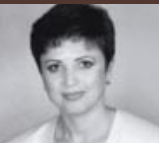


“Klimakterij ali perimenopavza je obdobje, ki traja od nekaj let pred zadnjo menstruacijo v življenju ženske (menopavzo) do vsaj enega leta po menopavzi.

Večina žensk se v tem obdobju sreča s telesnimi in duševnimi spremembami, ki vplivajo na kakovost življenja in jih je občasno treba tudi zdraviti.”



**Doc. dr. Bojana Pinter, dr. med. spec. ginekologije in porodništva**  
Ginekološka klinika,  
Klinični center Ljubljana



**M**enopavza je trajno prenehanje menstruacije in je posledica naravnega procesa usihanja delovanja jajčnikov. Obdobje plodnosti se v času klimakterija izteče in nastopi novo obdobje po menopavzi, v katerem ženske ob podaljševanju življenjske dobe preživijo kar tretjino svojega življenja. Menopavzo zato lahko poimenujemo “pomlad druge polovice življenja”, v kateri ženska po zaključeni biološki vlogi rojevanja z izkušnjami in pridobljeno modrostjo uresničuje svoje načrte in želje.

Nastop menopavze določamo za nazaj, ko ženska najmanj eno leto ni imela menstruacije. Naravna menopavza lahko nastopi že po 40. letu starosti, v povprečju pa ženske menstruacijo izgubijo pri 52 letih. Če menopavza nastopi pred 40. letom, govorimo o “prezgodnji”, pred 45. letom pa o “zgodnji” menopavzi. Kadar je trajna izguba menstruacije posledica operacije na rodilih, obsevanja ali kemoterapije, gre za t. i. “z zdravljenjem povzročeno” ali iatrogeno menopavzo.

V klimakteričnem obdobju, ki lahko traja od nekaj do več kakor deset let, jajčnika ustvarjata vedno manj ženskih (estrogenov in progesterona) in moških spolnih hormonov. Ker je klimakterij naraven proces v življenju ženske, se na spremenjeno stanje telo odzove tako, da vlogo izločanja spolnih hormonov prevzamejo druga tkiva in organi

– nadledvična žleza, maščobno tkivo in mišice. Uspešnost delovanja teh organov in tkiv je odvisna od telesne in duševne kondicije ženske, njenih odzivov na vsakodnevne obremenitve, genetske zasnove, prehrane in samopodobe. Zato ni nujno, da ima ženska v klimakteriju težave, vendar raziskave kažejo, da se jih večina sooča z bolj ali manj izraženimi klimakteričnimi simptomi.

## Težave v klimakteriju

Že nekaj let pred zadnjo menstruacijo v življenju ženske se lahko pojavljajo motnje menstruacijskega ciklusa. Najprej se dolžina menstruacijskega ciklusa (merimo jo od prvega dne menstruacije do zadnjega dne pred naslednjo menstruacijo) skrajša za nekaj dni, nato se lahko podaljšuje. Menstruacijske krvavitve lahko postanejo močnejše ali šibkejše, daljše ali krajše. Pri nekaterih ženskah menopavza nastopi naenkrat. Čeprav plodnost v klimakteriju upada, je zanositev še vedno mogoča, zato je preprečevanje neželene nosečnosti potrebno še leto dni po menopavzi. Hkrati z motnjami ciklusa ali pozneje se lahko pojavijo zgodnji klimakterični simptomi. Med ženskami so najbolj znani t. i. oblivi vročine (“valunge”): navali krvi, predvsem v glavo in vrat, z rdečico in občutkom vročice, ki se lahko pojavljajo tudi več kakor desetkrat na dan. Klimakterični simptomi so še: nočno znojenje, vrtoglavica, nespečnost, glavobol, utrujenost, razbijanje srca, tiščanje pri srcu, bolečine v želodcu, motnje razpoloženja (potrtost, razdražljivost, zaskrbljenost ...), motnje koncentracije in manjša želja po spolnih odnosih. Pozneje, ob ali po menopavzi, se pojavljajo tudi pozni simptomi – suha koža, izpadanje las, bolečine v kosteh in sklepih, suha nožnica in bolečine ob spolnih odnosih.

Pešanje delovanja jajčnikov posredno vpliva tudi na delovanje drugih žlez z notranjim izločanjem (npr. ščitnice), zato se v tem obdobju lahko pojavijo motnje v njihovem delovanju. Zaradi spremenjenega hormonskega stanja se pogosteje zvišajo vrednosti krvnega holesterola in tlaka s pospešeno aterosklerozo, kar zvečuje nevarnost srčnožilnih bolezni. Pogostejše so tudi težave z uhajanjem seča. Zaradi pomanjkanja spolnih hormonov se znižuje gostota kosti, kar lahko privede do osteoporoze z zlomi. V klimakteriju in obdobju po menopavzi je zato treba odkriti morebitno povezanost težav s hormonskimi spremembami.

