Menopauza, nic strasznego!

To przecież normalny i zupełnie naturalny okres w życiu każdej kobiety. I jak każdy ma swoje zalety i wady, inne kłopoty, inne powody do radości. Menopauza to znak, że z Twoim organizmem jest wszystko w porządku. Masz przed sobą wiele lat wspaniałego życia w zdrowiu i fascynującej, dojrzałej urodzie!

Skończyłaś czterdzieści parę, może pięćdziesiąt kilka lat. Czujesz się pewnie nadal młoda i atrakcyjna i tak powinno być jeszcze przez długie lata. Bo to, że zbliżasz się do okresu przekwitania lub właśnie go przeżywasz, jest przecież zupełnie naturalne.

Przekwitanie, klimakterium lub klimaks, potocznie – choć nie do końca słusznie – zwane menopauzą, najczęściej rozpoczyna się po 45, najpóźniej po 55 roku życia. Wszystko zależy m.in. od uwarunkowań genetycznych, ale na wcześniejsze lub późniejsze pojawienie się klimaksu ma również wpływ ogólny stan zdrowia kobiety, tryb jej życia, dieta oraz palenie papierosów i picie alkoholu – te używki potrafią przyspieszyć przekwitanie nawet o 3–4 lata!

Dojrzała jak róża

O pełnym przekwitaniu mówi się dopiero wtedy, gdy u kobiety nie pojawiło się miesięczne plamienie przez cały rok. Ta właśnie ostatnia miesiączka, kończąca okres płodności, to menopauza. Dochodzi do niej na skutek wielu skomplikowanych zmian w organizmie kobiety, który po niemal trzydziestu, a czasem więcej latach cyklicznego, comiesięcznego przygotowywania się do ciąży, jest już po prostu zmęczony. Jajniki pod wpływem „rozkazów" przysadki mózgowej stopniowo przestają produkować żeńskie hormony płciowe, estrogen i progesteron, hamując owulację, a w następstwie miesiączkę, i uniemożliwiając prokreację. To właśnie w ten sposób natura chroni kobiety przed zbyt obciążającym organizm późnym macierzyństwem, które w dodatku związane jest z możliwymi wadami i chorobami genetycznymi płodu.

U każdej z pań sygnały o wkraczaniu w dojrzały wiek mają indywidualny charakter: niektóre kobiety nawet kilka lat skarżą się na poważne, utrudniające normalne funkcjonowanie dolegliwości, takie jak: nieregularne, bardziej lub mniej obfite niż zwykle miesiączki, bóle podbrzusza, uderzenia gorąca, czyli nagły napływ krwi do twarzy i pojawiające się gwałtowne uczucie ciepła, obfite pocenie się, które dokucza najczęściej nocą, bezsenność, huśtawki nastrojów, zmiany humoru bez konkretnego powodu, rozdrażnienie, kołatania serca, oraz chroniczne uczucie zmęczenia. U innych pań, bez żadnych wcześniejszych dokuczliwych objawów, po prostu ustaje miesiączka. Tak naprawdę na nie ma jednej reguły, wzoru, według którego każda kobieta przeżywałaby ją tak samo. Ale nie znaczy to, że skoro należysz do grupy „cierpiącej", musisz męczyć się latami z dolegliwościami przekwitania. Istnieje wiele sposobów, by je złagodzić i przedłużyć sobie młodość.

Pigułka na zastępstwo

Paniom, które szczególnie ciężko znoszą objawy przekwitania, proponuje się hormonalną terapię zastępczą, w skrócie HTZ. Polega ona na uzupełnianiu niedoborów hormonów płciowych wytwarzanych przez jajniki syntetycznymi odpowiednikami. Podaje się je równocześnie lub na zmianę, w formie dogodnej dla pacjentki – mogą to być pigułki, plastry, globulki i kremy dopochwowe lub zastrzyki. Syntetyczne hormony utrzymuje się na niewysokim poziomie, tak by łagodziły dolegliwości i jednocześnie nie zaburzały funkcjonowania organizmu. Przed rozpoczęciem kuracji trzeba jednak poddać się badaniom, także ginekologicznym i endokrynologicznym. Konieczne będą: cytologia, przezpochwowe USG i mammografia, kontrola poziomu hormonów tarczycy, a także analiza krwi wraz z lipidogramem i kontrola moczu. HTZ nie jest bowiem terapią dla każdej kobiety – istnieje wiele medycznych przeciwwskazań do stosowania środków hormonalnych. Nie powinnaś ich przyjmować, np. jeśli palisz papierosy, chorowałaś na nowotwory piersi lub narządów rodnych albo cierpisz na schorzenia wątroby i żylaki. Zdarza się, że panie stosujące HTZ po krótkim czasie z niego rezygnują, bo dość szybko pojawiają się skutki uboczne: tycie, tkliwość i obrzęk piersi, problemy z cerą.

Preparaty hormonalne trzeba zawsze przyjmować zgodnie ze wskazówkami lekarza – regularnie, przestrzegając ustalonych dawek. Jeśli zdecydujesz się na HTZ, musisz również systematycznie poddawać się badaniom kontrolnym.

Naturalnie czyli skutecznie

Alternatywą dla HTZ może być stosowanie preparatów roślinnych, zawierających tzw. fitoestrogeny, zwłaszcza izoflawony pochodzące z soi oraz cimicifugi, czyli pluskwicy europejskiej. To substancje, które w roślinach „sterują" procesami wzrostu, rozwoju, rozkwitania i pylenia – ich działanie w pewien sposób naśladuje pracę żeńskich hormonów płciowych. Dlatego przyjmowanie preparatów roślinnych poprzez wpływ na gospodarkę hormonalną może pomóc w regulacji zmiennych, „rozchwianych" cyklów miesięcznych, złagodzić lub nawet całkowicie zniwelować uderzenia gorąca i ograniczyć nadmierną potliwość. Niektóre fitoestrogeny mają także korzystny wpływ na stan cery i błon śluzowych – przywracają im elastyczność i odpowiedni poziom nawilżenia. Ponadto, związki te zmniejszają ryzyko wystąpienia osteoporozy i miażdżycy u kobiet w okresie menopauzalnym.

Działanie izoflawonów jest zdecydowanie łagodniejsze niż syntetycznych hormonów, dlatego preparaty łagodzące objawy przekwitania może przyjmować wiele pań, które nie mogą lub nie chcą stosować HTZ. Ginekolodzy zalecają ich przyjmowanie jeszcze przed wystąpieniem menopauzy – można po nie sięgnąć już około 40 roku życia.