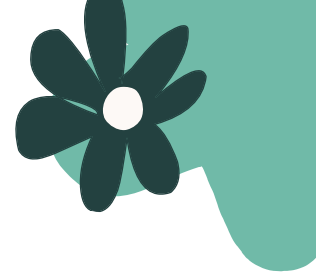


PAŽINK MENOPAUZĘ



MOTERŲ
INFORMACIJOS
CENTRAS

MENOPAUZĖ - TAI KLIMAKSAS?



KLIMAKSAS, dar žinomas kaip klimakterinis laikotarpis, yra natūralus moters gyvenimo etapas, kai baigiasi menstruacinis ciklas ir sumažėja vaisingumas. Tai pereinamoji stadija tarp lytinės brandos pabaigos ir senatvės.

Ankstyvas klimaksas laikomas prasidėjus iki 40 metų, o vėlyvas – po 55 metų. Vidutinė Europos Sąjungos moters gyvenimo trukmė – maždaug 80 metų. Vidutinė klimakterinio amžiaus pradžia – apie 51 metai. Taigi, klimakteriniu laikotarpiu moteris gyvena kone trečdalyj savo gyvenimo.

SKIRIAMOS TRYS KLIMAKSO STADIJOS:



1. **premenopauzė** (trunka iki 4 m., kol išnyksta mėnesinės);
2. **menopauzė** (mėnesinių išnykimas, tarp 45-55 metų);
3. **postmenopauzė** (prasideda išnykus mėnesinėms).

Menopauzė yra viena iš klimakso stadijų. Lytiniai hormonai, reguliuojantys ciklinius procesus, pasibaigus kiaušidžių veiklai, dar kurį laiką gaminasi.

„Menopauzė yra viena iš klimakso stadijų.“


1 PREMENOPAUZĖ

Pirmiausias bei svarbiausias premenopauzės periodo požymis – nereguliarios menstruacijos. Vėlesniame premenopauzės laikotarpyje tarpai tarp menstruacijų gali siekti 2 – 4 mėnesius. Nors šiuo laikotarpiu ovuliacija įvyksta vis rečiau, moteris vis dar gali pastoti.

„Nors šiuo laikotarpiu ovuliacija įvyksta vis rečiau, moteris vis dar gali pastoti.“


Premenopauzės metu moteris skundžiasi dažnai užėinančiomis karščio bangomis, kuomet išpila prakaitas, parausta veidas bei krūtinė. Tokios karščio bangos neretai sutrikdo nakties miegą. Kartais būdingi nuotaikų svyravimai, irzlumas ar polinkis į depresiją.






Kai moters organizme estrogenų kiekis yra sumažėjęs, taip pat sumažėja ir gleivių kiekis makštyje – gali atsirasti sausumo, perštėjimo pojūtis.


Fiziologinė premenopauzės pradžia yra nuo 35 iki 50 metų, toks didelis skirtumas galimas dėl to, kad menopauzės atsiradimą lemia daugybė veiksnių:




Lėtinės ligos. Menopauzės pradžią paankstina cukrinis diabetas, kepenų ir inkstų ligos, autoimuninės ligos, tokios kaip skydliaukės funkcijos sutrikimas, lytinių organų, širdies ir kraujagyslių sistemos ligos, vėžys. Į šį sąrašą taip pat įtrauktinos moterų lytinių organų operacijos.




Paveldimumas. Jei motinos menopauzė buvo ankstyva, tai ir dukra turėtų stebėti save.




Gyvenimo būdas. Sveika mityba, aktyvus gyvenimo būdas, miego režimas – gali turėti įtakos ankstyvai menopauzės pradžiai. Tik pernelyg neapkraukite savęs fiziniu darbu! Persidirbusios moterys gali susidurti su ankstyvąja menopauze.



Psichologinė būseną. Dažnas stresas, nervinė įtampa neigiamai veikia moters kūną šioje srityje irgi.



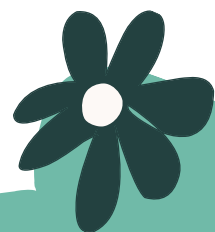
Rūkymas. Priešlaikinė menopauzė gali pasireikšti moterims, kurios nikotinu piktnaudžiauja ilgiau nei ketverius metus, per dieną surūko apie pakelį cigarečių.



Geografinis veiksnys. Pietietėms šiuo atžvilgiu pasisekė labiau nei šiaurinių platumų gyventojoms, nes daugybė saulėtų dienų per metus gyvenamojoje vietovėje prisideda prie to, kad mėnesinės baigiasi vėliau.

2 MENOPAUZĖ

MENOPAUZĖ (gr. meno – mėnesinės + pause – nutrūkimas) – moters mėnesinių ir tuo pačiu vaisingumo išnykimas, kuris pasireiškia 45-55 gyvenimo metais (vidutiniškai 52 metų) ir yra sąlygojamas susilpnėjusios kiaušidžių funkcijos. Tuo metu moters organizmas persitvarko, pakinta hormonų veikla – kiaušidės nustoja gaminti estrogenus. Menopauzė – ne senatvė.






