

## Menopauza, klimakterij ili “promjena“

Moja znanica Dragica dolazi k meni dva do tri puta mjesečno. Već godinu dana, u svako godišnje doba, ona nosi ručnik oko vrata. Sama kaže da je žrtva svoje menopauze.

O menopauzi sve znaju već i vrapci na krovu. No oni je ne proživljavaju, pa ih i nije briga za tu žensku tegobu.

Žena, u menopauzi i stanju koje potom slijedi, proživi oko jednu trećinu svojega života. Postoji manja skupina sretnica koje to stanje prožive diskretno i bez tegoba. Moja Dragica spada u onu drugu, veću skupinu.

Menopauza nastupa oko 50. godine života. To je normalno, fiziološko stanje koje se ne može izbjeći. Ono nastupa nakon oko 400 menstruacija, koliko ih žena ima u svome plodnom razdoblju. Iako ima više neugodnih simptoma, menopauza u nikojem slučaju nije bolest.

Menopauza počinje neredovitim ciklusom. To je znak da jajnici postupno prestaju stvarati ženske spolne hormone: estrogen i progesteron. Na taj način žena iz plodnoga razdoblja prelazi u trajno neplodno stanje. Tijekom plodnoga razdoblja žena je zaštićena svojim estrogenom od srčanih-žilnih bolesti. No s nestankom estrogena javljaju se bolesti srca i cirkulacije, migrena, osjetljivost dojki, miomi u maternici...

Tegobe u menopauzi su sljedeće:

### Nesanica

Nesanicu u menopauzi ima oko 75% žena.

Dragica noću loše spava od silnoga znojenja i košmarnih snova. Svake noći mora dva puta mijenjati spavaćicu. Zbog isprekidanog i ometenog sna budi se loše volje, a preko dana je umorna i neispavana. Dobila je naglašene, sive podočnjake. A sve do nedavno bila je naočita žena, dobre figure, lijepoga tena i ugodne naravi. Svi su je voljeli imati u društvu. U svako društvo unosila je lepršavost, dragost i pozitivu. Zadnjih mjeseci već se predvečer pribojava svoje iduće noći.

### Navale vrućine ili valunzi

Valunge ima oko 85% žena u menopauzi.

Dragici valunzi odjednom zahvate prsa, vrat i lice. Koža joj postane zajapurena, crvena, vruća i znojna. Graške znoja slijevaju se niz lice. Tada ne pomaže niti otvaranje prozora, niti tapkanje ručnikom, niti hladni oblozi, niti mahanje lepezom. Takve navale vrućine jednake su u svim godišnjim dobama. Tijekom dana ponekad traju kratko, minutu do dvije, ponekad satima. Oni uglavnom traju dvije do pet godinu, rijetko kada i desetak godina. Ako je atmosferski zrak vruć i vlažan, Dragičino stanje je još gore. Zadnje dvije godine ona zbog silnog znojenja izbjegava društvo.

Žene s valunzima ne bi smjele ispiti čašu vina ili piva, srknuti šalicu crnu kave ili pojesti jače začinjenu hranu.

### Osteoporoza

Zbog pomanjkanja estrogena ženi kosti postaju šupljikave, porozne i krhke. To je osteoporoza. Tome su osobito sklone mršave žene koje su nježne konstitucije, pušačice, žene koje rade sjedeći posao, koje se premalo kreću, a previše piju kave ili gaziranih pića. Važno je znati da pojedini lijekovi imaju loše sporedno djelovanje i izazivaju osteoporozu: to su kortikosteroidi (lijekovi protiv astme ili upale crijeva) koji se uzimaju više od tri mjeseca, lijekovi za kemoterapiju, lijekovi kod presađivanja organa, neki lijekovi protiv padavice, lijekovi protiv zgrušavanja krvi ako se dugo uzimaju...