## Hormonsko nadomestno zdravljenje

Pri izraženih klimakteričnih simptomih, pri prezgodnji, zgodnji in iatrogeni menopavzi je utemeljeno zdravljenje s hormoni, ki temelji na dodajanju manjkajočih spolnih hormonov.

### Telesne in duševne težave Med zgodnje klimakterične težave spadajo:

- ▶ vročinski oblivi (“valunge”) z nenadno vročino in rdečico glave in vratu,
  - ▶ nočno znojenje,
  - ▶ vrtoglavice,
  - ▶ glavoboli,
  - ▶ razbijanje srca,
  - ▶ nespečnost, utrujenost,
  - ▶ motnje razpoloženja (potrtost, razdražljivost),
  - ▶ motnje koncentracije,
  - ▶ manjša želja po spolnih odnosih,
- med pozne pa:**
- ▶ suhost kože in nožnice,
  - ▶ bolečine ob spolnih odnosih ter
  - ▶ bolečine v kosteh in sklepih.



V obsežni raziskavi med slovenskimi ženskami, starimi od 45 do 54 let, smo ugotovili, da se eden ali več zgodnjih klimakteričnih simptomov pojavlja pri 50–70 % žensk; pri eni tretjini žensk so simptomi zmerno do hudo izraženi.





### Kdaj h ginekologu:

- ▶ od 20. do 64. leta enkrat na tri leta ali pogosteje (po navodilih ginekologa) za odvzem brisa materničnega vratu (bris PAP) na predrakave spremembe,
- ▶ enkrat na leto ob hormonskem nadomestnem zdravljenju,
- ▶ vsako drugo leto po 50. letu zaradi napotitve na preventivni pregled dojk (mamografijo),
- ▶ ob nosečnosti,
- ▶ ob potrebi po kontracepciji,
- ▶ ob nepojasneni krvavitvi ali izcedku iz nožnice,
- ▶ ob bolečinah v spodnjem delu trebuha,
- ▶ ob krvavitvi iz nožnice v klimakteriju, ko je od zadnje menstruacije minilo že več kakor 6 mesecev,
- ▶ če se pojavijo težave, ki bi bile lahko povezane s klimakterijem,
- ▶ v klimakteriju za posvet o morebitnem tveganju za razvoj osteoporoze in
- ▶ če zatipamo neobičajne zatrdline v dojkah ob rednem mesečnem samopregledovanju dojk.

Pri hormonskem nadomestnem zdravljenju (HNZ) je treba upoštevati previdnostne ukrepe – zdravljenje ni primerno pri srčnožilnih, jetrnih in tromboemboličnih boleznih, pri hormonsko odvisnih tumorjih (npr. dojke) in sistemskih boleznih (revmatske bolezni ...).

O tveganjih, vrsti, obliki in trajanju HNZ naj se ženska posvetuje s svojim ginekologom oz. izbranim zdravnikom. Zdravljenje je treba spremljati z rednimi letnimi pregledi in posveti ter ga prilagajati, če je to potrebno.

### Kaj ženska lahko stori za svoje zdravje

Pojavljanje duševnih in telesnih težav v klimakteriju je deloma odvisno od kulturnega okolja, obremenitev ženske in njenih pričakovanj, v veliki meri pa tudi od sposobnosti organizma, predvsem nadledvične žleze, da uravnava spremenjeno hormonsko stanje. Nadledvična žleza se namreč odziva na duševne in telesne obremenitve tako, da dejavno sodeluje pri uporabi in obnavljanju življenjske energije. Ob prekomernih in dolgotrajnih obremenitvah je obnavljanje življenjske energije nezadostno. Tako se lahko duševna in telesna izčrpanost v klimakteriju pokaže tudi v obliki izraženih klimakteričnih simptomov, zato je skrb za zdravje pomembna v vseh življenjskih obdobjih.

