takvih žena menstrualni ciklus može da izostaje u potpunosti, kao razlog toga što jajnici nisu dovoljno razvijeni i nisu u mogućnosti da luče vrlo bitan hormon u životu žena -estrogena.

Trizomija X hromozoma kod žena takodje može da prouzrokuje preranu menopauzu usled insuficijencije (nedostatka) aktivnosti jajnih ćelija.

Takodje važno je napomjenuti da, ako majka ušla prerano u menopauzu postoji velika vjerovatnoća (50-75%) da njena ćerka doživi istu sudbinu.

Kada govorimo o ranoj menopauzi ralozi njenog nastanka mogu biti različiti:

- Autoimune bolesti : tkivo imunog sistema izlučuje zastitne ćelije našeg organizma – antitjela koje bi normalno trebali da štite naše tijelo od stranih supstanci i mikroorganizama koje mogu da naškode njemu, medjutim kod autoimunih bolesti ta antitjela djeluju protiv tkiva sopstvenog organizma kao sto je to slučaj kod žena u ranoj menopauzi kada ta antitjela deluju na na tkivo jajnika i druge organe reproduktivnog sistema (tkivo nadbubrežne i štitne žljezde ). Kod takvih pacijenata utvrđuje se bolesti kao što su : secerna bolest, reumatoidni artritis, autoimuni tiroiditis, psorijaza,autoimune insuficijncije tkiva nadbubrežne žljezde.
- Žene koje su u ranom uzrastu ili pubertetu bili izloženi hemoterapiji ili zračenju.
- Česte upale materice, jajnika.
- Oskudne menstruacije koje traju od pojave prve menstruacije.
- Hirurški zahvati na jajnicima kao na primjer resekcija tkiva jajnika dovode do smanjenja rezervi jajnih ćelija. Poznato je da zahvat na materici sprovodi se u terapiji uvećanog benignog tumora (mioma), endometrioze, kod odstranjivanja materice dolazi do insuficijencije jajnih ćelija. Sve te činjnice govore u prilog tome da su jajnici i materica povezani jednim krvnim sistemom i da ishemija( nedostatak prokrvljenosti) u jednom organu dovodi do poremećaja u drugom organu, što može biti faktor ravoja rane menopauze.
- Pušenje, gojaznost, neadekvatna ishrana, pogrešna primjena oralnih kontraceptiva takodje mogu dovesti do nastanka rane menopauze.
- Različite virusne infekcije.
- Javlja se rana menopauza često i kod žena koje nikad nijesu radjali.
- Jedan od glavnih faktora koji dovodi do ranog nastanka menopauze i koji svakako prati nas u svakodnevnici je stres . U današnje vrijeme stres je vrlo zastupljen kod žena posebno kod onih koji ispunjavaju dosta fukcija: posao, vaspitavanje djece i t.d
- I naravno genetika o kojoj je bilo gore spomenuto. Interesantan primjer su svakako japanke kod kojih genetski nalazimo izostanak valungi i fiziološka menopauza kod njih dolazi u kasnijem periodu u 60-65 godini. Najvjerovatnije je to povezano sa načinom ishrane, povećanom konzumiranjem morskih plodova, svježe ribe i proizvode soje i t.d

## *2. Koji su uzročnici, a koji simptomi rane menopauze?*

Simptome rane menopauze su iste kao i simptome fiziološke menopauze a to su:

Izostanak menstruacije, neredovan menstrualni ciklus, pojava oskudnih menstruacija, valunge, pojačano znojenje, problemi sa snom, pojačani otkucaji srca, vrtoglavice, povećana razdražljivost, brza promjena raspoloženja sa mogućom pojavom depresije usled smanjenog lučenja hormona-estrogena, zaboravljenost, problemi sa izmokravanjem-nevoljno mokrenje pri kašlju, suvoća i peckanje u vagini, promjene na koži u vidu suvoće, smanjenja elastičnosti i turgora, pojačano opadanje kose, krhki nokti, sterilitet.

