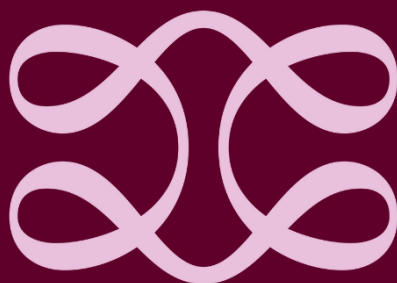


Ką turėčiau žinoti prieš einant pas gydytoją?

VIZITAS DĖL MENOPAUZĖS



Paruošė

Gintarė Liutkė

Keli faktai, kuriuos turėtumėte žinoti apie menopauzę prieš einant pas gydytoją

Jums nereikia baigti medicinos mokyklos, kad galėtumėte pasirūpinti savo sveikata. Lietuvoje yra gydytojų, kurie domisi menopauze, tačiau tikrai gali nutikti ir taip, jog apsilankysite pas specialistą, kuris neturės pakankamai žinių. Kartais po vizito galite jaustis dar labiau sutrikusi nei prieš jį. Kad jaustumėtės užtikrinčiau ir galėtumėte aktyviai dalyvauti pokalbyje su gydytoju, dalijamės keliais svarbiausiais faktais apie menopauzę. Ši informacija padės jums geriau suprasti savo kūno pokyčius ir užtikrinti, kad gaunate tinkamą pagalbą.

- Nors menopauzė vidutiniškai prasideda sulaukus 51-erių, daugelis moterų perimenopauzės simptomus patiria jau ketvirtajame dešimtmetyje, ar anksčiau (normalu nuo 35-erių).
- Menopauzės diagnozė nustatoma, kai menstruacijų nebūna 12 mėnesių iš eilės.
- Kitą dieną po šio laikotarpio prasideda pomenopauzė (arba postmenopauzė) – gyvenimo etapas po menopauzės. Tuo tarpu perimenopauzė yra laikotarpis prieš menopauzę, kai organizme vyksta hormoniniai pokyčiai, sukeliantys įvairius simptomus, net jei menstruacijos vis dar vyksta.
- Priešlaikinė menopauzė pasireiškia vienai iš šimto moterų, jaunesnių nei 40 metų, vienai iš tūkstančio moterų, jaunesnių nei 30 metų, ir vienai iš dešimties tūkstančių, jaunesnių nei 20 metų. Labai svarbu, kad moterims, kurios patiria priešlaikinę menopauzę, būtų suteikta išsami informacija apie hormonų pakaitinės terapijos (jei ji tinkama) svarbą jų ilgalaikiai sveikatai.
- Indukuota menopauzė - menopauzė atsiradusi dėl chirurginės abipusės ovariectomijos (nepriklausomai nuo to, ar atlikta histeraktomija) arba dėl jatrageninio kiaušidžių funkcijos nuslopinimo – chemoterapijos ar spindulinio gydymo.
- Moterys, kurioms buvo pašalintos kiaušidės, kartais kartu su gimda, turėtų gauti hormonų pakaitinę terapiją (jei ji tinkama), kad būtų apsaugota jų ilgalaikė sveikata.
- Kraujo hormonų tyrimai moterims, vyresnėms nei 45 metai, dažniausiai nėra patikimas menopauzės diagnozavimo metodas. Hormonų lygis šiame etape nuolat svyruoja, todėl sunku nustatyti aiškią normą. Dėl šios priežasties menopauzė turėtų būti diagnozuojama pagal simptomus, o ne remiantis vien tik kraujo tyrimų rezultatais.
- Kai kuriose pažangesnėse klinikose, ypač privačiose, gali būti siūlomi inovatyvūs hormonų ar kiti tyrimai. Jei gausite tokį pasiūlymą, nebijokite diskutuoti su gydytoju apie jų naudą ir reikalingumą, kad priimtumėte geriausią sprendimą savo sveikatai.
- Svarbu žinoti, kad menstruacijų pokyčiai nėra būtinas perimenopauzės požymis. Moterys neturėtų laukti, kol menstruacijos visiškai nutrūks, kad galėtų pradėti hormonų pakaitinę terapiją, jei ji yra reikalinga jų gerovei.
- Pakaitinė hormonų terapija apibūdina gydymą estrogenais, progestogenais, sudėtiniais estrogenų-progestogenų preparatais, tibolonu ar selektyviai audinius veikiančiais estrogenų kompleksais.
- Gydytoja(s) gali turėti neigiamą nuomonę apie pakaitinę hormonų terapiją, sakyti, jog tai yra nenatūralu. Tai galimai yra ženklas, jog sveikatos specialistas nesidomi naujausiais menopauzės tyrimais, todėl rekomenduojame ieškoti kito, kuris tikrai galės padėti atskirti, kas jums būtų geriausia. Dažniausios kalbos, jog pakaitinė hormonų terapija sukelia vėžį nėra paremtos mokslu.

