



“ Menopauze – dzīve turpinās! ”

# “ Menopauze un dzīve turpinās ”

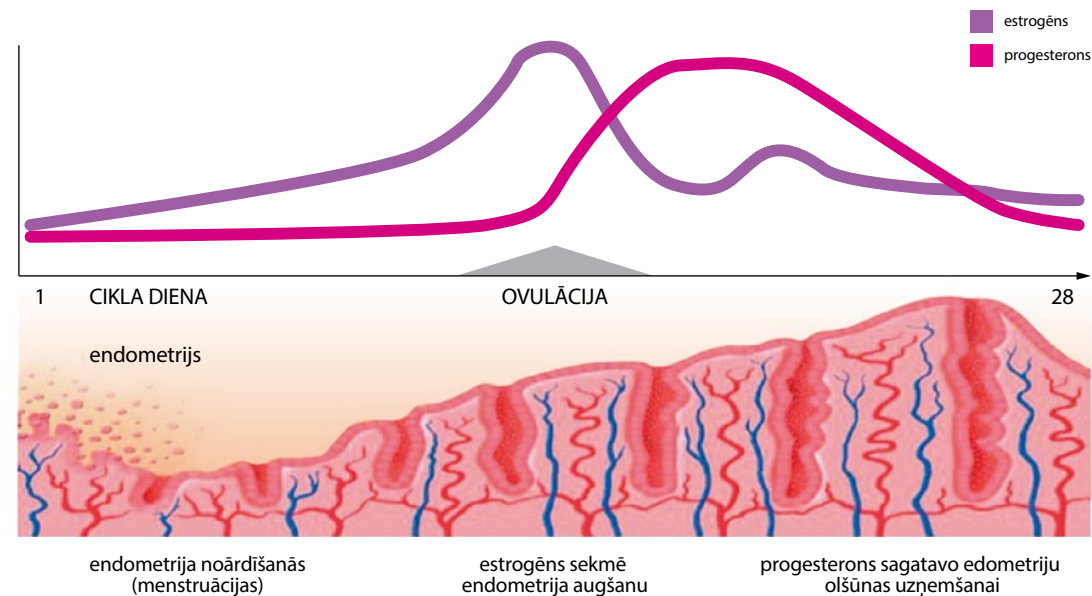
Pusmūžs ir parasts dzīves attīstības posms, kad cilvēkam iestāties vislielākais līdzsvars starp jaunības pārmērībām un vecumu. Sieviete 50 gadu vecumā ir profesionāli aktīva un bieži vien ir sasniegusi savas karjeras vidusposmu. Viņa audzina bērnus, kas vēl ir mazi, cīnās ar pubertātes problēmām vai palīdz gandrīz pieaugušajiem bērniem. Viņa rūpējas ne tikai par bērniem – pavada viņus, palīdz mācīties un ienākt pieaugušo pasaulē, bet arī par saviem vecākiem, kam arvien vairāk ir vajadzīga palīdzība. Uzmanību prasa arī viņas pašas partnerattiecības. Viņa var piedzīvot jaunu mīlestību vai sāk darīt to, ko vienmēr ir vēlējusies. Viņa meklē un atrod jaunas perspektīvas. Tomēr sievietēm šajā laikā parādās arī kāda nepārprotama pārmaiņu pazīme – menopauze. Menopauze ir bioloģisks process, kas izpaužas ar fiziskiem simptomiem, kurus izraisa hormonu līmeņa pazemināšanās.

# “ Kas ir hormoni, un kas ar tiem notiek sievietes dzīves laikā? ”

Hormoni ir bioloģiski aktīvas vielas, ko organismā izdala īpaši dziedzeri. Hormoni regulē augšanu, vielmaiņu un daudzus citus procesus organismā.

Dzimumhormoni regulē ne vien sievietes reproduktīvos procesus, bet nodrošina arī visu, kas sievieti padara par sievieti un vīrieti – par vīrieti. Galvenie sievišķie hormoni ir estrogēns un progesterons. To sekrēcija galvenokārt notiek olnīcās.