U kasnijem periodu dolazi do razvoja ateroskleroze, arterijske hipertenzije koje mogu da dovedu do nastanka infarkta srca, mozdanog udara i degenerativne promjene mozga-Alchajmerova bolesti. Takodje dolazi do razvoja osteoporoze, praćeno oslabljenjem strukture koštanog tkiva i prelomima kostiju.

## *3. Na koji način se dijagnostikuje rana menopauza? Koje analize i preglede bi pacijentkinje trebalo da urade?*

Rana menopauza - stres za ženu. Ne treba da se plašite, ako ste uočili pojavu simptoma koje ukazuju na nastanak rane menopauze prvo zakažite pregled kod ginekologa-endokrinologa ili samo ginekologa radi postavljenja diferencijalne dijagnoze i propisivanja adekvatne terapije.

Rana menopauza se dijagnostikuje uz pomoć :

- analiza krvi na polne hormone – FSH, LH, ESTRADIOL,
- ultrazvučnog pregleda organa male karlice (materice i jajnika) uz pomoć kojeg se može ustanoviti promjene strukture jajnika i sluzokože šupline materice

### *Zašto je važan FSH ?*

FSH kontroliše rad polnih žlezda, a u period rane menopauze pokušava da nadoknadi smanjen rad jajnika. I kao posledica toga u krvi imamo povećanje hormona FSH i LH, dok je ESTRADIOL dosta smanjen.

U ranoj menopauzi aktivnost jajnih ćelija je smanjena, dok u fiziološkoj menopauzi kapacitet jajnih ćelija je istrošen. Zbog čega u 80% slučajeva kod rane menopauze uz

primjenu odgovarajuće terapije postoji mogućnost povećanja aktivnosti jajnih ćelija i normalizacije menstrualnog ciklusa. Kod takvih žena u 10 % slučajeva može doći do trudnoće i rođenja zdravog djeteta.

Dodatno se preporučuje da se uradi PAPA test uz to pregled mamologa i onkologa.

#### *4. Da li upotreba lijekova za hronične bolesti može da ubrza dolazak klimaksa?*

Naravno dugotrajna upotreba lijekova za hronične bolesti mogu da ubrzaju dolazak rane menopauze. To je najčešće primjena lijekova koje djeluju na nervni sistem time što blokiraju lučenje estrogena. Posebno bih htjela skrenuti pažnju na to da žene koje su radili vantjelesnu oplodnju imaju veći rizik od nastanka rane menopauze, zbog primjene hormonske terapije za rast jajnih ćelija i vadjenja nekoliko tih ćelija.

#### *5. Koliko su ishrana i redovna fizička aktivnost važni da do ranog klimaksa ne dođe?*

Umjerena, niskokalorijska dijeta koja uključuje morske plodove, svježu ribu, suve kajsije, jogurt, razno povrće i salate podržavaju normalan nivo hormona ljepote i mladosti – estrogena. Nasuprot tome jaka, slana i masna hrana smanjuju aktivnost estrogena.

Fizička aktivnost – plivanje, fitness, pilates, šetanje na svježem vazduhu također će da produže aktivnost hormona- ESTRADIOLA.

#### *6. Šta podrazumijeva terapija ranog klimaksa? Koji lijekovi se preporučuju, koliko terapija dugo može da se sprovodi i postoje li žene kojima se ova terapija ne preporučuje?*

Suština terapije ranog klimaksa je popunjavanje nedostatka hormona estrogena i progesterona.