Kod osteoporoze već i blagi udarac u ruku može uzrokovati prijelom podlaktice. Ako samo nespretno zakoračimo ili se u kupaonici poskliznemo, lako nastane prijelom potkoljenice ili kuka. Jedna je moja poznanica, pospremajući stan, samo malo odigla dio tepiha u dnevnoj sobi, i pri tome zadobila prijelom kralješka. Zato je dobro na vrijeme misliti na svoj kostur. Zatro se preporuča se učiniti pretragu, denzitometriju, koja daje uvid u gustoću kostiju. Ta je pretraga kratkotrajna, bezbolna, nalaz je odmah gotov, a daje vrijedne podatke o tome kako se valja ponašati, što jesti i kakve lijekove uzimati. Osteoporoza je povezana i sa češćim gubitkom zuba.

#### Prevenција i liječenje osteoporoze

Najbolja prevencija te bolesti je hrana bogata kalcijem. Njega ima u mlijeku, jogurtu i sirevima. Dobro je jesti suhe smokve, kelj, brokulu i repu. Preporučljiva je mediteranska prehrana. Korisna je soja, slatki krumpir, sjemenke lana, mahunarke (grah, grašak, slanutak) bučino i maslinovo ulje. Treba jesti mnogo voća i povrća, te ribe. Umjesto čipsa prikladne grickalice su bademi, lješnjaci i orasi. Preporuča se dnevno šetati po sunčanom vremenu barem 15 minuta. Za prevenciju se preporuča uzimati kalcijev citrat 2-3 tbl. od 500 mg. Uz to se uzima i D vitamin u kapima (800 jedinica dnevno) ili u obliku mekih kapsula (od 0,5 do 1 mikrograma dnevno).

#### Liječenje osteoporoze

Za liječenje osteoporoze daju se lijekovi koji koče razgradnju kostiju. Oni se uzimaju jednom tjedno ili jednom mjesečno. (To su Alendor, Bondronat, Actonel, ali ima i novijih lijekova).

#### Promjene raspoloženja

Okolo 60% žena osjeća nemir, nervozu, razdražljivost, tjeskobu, umor, depresiju, smanjenu koncentraciju i zaboravljivost. Nije sramota razgovarati sa psihijatrom i prihvatiti njegove savjete.

#### Promjene na sluznici rodnice

Od toga pati 80 do 90 % žena. Zbog nedostatka estrogena sluznica rodnice postaje suha i osjetljiva. Tada se preporučaju vaginalne tablete ili vaginalna krema s estrogenom.

#### Promjene na koži

Koža također reagira na hormonske promjene. Mogu se javiti akne, ubrzano se stvaraju bore na licu, a na nosnici i na bradi rastu neželjene dlačice.

Da bi se kožu vratilo u ravnotežu treba jesti dosta bjelanjčevina, minerala i vitamina. Vitamin A učvršćuje kožu, vitamin C je štiti od stresa, vitamin D olakšava upijanje sunčevih zraka, a vitamin E regenerira kožu.

#### Kako olakšati menopauzu

Ako je kvaliteta ženina života veoma narušena, postoji hormonsko nadomjesno liječenje (HNL) u obliku tableta, injekcija ili flastera. O toj terapiji trebaju zajedno odlučiti žena i njezin liječnik. To je veoma ozbiljna terapija koja ima i svoje rizike. Ta terapija sadrži umjetne hormone estrogen i progesteron. Kod žene koja ima maternicu, estrogen može uzrokovati rak maternice, pa se zato uz njega dodaje i progesteron. Ako je ženi odstranjena maternica, tada joj se daje samo estrogen.

Ako bi hormonska nadomjesna terapija trajala desetak godina, mogla bi uzrokovati rak dojke, trombozu vena ili plućnu emboliju.

U ljekarni postoji više vrsta biljnih lijekova koji ublažavaju smetnje u menopauzi. O tome se posavjetujte sa svojom ljekarnicom.

U menopauzi treba ograničiti sol u hrani da se suzbije nakupljanje vode u tijelu. Treba piti mnogo vode. Ako ste dobro hidrirani, redovito se krećete, razumno birate hranu, prakticirate metode opuštanja, čitate i učite o svojem stanju, menopauzu ćete lakše proživjeti.