Menstruālais cikls



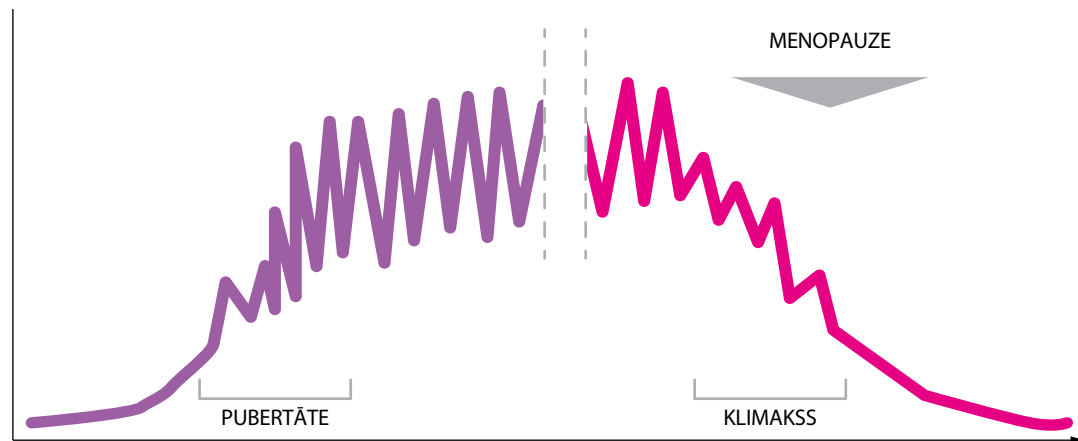
Estrogēna un progesterona daudzums, kas producējas olnīcās dažādos sievietes dzīves periodos, ir mainīgs. Pubertātes laikā hormonu izdala palielinās un kļūst cikliska, sākas menstruācijas un sieviete kļūst auglīga. Katru mēnesi menstruālā cikla laikā estrogēns kopā ar progesteronu sievietes organismu sagatavo grūtniecībai. Estrogēns veicina dzemdes iekšējā slāņa (endometrija) augšanu, tā sagatavojot dzemdi apaugļotās olšūnas uzņemšanai. Savukārt progesterons sagatavo «gultiņu», kurā auglis nostiprinās un aug.

Visaugstākais estrogēna līmenis sievietes organismā ir menstruālā cikla vidū, kad notiek ovulācija, bet progesterona koncentrācija palielinās cikla otrajā pusē.

Progesteronu sauc arī par grūtniecības hormonu, jo tas ir viens no svarīgākajiem faktoriem, kas nodrošina veiksmīgu grūtniecības attīstību. Ja grūtniecība neiestājas, endometrijs nolobās un izdalās ar menstruālajām asinīm.

Sievietei kļūstot vecākai, olnīcu rezerves izsīkst, hormonu produkcija samazinās un menstruālais cikls var kļūt neregulārs. Līdz ar olnīcu hormonālās aktivitātes un menstruālās asiņošanas izbeigšanos iestājas menopauze.