- Moterims, kurios vis dar turi gimdą, būtina skirti tiek estrogeną, tiek progesteroną, kad apsaugotų gimdos gleivinę.
- Gydytoja(s) gali skirti ir testosteroną, tai yra normali praktika.
- Nėra nustatyto laiko limitų, kiek laiko moteris gali vartoti pakaitinę hormonų terapiją.
- Menopauzės simptomai – ne tik karščio bangos, naktinis prakaitavimas ir pakitusios menstruacijos. Daugelis moterų pirmiausia patiria psichologinius ir emocinius simptomus, o ne fizinius. Tai gali būti: nerimas, panikos priepuoliai, prislėgta nuotaika, koncentracijos sutrikimai ir pasitikėjimo savimi praradimas.
- Dažniausi fiziniai simptomai yra širdies permušimai, nuovargis ar energijos trūkumas, galvos svaigimas ar alpimas, galvos skausmai, sąnarių skausmai, niežtinti oda, plaukų slinkimas, makšties sausumas, dažnesnės šlapimo takų infekcijos ir sumažėjęs lytinis potraukis.
- Ne visos moterys nori vartoti pakaitinę hormonų terapiją, ir gydytojai turėtų tai gerbti. Tokiu atveju galima išbandyti įvairius žolinius preparatus, aktyvų gyvenimo būdą, sportą ar mitybos pokyčius.
- Jungtinėje Karalystėje parengtose menopauzės priežiūros gairėse svarbią vietą užima kognityvinė elgesio terapija (KET) – mokslu pagrįsta psichoterapijos kryptis, padedanti valdyti emocinius ir fizinius menopauzės simptomus. Lietuvoje yra daug šios srities specialistų, tačiau ne visi gali būti susipažinę su specialiais menopauzei skirtais protokolais. Vis dėlto galite paprašyti savo psichologo ar psichoterapeuto padėti atpažinti neadaptyvius įpročius, gerinti miego higieną, susidaryti tinkamą fizinio aktyvumo planą, atrasti meditaciją ar kitus gyvenimo būdo aspektus, kurie gali palengvinti menopauzės simptomus. Net ir be specifinių protokolų, psichologinė pagalba gali būti labai naudinga, padedant prisitaikyti prie pokyčių, sumažinti stresą ir gerinti bendrą savijautą šiuo svarbiu gyvenimo etapu.
- Nebijokite paminėti gydytojui simptomus, kuriuos jaučiate makšties srityje, problemas, su kuriomis susiduriate lytinių santykių metu, šlapinantis ir panašiai. Dauguma menopauzės simptomų, kuriuos jaučiate, su laiku galimai pradės silpnėti, bet būtent šie, susiję su urogenitaline sveikata, gali net prastėti. Šių simptomų gydymas turėtų būti pradėtas anksti ir tęsiamas ilgai. Galimų simptomų pavyzdžiai:
 - Makšties sausumas
 - Niežėjimas
 - Deginimo pojūtis
 - Skausmingi lytiniai santykiai
 - Dažnas ir staigus noras šlapintis

Menopauzės simptomų paruoštukė

Užpildykite šią formą prieš einant pas sveikatos specialistą, tai padės nepamiršti aptarti svarbiausių simptomų

SIMPTOMAS

TAIP

NE

DETALĖS

NERIMAS

PRASTA NUOTAIKA

NUOTAIKŲ KAITA

IRZLUMAS

VERKSMINGUMAS

MOTYVACIJOS
TRŪKUMAS

DŽIAUGSMO
PRARADIMAS

SIMPTOMAS TAIP NE DETALĖS

SUMAŽĖJĘS
PASITIKĖJIMAS
SAVIMI

SMEGENŲ RŪKAS

PRASTA ATMINTIS

SUNKUMAI
SUSIKAUPTI

SUNKUMAI SU
MIEGU

NUOVARGIS

GALVOS
SKAUSMAS /
MIGRENOS

ŠIRDIES
PERMUŠIMAI

KARŠČIO BANGOS

PRAKAITO PYLIMAI

SIMPTOMAS

TAIP

NE

DETALĖS

RAUMENŲ IR
SĄNARIŲ
SKAUSMAI

PAKITUSIOS
MENSTRUACIJOS

PRASTA ATMINTIS

VAGINALINIAI
SIMPTOMAI

ŠLAPIMO
SUTRIKIMAI

LIBIDO
PRARADIMAS

SAUSA, NIEŽTINTI
ODA

SAUSI NAGAI,
AUSYS, AKYS

BURNOS
SVEIKATOS
PROBLEMOS

LŪŽTANTYS, SILPNI
PLAUKAI

SIMPTOMAS

TAIP

NE

DETALĖS

SVORIO AUGIMAS

GALVOS
SVAIGIMAS,
ALPIMAI

UŽESYS AUSYSE

NERAMIOS KOJOS

NAUJOS AR
SUSTIPRĖJUSIOS
ALERGINĖS
REAKCIJOS

VIRŠKINIMO
SUTRIKIMAI

UROGENITALINĖS SISTEMOS: ŠLAPIMO TAKŲ IR LYTINIŲ ORGANŲ SISTEMOS SIMPTOMAI

MAKŠTIES/VULVOS
SKAUSMINGUMAS

MAKŠTIES/VULVOS
SUDIRGINIMAS

MAKŠTIES/VULVOS
DEGINIMO POJŪTIS

SIMPTOMAS TAIP NE DETALĖS

MAKŠTIES/VULVOS
SAUSUMAS

LYTINIŲ LŪPŲ
SUSITRAUKIMAS

KLITORIO
SKAUSMAS/
SUSITRAUKIMAS

VANDENINGOS
IŠSKYROS

SKAUSMINGAS
EPIZIOTOMIJOS
RANDAS

NENORMALUS
KRAUJAVIMAS IŠ
MAKŠTIES

SKAUSMINGI
LYTINIAI SANTYKIAI

PASIKARTOJANČIOS
ŠLAPIMO TAKŲ
INFEKCIJOS

STAIGUS NORAS
ŠLAPINTIS

ŠLAPIMO
NELAIKYMAS DĖL
FIZINIO KRŪVIO

SIMPTOMAS

TAIP

NE

DETALĖS

DUBENS ORGANŲ
NUSILEIDIMAS

ODOS ĮTRŪKIMAI