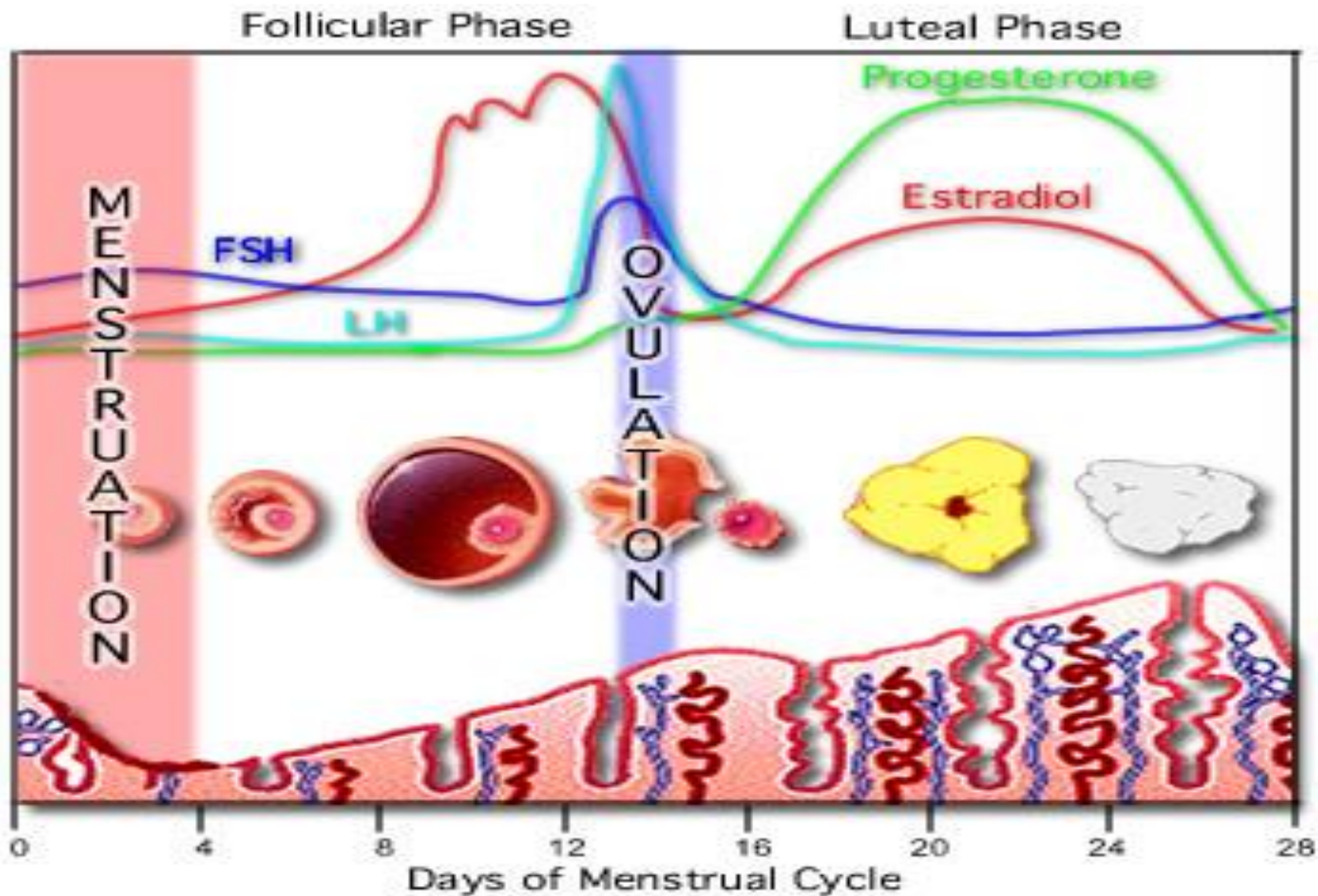


MENOPAUZA

Menstruacijski ciklus

- obuhvaća fiziološke promjene u organizmu žene, koje se ponavljaju u pravilnim ritmičkim intervalima, a rezultiraju pojavom menstruacijskog krvarenja (*mjesečnica*) koncem ciklusa ili nastupanjem trudnoće.
- U idealnim uvjetima menstruacijski ciklus traje 28 ± 3 dana, računajući od 1. dana posljednjeg do 1. dana sljedećeg menstruacijskog krvarenja.
- Prva polovica ciklusa, **folikularna faza**, je pod utjecajem razine estrogena i može biti različite duljine. **Ovulacija** nastupa u prosjeku 14. dana ciklusa, ali se može javiti i ranije i kasnije. Druga polovica ciklusa, **lutealna faza** je pod utjecajem kako estrogena, tako i progesterona, i prilično je konstantna s 12 - 14 dana.