Sievietes dzimumhormonu līmenis asinīs dzīves laikā



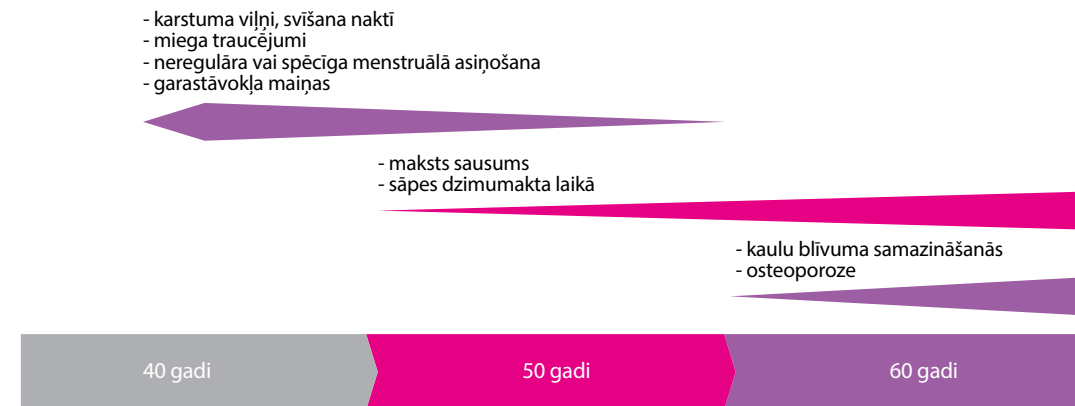
Vairākumam sieviešu menopauze neiestājas pēkšņi, bet vispirms parādās simptomi, kas liecina par menopauzes tuvošanos. Dažus gadus var ilgt pārejas periods, kas tiek saukts par klimaktēriju vai perimenopauzi. Šim periodam raksturīgi simptomi, kurus izraisa hormonu līmeņu samazināšanās:

- ✓ neregulāras menstruālās asiņošanas;
- ✓ nelielas vai spēcīgas mēnešreizes;
- ✓ klimaktērija (menopauzes) simptomi – karstuma viļņi un stipra svīšana, ko dažkārt nomaina aukstuma sajūta, miega traucējumi, sirdsklauves, garastāvokļa svārstības, maksts sausums, darbaspēju samazināšanās, kā arī koncentrēšanās spējas un atmiņas traucējumi.

***Ja jums ir kādi simptomi, ārsts pārbaudīs, vai tos ir izraisījusi hormonu līmeņa pazemināšanās, un ieteiks, kā rīkoties.***

Tādi simptomi kā karstuma viļņi, cikla neregularitāte un noskaņojuma svārstības ir pārejoši un parasti ilgst dažus gadus, līdz organisms piemērojas zemākam hormonu līmenim. Ar laiku maksts sausums pastiprinās, būtiski samazinās kaulaudu masa. Tās dēļ sievietēm, kurām ir nosliece uz osteoporozi, mēdz būt kaulu lūzumi.

Pazīmes un simptomi menopauzes laikā un pēc tās





# “ Ārstēšanas iespējas: terapija ar dzimumhormoniem ”

*Tipiskie klimaktērija simptomi aptuveni trešdaļai sieviešu ļoti pasliktina gan sociālo un darba dzīvi, gan dzīves kvalitāti kopumā.*

Vairākums sieviešu traucējošos simptomus mēģina samazināt ar zāļu tējām, augu preparātiem un netradicionālās medicīnas metodēm, bet tas ne vienmēr ļauj ievērojami atvieglot stāvokli.

Visefektīvāk klimaktērija izraisītos traucējumus joprojām novērš ārstēšana ar estrogēniem.

Tomēr optimāla terapija var būt arī atbilstošā veidā lietots dzeltenā ķermeņa hormons progesterons un vīrišķais hormons testosterons.



*Dažādi pieejamās hormonterapijas veidi: kuros gadījumos tie ir izmantojami?*

Hormonaizvietojošajā terapijā tiek izmantots estrogēns un progesterīns. Atkarībā no konkrētās sievietes menopauzes stadijas šos hormonus var izmantot atsevišķi, pārmaiņus lietojot dažādas to devas.

- ✓ Cikliska vai secīga ārstēšana: šie hormoni tiek lietoti atbilstoši dabiskajam ciklam, un sievietei būs regulāras mēnešreizes.
- ✓ Nepārtraukta kombinēta ārstēšana: gadu pēc tam, kad sievietei pēdējo reizi ir bijušas mēnešreizes, var droši nozīmēt arī nepārtrauktu hormonaizvietojošo terapiju. Nepārtrauktas ārstēšanas laikā katru dienu tiek lietots estrogēns un progesterīns un vairs netiek ierosinātas mēnešreizes.
- ✓ Ārstēšana ar vienu hormonālu līdzekli: sievietes, kurām ir izoperēta dzemde, var lietot tikai estrogēnu, nelietojot progesterīnu.