„Menopauzė - ne senatvė.“

Menopauzė nustatoma paprastai tik po to, kai ji įvyko – praėjus maždaug metams po paskutinių mėnesinių. Kartais (maždaug 1 proc. atvejų) menopauzė gali būti labai ankstyva, kai kiaušidžių funkcija susilpnėja jau apie 40 gyvenimo metus.


Menopauzės metu mažėjantis estrogeno kiekis paveikia visą organizmą. Moterys patiria skirtingus simptomus, tačiau dažniausiai pasitaiko karščio bangos - staigus ir trumpas kūno temperatūros šoktelėjimas. Šis simptomas būdingas apie 75 proc. moterų menopauzės laikotarpiu, tačiau dažnumas ir intensyvumas gali skirtis. Taip pat moteris gali susidurti su šiais simptomais:

Svorio padidėjimas.



Nėra vienareikšmiškos nuomonės, jog būtent menopauzė lemia svorio prieaugį vyresniame amžiuje, tačiau hormoniniai pokyčiai bei fiziologiniai, anatominiai kūno pasikeitimai gali turėti įtakos spartesniam svorio didėjimui.

Emociniai sutrikimai.




Keičiantis hormonų pusiausvyrai, menopauzės laikotarpiu kai kurios moterys išgyvena nuotaikų svyravimus. Šie menopauzės simptomai gali būti susiję ne tik su fiziologiniais moters organizmo pokyčiais, bet taip pat su prastu nakties miegu ar jaučiamu nuovargiu.

Šlapimo nelaikymas.

Kai estrogenų kiekis yra sumažėjęs, plonėja šlapimtakio sienelė, kyla dažnas ar staigus noras šlapintis. Kitas, psichologinių problemų sukeliantis požymis – nevalingas šlapimo išsiskyrimas juokiantis, kosint ar keliant sunkesnę daiktą.

Širdies bei kraujagyslių sistemos problemos.



Mažėjantis estrogeno kiekis turi neigiamą poveikį kraujotakos sistemai bei medžiagų apykaitai. Kartu su kitais natūraliais senėjimo pokyčiais ir šalutiniais rizikos veiksniais (rūkymu, viršsvoriu, padidėjusiu kraujo spaudimu), sutrikę hormonai padidina susirgimo širdies ligomis tikimybę.

Svarbu žinoti, jog daugelis paminėtų simptomų yra lengvai numalšinami. Kreipkitės į gydytoją akušerį-ginekologą, ir jis pasiūlys Jums tinkamiausią sprendimo būdą, leisiantį gyventi visavertį ir aktyvų gyvenimą.

Menopauzė – brandus amžius, bet be brandaus ir racionalaus požiūrio į organizmo pakitimus gali moteriai tapti sunkiu išbandymu.

Kai kurių su menopauze susijusių simptomų išvengti neįmanoma, tačiau mityba, kurioje gausu maistinių medžiagų, gali juos palengvinti.



Menopauzė nustatoma, kai moteris 12 mėnesių neturi menstruacijų, tuomet iš karto prasideda **postmenopauzinis** periodas. Svarbu atkreipti dėmesį į tai, jog postmenopauziniu periodu kraujavimai iš gimdos nėra normalus požymis, todėl nedelsiant reikėtų kreiptis į gydytoją.

„Menopauzė - brandus amžius, bet be brandaus ir racionalaus požiūrio į organizmo pakitimus gali moteriai tapti sunkiu išbandymu.“

REKOMENDACIJOS

Sumažėjusi estrogeno gamyba taip pat gali turėti įtakos jūsų kauluose esančiam kalciumui, o sumažėjus kaulų tankiui, gali kilti didesnė klubų, stuburo ir kitų kaulų lūžių rizika. Vitamino D papildai, mankšta ir produktai su kalciumu padeda sustiprinti kaulus.

Pagrindinė mitybos rekomendacija – aprūpinti organizmą pakankamu kiekiu kalcio ir vitamino D, kurie kompensuoja mažesnio estrogeno kiekio poveikį kaulams.

Piene, jogurte, sūryje ir kituose pieno produktuose yra kalcio, fosforo, kalio, magnio ir vitaminų D bei K. Šie mineralai ir vitaminai padeda apsaugoti kaulus ir mažina lūžių riziką.

Visagrūdžiai produktai yra puikus skaidulų ir B grupės vitaminų šaltinis, jie mažina širdies ligų, 2 tipo diabeto ir vėžio riziką.

Dieta, kurioje gausu vaisių ir daržovių, aprūpina vitaminais, mineralais, skaidulomis ir antioksidantais. Tai ne tik naudinga bendrai sveikatai, bet kai kurioms moterims gali padėti sumažinti ir karščio bangas.

Maistas, kuriame gausu baltymų: kiaušiniai, mėsa, žuvis, ankštiniai augalai, kvietinė mėsa, tofu ir pieno produktai. Kai dėl menopauzės sumažėja estrogeno kiekis, kinta raumenų masė ir kaulų tankis. Vartojant daugiau baltymų ir daugiau mankštinantis šį poveikį galima sumažinti.

