

Text Mária Halajová

Menopauza nie je nepriateľ

Zvládnite novú etapu života s ľahkosťou

Ak má nejaké pomenovanie vážne smolu, tak je to menopauza. Neprávom si vyslúžilo váhu obrovského strašiaka a tlmočí sa ďalej z generácie na generáciu celkom nesprávne. Menopauzou žena prechádza prirodzene a nie je jej nepriateľom. To čo nám v skutočnosti robí starosť prichádza až po nej. Menopauza je totiž definovaná ako posledná menštruácia v živote ženy. Posledné krvácanie. Obdobie potom sa nazýva postmenopauza a práve postmenopauza je tou, ktorá nám spôsobuje diskomfort.

Ujasnime si teda hned' na začiatku čo to menopauza je a čím si telo počas jej trvania prechádza.

„Menštruačné cykly sa stávajú postupne nepravidelnými, najprv sa skracujú, potom predlžujú až nakoniec žena prestáva menštruovať úplne. V ženskom tele vyhasína hormonálna funkcia vaječníkov a tým pádom aj hladina estrogénu“, začína rozprávať náš poradca, gynekológ a vedúci lekár centra Gyn-Fiv MUDr. Peter Harbulák PhD. Že sa žena nachádza v tejto fáze môžu signalizovať aj nasledujúce zmeny a ťažkosti.

„Príznačky nedostatku estrogénov môžeme rozdeliť na skoré: návaly (vazomotorické symptómy), poruchy spánku a psychické symptómy (podráždenosť, úzkostné stavy, depresívne nálady). A neskoré príznaky: kožné zmeny, atrofia v urogenitálnej oblasti (sliznica pošvy, močovej rúry), osteoporóza, zvýšené riziko ochorenia kardiovaskulárneho systému či poruchy sexuality“, vyratúva nemálo signálov odborník, ktorý garantuje, že na menopauzu sa dá pripraviť.

„V ľudskom tele brázdí a úraduje množstvo hormónov, ktoré ovplyvňujú naše zdravie, celkový stav a život. Jedným z takých zaujímavých a zároveň nenápadných hormónov je aj takzvaný ANTI-MÜLLEROV HORMÓN (AMH), ktorý sa nachádza v tele ženy až do menopauzy“, vysvetľuje MUDr. Harbulák, pričom upozorňuje na fakt, že o menštruáciu neprichádzajú len ženy okolo štyridsiatky, v prechode sa neraz ocitávajú aj ženy vo veku okolo dvadsať rokov!

„Za predčasné vyradenie vaječníkov z funkčnosti môže v mnohých prípadoch toľko spomínaný nevhodný životný štýl a výrazný pokles telesnej hmotnosti, ktorý nepodporuje tvorbu mnohých dôležitých hormónov. Tieň modeliek súčasnej doby – aj tak sa tomuto ochoreniu hovorí v určitých kuloároch. Kondíciu vaječníkov však ovplyvňujú aj rôzne ochorenia, gynekologické ťažkosti či dedičné predispozície. Ak má žena v krvi dostatok hodnôt AMH, je to dobrý signál pre prípad, žeby mala v pláne ešte otehotnieť. Pokiaľ ho však v tej krvi brázdí máličko, znamená to, že sa blíži menopauza“, vraví lekár s bohatou praxou. „Ak by ešte vzhľadom na vek nastať nemala, je to istý signál, že s našimi vaječníkmi niečo nie je v poriadku a treba vyhľadať odbornú pomoc. Je to



MUDr. Peter Harbulák, PhD.

už ale na inú, samostatnú tému. Vráťme sa k menopauze, ktorá nastáva prirodzene“, pokračujeme v rozhovore plnom zaujímavostí.

Skrátka, treba si uvedomiť, že menopauza a následné zmeny organizmu v postmenopauze sú až na pár výnimiek úplne prirodzenými procesmi, ktoré nastupujú v určitom období u každej z nás a ktoré je možné jednoduchým testom a odberom krvi predvídať. Pravdou však je, že u každej ženy prebiehajú tieto procesy do určitej miery individuálne. Niektoré ich znášame lepšie, niektoré s nemalými ťažkosťami. Hrať hrdinku za každú cenu však netreba.

„V prípade, že žena vníma zmeny veľmi negatívne, alebo jej zásadne ovplyvňujú kvalitu života mala by sa obrátiť na svojho gynekológa, prípadne iného špecialistu“, úprimne radí MUDr. Harbulák. Sú totiž situácie, kedy má význam menopauzu podchytiť lekárske, kedy ju treba liečiť a je vnímaná ako nežiadúci stav či ochorenie.

„Medicínsky je vhodné príznaky menopauzy podchytiť, keď výrazne zasahujú do života ženy. Či už sú to časté návaly tepla, poruchy sexuality ovplyvňujúce sexuálny život ženy, inkontinencia alebo výrazná úzkosť prípadne depresívne ná-

lady. Netreba zanedbávať ani pravidelné preventívne prehliadky a meranie kostnej denzity ako prevenciu osteoporózy“, vystríha špecialista.

Bojovať či nebojovať? Triky na oddialenie menopauzy

Zvrátiť čas by sme chceli v mnohých oblastiach bytia. Zväčša je to však nemožné. Zvonku síce dokážeme krásne klamať, rôzne nástroje a metódy estetickej medicíny nám to umožňujú, no zvnútra starneme po státisíce rokov rovnako. Miesto toho, aby sme proti tomu bojovali, je rozumenejšie a rozhodne menej vyčerpávajúce tento fakt prijať a objasňovať samú seba v novej etape života. Boj s menopauzou je síce možný, avšak len s hormonálnou liečbou v určitých prípadoch.

„Je niekoľko typov hormonálnej substituovej liečby (HRT). Používajú sa rôzne schémy, kombinácie a formy preparátov (perorálne, transdermálne, lokálne). V zásade je treba liečbu individualizovať a zväziť pomer prínos : riziko u každej pacientky. V súčasnosti HRT nie je na Slovensku často predpisovaná hlavne z obavy pred možnými nežiadúcimi účinkami. Aj keď v zahraničí je považovaná za bezpečnú medikamentóznou liečbu symptómov postmenopauzy. Popri medikamentóznej terapii je dôležitá správna životospráva a dostatok pohybu“, hovorí opäť MUDr. Harbulák.

Porozumieť tomu treba asi tak, že je rozdiel, ak o hormonálnu liečbu požiada žena u ktorej prichádza menopauza skôr než by mala (hovoríme o predčasnej menopauze), alebo ak o ňu požiada žena po štyridsiatke, ktorá už tehotenstvo neplánuje. Menopauza môže byť vnímaná ako problém vtedy, ak žena ešte nemá vlastné deti a plánuje ich.

Vyvrátenie mýtu na záver

Pálčivá téma v období menopauzy a postmenopauzy je tiež priberanie. Chceme zostať atraktívne nielen pre svojich partnerov, ale aj pre seba samé. Mnohé z nás sa pasujeme s predsudkami, že menopauzou sa veľa zmení aj po tejto stránke. „Lenže priberanie nie je priamo príznakom postmenopauzy“, potvrdzuje MUDr. Peter Harbulák, PhD. „Môže však byť sprevádzajúcim javom ostatných zmien v tele ženy“, hovorí na záver skutočne poučnej a zaujímavej debaty vyhľadávaný lekár centra Gyn-Fiv.