Ir pieejamas dažādas gan estrogēnu un progesteronu saturošas, gan tikai estrogēnu saturošas zāļu formas – tabletes, želeja, plāksteri, dzemdē ievietojamās ierīces (hormonālās spirāles), vaginālās lodītes. Katrai no šīm formām ir gan savas priekšrocības, gan trūkumi. Tieši jūsu ārstēšanai izmantojamā zāļu forma jāizvēlas, ņemot vērā anamnēzi, dzīvesveidu un simptomus. Ja simptomi ir saistīti tikai ar maksti un urīnpūsli, vislabāk palīdzēs lokāla ārstēšana.

### *Cik ilgi jālieto un cik ilgi drīkst lietot hormonus?*

Starptautiskās profesionāli zinātniskās organizācijas iesaka regulāri, piemēram, ikgadējo veselības pārbaūžu laikā, izvērtēt nepieciešamību lietot hormonu preparātus. Hormonaizvietojošā terapija ir pati efektīvākā menopauzes vidēju un smagu simptomu ārstēšanas metode. To vislabāk uzsākt vecumā līdz 60 gadiem vai robežās līdz 10 gadiem pēc menopauzes. Hormonaizvietojošai terapijai ir jābūt individuāli pielāgotai esošajai simptomātikai un tās novēršanai, balstoties uz sievietes un viņas ģimenes anamnēzi, nepieciešamajiem izmeklējumiem un sievietes vēlmēm.

Hormonaizvietojošā terapija nevar sievieti pasargāt no novecošanas, bet tā nodrošina labu pašsajūtu menopauzes periodā.

### *Mūsdienīgas hormonaizvietojošās terapijas principi menopauzes gadījumos*

- ✓ Pirms jebkuras hormonaizvietojošās terapijas sākšanas jāapspriež un individuāli jāpiemeklē piemērotas zāles, to deva un lietošanas ilgums, kā arī jāizvērtē iespējama risks un ieguvums.
- ✓ Hormonu preparātu lietošana nav vienkārši ārstēšana. Tie tiek lietoti klimaktērisko simptomu mazināšanai, kas izteikti ietekmē sievietes dzīves kvalitāti.
- ✓ Lai izvērtētu piemērotāko hormonaizvietojošo terapiju, katrai sievietei jākonsultējas ar ārstu. Regulāri ginekologa apmeklējumi ir svarīgi, un tikai tā ir iespējams izvairīties no patiesi nepatīkamiem pārsteigumiem.
- ✓ Hormonaizvietojošo terapiju nav vēlams uzsākt, ja pēc menopauzes ir pagājuši vairāk nekā 10 gadi vai sieviete jau sasniegusi 60 gadu vecumu.



# “ Fitoterapija un netradicionālie ārstniecības līdzekļi ”

Klimaktērisko simptomu mazināšanai ir iespējams apvienot tradicionālās medicīnas, fitoterapijas un netradicionālās ārstniecības metodes. To apvienošana, kad tas ir nepieciešams, parasti nerada nekādas problēmas. Zāļu lietošana vai dažādu ārstēšanas metožu apvienošana būs atkarīga no jūsu simptomiem, vēlamajiem mērķiem un pašas izvēles.

Tā kā klīniskajos pētījumos netiek iekļauta netradicionālo ārstniecības līdzekļu lietošana, jūsu ārsts var nebūt informēts par katru no tiem.