#### Pomaga:

- **dovolj spanja:** nočni počitek naj traja vsaj sedem do osem ur. Delovanje nadledvične žleze se najbolj obnavlja po polnoči, zato je priporočljivo leči k počitku do desete ure zvečer,
- **opustitev kajenja:** kajenje zmanjšuje delovanje žlez, ki izločajo spolne hormone, in pospešuje razgradnjo spolnih hormonov,
- **omejitev uživanja** prečiščenih ogljikovih hidratov (sladkor, bela moka ...), alkohola in kofeina (do dve skodelici kave na dan – kofein izplavlja kalcij iz kosti),
- **uravnotežena prehrana** s polnovrednimi živili, zelenjavo in sadjem. Pomembna je rednost obrokov – zajtrk in zgodnje kosilo ter vsaj dva lahka vmesna obroka. Post v stanju izčrpanosti ni priporočljiv,
- **uživanje živil, ki vsebujejo rastlinske estrogene** (fitoestrogene): soja in sojini izdelki, lan, oreščki, ovseni kosmiči, pšenica, jabolka ...,
- **dovolj vitaminov in mineralov:** antioksidanti (selen, vitamin C, vitamin E), vitamini skupine B, vitamin A, kalcij, magnezij, cink – ženska jih dobi z ustrezno prehrano ali vitaminskimi dodatki,
- **redna telesna dejavnost:** telesna dejavnost z obremenitvijo (hoja, kolesarjenje, vadba z utežmi ...) naj bo prilagojena sposobnostim. Obremenitev počasi povečujemo do redne telesne dejavnosti najmanj trikrat na teden po 30 minut ali dvakrat na teden po 40 minut,

- **sončenje:** izpostavljanje kože obraza in rok zmernemu soncu trikrat na teden po 15 minut zadosti potrebam po vitaminu D za ohranjanje kostne mase,
- **rastlinski pripravki:** nekateri rastlinski izvlečki (*Cimicifuga racemosa*) lajšajo klimakterične simptome,
- **spodbudno okolje:** družba naklonjenih ljudi ugodno vpliva na imunski sistem,
- **metode notranjega umirjanja:** joga, meditacija, avtogeni trening, dihalne tehnike ...

Obdobje klimakterija je tudi priložnost, da se ženska sooči sama s seboj in premisli, kaj je v življenju že dosegla in kaj še želi doživeti. Modro je, da ženska poskrbi tudi za ohranjanje svojega zdravja, saj bo tako lahko polno izkoristila vse priložnosti, ki jih prinaša druga polovica življenja – začevši z njeno “pomladjo”, menopavzo.

## Naravni izvlečki in prehranska dopolnila

Če želimo boljše počutje v meni doseči brez hormonov, lahko izbiramo med dvema zanimivima zdravilnima rastlinama — sojo in grozdnato svetilko (lat. *cimicifuga racemosa*). Raziskave kažejo, da vsaj 50 mg sojinih izoflavonov na dan zmanjša blage telesne težave (vročinske oblike). Dnevni odmerek lahko višamo do 100 mg, če je to potrebno. Kapsule **Menosoy** so odličen prehranski dodatek, ki poleg izoflavonov iz genetsko nespremenjene soje (25 mg v eni kapsuli) vsebujejo tudi lignane iz lanenih semen (ti s fitoestrogenskim delovanjem še okrepijo ugodne učinke soje), minerala kalcij in magnezij ter antioksidanta — vitamina C in E.

Grozdnata svetilka (na kratko tudi cimicifuga) ima močnejše delovanje; v kar 80 odstotkih uspešno lajša telesne in duševne težave v klimakteriju in je za to obdobje daleč najbolj raziskana zdravilna rastlina. Izvleček korenike grozdnate svetilke je kot **Remifemin** v svetu že petdeset let vodilno rastlinsko zdravilo za menopavzo. Remifemin uspešno blaži posledice zmanjšanja delovanja ženskih spolnih hormonov, kakršni so navali vročine, nemir, znojenje, brezvoljnost ali depresivnost. Ne vsebuje hormonov in je popolnoma varen tudi za ženske, ki ne smejo ali ne želijo uživati hormonske terapije. Svetujemo redno uživanje 2 x 1 tablete Remifemin na dan — prvi učinki se pokažejo že po dveh do šestih tednih.

Po 50. letu lahko ženskam poleg lajšanja klimakterijskih tegob s sojinimi izoflavoni (Menosoy) ali izvlečkom grozdnate svetilke (Remifemin) za izboljšanje splošnega počutja in psihofizične zmogljivosti svetujemo tudi uživanje kapsul **Fidi koencim 10** (1 do 3 na dan).

## Menosoy

kapsule s sojinimi izoflavoni, lignani, vitamini in minerali  
*Za dobro počutje žensk  
v obdobju menopavze!*



## Remifemin

Vodilno rastlinsko zdravilo  
za lajšanje težav v meni.



## Fidi koencim 10

zdravilo s koencimom Q<sub>10</sub>  
in antioksidanti  
*Krepi srce in daje moč!*