Hormonske terapije se ne treba plašiti. Zbog čega? Kao prvo, doktor ispituje stanje materice, jajnika, dojke, jetre, krvnih sudova, viskoznosti krvi i tek onda preporučuje odgovarajuću hormonsku terapiju. Kao drugo, prednost kompenzacije hormonskog nedostatka je velika. Efekat estrogena je u tome što oni pojačavaju rapoloženje, eliminišu valunge, suzbijaju nastanak ateroskleroze, sprečavaju nastanak arterijske

hipertenzije(povišenog krvnog pritiska), moždanog udara i usporavaju negativne promjene na koži.

Na današnji dan medicina dosta napredovala, sada postoje estrogene u obliku krema, vagitorija, emuslija , transdermalnih flastera i gelova,spirala. Takozvani konjugirovani (očišćeni)estrogen može da se nadje i u obliku tableta u malim dozama.

**STROGO SE NE PREPORUČUJE** primjena hormonske terapije kod žena koji imaju problem sa zgrušavanjem krvi, maligni tumor dojke,materice, jajnika, krvarenja iz materice,insuficijenciju jetre, bubrega i srca,cirozu jetre i maligni tumor jetre .

Oprezno treba da se primjenjuje terapija i kod žena kojima je ustanovljena jedna od sledećih bolesti: migrena, epilepsija, arterijska hipertenzija, bronhijalna astma, endometrioza, benigni tumor materice(mioma), jajnika i dojke, hronične bolesti jetre, žučnih puteva.

Zahvaljujući napredovanju medicine danas postoji brojna količina lijekova koje su namjenjeni terapiji rane menopauze: Fitoestrogene( Oestrofakt,Ciklim- uklanja deficit estrogena, smanjuje valunge, pojačava raspoloženje), vitamine-mineralne komplekse, homeopatija i konzumiranje čajeva ( a) 2 velike kašike majčine dušice rastvoriti u 400 ml vrele vode i piti po pola case 2-3 puta dnevno,takodje umanjuje i nervozu. b) 2 velike kašike žalfije rastvoriti u 400 ml vrele vode i piti po pola case 2-3 puta dnevno) .Terapija se sprovodi u periodu od pola godine do godinu dana, u zavisnosti od trajanja bolesti i izraženosti simptoma.

### *7. Da li bi pacijentkinje, uz primjenu terapije za ranu menopauzu, trebalo da promijene stil života?*


Promjena stila života svakako treba da prati uzimanje hormonske terapije. Zdrav stil života koji uključuje umerenu fizičku aktivnost (najmanje deset hiljada koraka dnevno – zalog očuvanog zdravlja i prevencije bolesti ), različite metode relaksacije, pravilna tehnika disanja koje pomažu da usklade naše bioritme. Ne manje važan aspekt zdravog života naravno - zdrav san. Manjak sna smanjuje naš kvalitet života , veća prevalensa depresija i bolesti srca. Preporučujem ženama koji malo spavaju da koriguju san i vidjece promjene u svom organizmu već posle kraćeg perioda.

Kontrola mase tjela, gojaznost prourokuje izrazene valunge, povećava sklonost arterijskoj hipertenziji i šećernoj bolesti.

Hormonski disbalans često može da bude razlog nastanka tumora, najčešće stradaju dojke. Zato žene posle 40 godina obavezno najmanje jednom u 3-6 mjeseci treba da urade pregled kod ginekologa i mamologa. I uraditi mamografiju i osteocintezu( mjerenje debljine koštanog tkiva) jednom u godinu dana.

Redovan seksualni odnos smanjuje simptome klimaksa i umanjuje napetost kod žena.

**Moj savjet vama je da uživajte u svakom periodu svog života i da iz ovog novog stanja izvučete sto vise pluseva. Nemojte zapostavljati sebe i stavljati na drugi plan. Zapamtite Vi i Vase zdravlje su ključni za srećan i zadovoljan život u krugu vaše voljene porodice. Jer kad je žena srećna i zadovoljna ona širi optimizam i radost ne zavisno od njenih godina.**

 Ovaj intervju pisan po zahtjevu redakcije „DAN“ i biće objavljen uskoro u dodatku Porodica.