# “ Daži ieteikumi ikdienas dzīvei ”

- ✓ Izmantojiet priekšrocības, ko sniedz dzīve pēc menopauzes. Ir beigušās mēnešreizes kopā ar cikliskajām noskaņojuma svārstībām un fiziskajām grūtībām, un ir iespējama dzimumdzīve bez pretapaugļošanās līdzekļiem.
- ✓ Sāciet meklēt veidus, kā sevi ikdienā iepriecināt - pavadiet pusstundu kopā ar labu grāmatu, veltiet pa stundai regulārai sportošanai, dodieties vakara pastaigā vai dariet jebko citu, kas jums rada labsajūtu un prieku.
- ✓ Nekaunieties no sava ķermeņa. Jūsu figūras, ķermeņa apveidu un ārienes pārmaiņas ir normālas un dabiskas.
- ✓ Klimaktērija simptomus palīdz mazināt arī sporta veidi, kas ir saistīti ar ilgstošu muskuļu slodzi. Tie Jums ļaus justies fiziski aktīvai. Tas attiecas arī uz dejām vai kādām citām fiziskajām aktivitātēm, kas Jums rada prieka sajūtu.
- ✓ Dažādi fiziski vingrinājumi visam ķermenim un relaksācijas metodes (piemēram, joga, cigun, elpošanas vingrinājumi utt.) līdzsvaro nervu sistēmu un novērš spriedzi. Šīs metodes labvēlīgi ietekmē arī līdzsvara sajūtu un stāju.
- ✓ Lietojiet pietiekami daudz ūdens – liela krūze uz rakstāmgalda, darbavietā vai virtuvē Jums palīdzēs par to atcerēties.
- ✓ Ir vērts ievērot diētu ar mazu sāls saturu un ēdiena gatavošanai izmantot garšaugus un dažādas garšvielas. Tas jums palīdzēs normalizēt asinsspiedienu.
- ✓ Ļoti asi ēdieni, pārmērīga kafijas un alkoholisko dzērienu lietošana var pastiprināt karstuma viļņus.
- ✓ Regulāri vēdiniet telpas un raugieties, lai tajās ir pietiekams gaisa mitrums.

- ✓ Izvairieties valkāt tāda materiāla apģērbus, kas veicina sakaršanu. Pielāgoties karstumam vai aukstumam vienmēr ir iespējams ar vairākiem apģērba slāņiem. Šim mērķim ideāli ir piemērots klasisks divdaļīgs kostīms vai ap pleciem apmesta šalle vai lakats.
- ✓ Miega traucējumiem var būt vairāki iemesli. Ja miega traucējumi Jums nepāriet vairāku nedēļu garumā un ietekmē darbaspējas, labsajūtu vai veselību, par to ir jākonsultējas ar ārstu.
- ✓ Rūpējoties par savu veselību un labsajūtu, traucējošo simptomu ietekmi uz organismu var būtiski samazināt.







#### IZMANTOTĀ LITERATŪRA:

1. Freeman EW. *Obstet Gynecol* 2007; 110: 230-240.
2. De Villiers TJ et al. *Climacteric* 2013; 16: 316-337.
3. Panay N et al. *Menopause International* 2013; 19(2): 59-68.
4. Al-Safi ZA, Santoro N. *Fertil Steril* 2014; 101(4): 905-915.
5. ASRM Practice Committee. *Fertil Steril* 2008; 90(supp3): S61-S65.
6. Kuba VM et al. *Climacteric* 2012; 15: 1-8.
7. Luthje P et al. *Maturitas* 2014; 77: 32-36.
8. Weber MT et al. *Menopause* 2013; 20(5): 511-7.
9. Bromberger JT et al. *Menopause* 2013; 20(5): 488-495.
10. De Villiers TJ et al. *Climacteric* 2013; 16: 203-204.
11. Newton KM et al. *Ann Intern Med* 2006; 145: 869-79.
12. Bungay G et al. *Br Med J* 1980; 281: 181-3.
13. Van Keep PA et al. *Maturitas* 1990; 12: 163-70.

Materiālu sagatavoja: dr. Inta Dinsberga,  
Sievietes veselības centrs,  
Cēsu iela 31, Rīga, LV-1012, Latvija;  
Tālr.: 67 304 781

Materiāla izdevējs: BGP Products SIA  
Mūkusalas iela 101, Rīga, LV-1004, Latvija;  
Tālr.: 67 605 580