Menopauza

- **Većina žena doživljava je kao prirodni životni događaj, bez značajne poteškoće koja bi zahtijevala medicinsku pozornost.**
- **U suštini je fiziološki prekid menstrualnih ciklusa uslijed slabljenja funkcije ovarija**

U perimenopauzalnom

- **periodu menstrualni ciklusi mogu da se smanjuju količinski (oligomenoreja)**
- **iza kojih slijedi kompletna amenoreja, ili kod nekih žena krvarenja u ovom periodu mogu biti česta, obilna ili prolongirana prije nego što započne oligomenoreja.**

Menopauza

- Menopauza nastaje kada se ciklus nije pojavio godinu dana. U svakom slučaju bilo koje vaginalno krvarenje kod žene koja nije krvarila > 6 mjeseci mora se evaluirati.
- Menopauza može biti prirodna, arteficiijelna ili prijevremena.

Prijevremena menopauza

- Prijevremena menopauza odnosi se na iscrpljivanje ovarija, nepoznatog je uzroka i pojavljuje se prije 40-te godine. Može biti povezana sa pušenjem, životom na većoj nadmorskoj visini ili slabom ishranom.
- Arteficiijelna menopauza nastaje kao rezultat ooforektomije, hemoterapije, zračenja karlice, ili bilo kojeg procesa koji remeti krvotok u ovarijima.

Simptomi i znaci

- Simptomi perimenopauzalnog perioda mogu široko varirati - od toga da ih nema pa do vrlo jakih.
- ***Vazomotorni simptomi*** - -toplotni valovi /valunzi i preznojavaanja kao znak vazomotorne nestabilnosti javljaju se kod **75% žena.**
- Koža naročito glave i vrata postaje crvena i topla. Toplotni val može trajati od 30 sekundi do 5 minuta i iza njega može da slijedi groznica.

- Brojni *psihološki i emocionalni simptomi* kao :zamorljivost,iritabilnost,nesanica,nemogućnost koncentracije,depresija,slabije pamćenje,glavobolja,anxioznost i nervoza mogu biti izazvani smanjenjem estrogena,ali i stresom zbog starenja i promjenom uloge u životu. Poremećaj sna zbog toplotnih valova može doprijeti zamoru i razdražljivosti.

- Velika redukcija estrogena vodi brojnim *promjenama u donjem genitalnom traktu* - vaginalna sluznica i koža vulve postaju tanje, normalna bakterijska flora se mijenja, labia minora, klitoris, uterus i ovariji se smanjuju u veličini.
- Inflamacija vaginalne sluznice (atrofični vaginitis) može dovesti do toga da sluznica izgleda kao jagoda crvena i to može voditi češćem mokrenju, hitnom mokrenju, vaginalnoj suhoći i bolom pri odnosu (dyspareunia). Kod žene slabi tonus zdjelice, kao i dno male karlice što može voditi urinarnoj inkontinenciji, cistitisu i vaginitisu. Sve to može usloviti i slabljenje libida.

- *Kardiovaskularne bolesti* uključujući i moždani udar postaju prevalentnije /češće poslije menopauze. Nadomjesna terapija estrogenom može se razmotriti kod žena koje nemaju koronarnu srčanu bolest jer ona može smanjiti rizik i do 50%.
- *Osteoporoza* je drugi veliki zdravstveni problem koji donosi menopauza. U većem riziku su gracilne, bijele žene, pušači, koje koriste kortikosterioide, veći konzumenti alkohola (> 2 pića/dan), koje koriste levotiroxin i sjedilačkog načina života/manje pokretne osobe.
- Oko 25% žena u postmenopauzi ima znake izražene osteoporoze.

Dg i tretman

- **Kod prijevremene menopauze dijagnozu treba postaviti mjerenjem nivoa FSH koji je povišen kod iscrpljenosti ovarija. Kod mlađih osoba treba isključiti endokrine poremećaje kao bolesti štitnjače, dijabetes**

U tretmanu menopauze

- *Nadomjesna terapija estrogenom-NTE* smiruje toplotne valove i druge simptome i smanjuje rizik od osteoporoze i koronarne bolesti. Međutim u žena koje imaju uterus, NTE može povećati rizik od endometrijalnog karcinoma (kojeg obično nagovjesti vaginalno krvarenje i obično se rješava hirurškim putem).

UPOTREBA ZAMJENSKE HORMONSKE TERAPIJE (HZT)

- Primarno za ublažavanje menopauzalnih simptoma
- Potpuna procjena faktora rizika
- Koristiti najnižu moguću dozu za ublažavanje simptoma
- Mjera za upotrebu se godišnje treba ponovo razmotriti
- Godišnji pregled dojki, redovna mamografija i PAPA test

HZT OPCIJE

- Kontinuirano kombinovan estrogen i progesteron
- Ciklični estrogen / progestin režim
 - Estrogen dan 1 –25
 - Progestin za 10 – 14 dana / mjesec
 - 5 dnevnih pilula u slobodnom intervalu
 - Druga opcija je kontinuirani estrogen bez slobodnih intervala i progesteron za 10 –14 dana

Estrogeni

- Vaginalni; prsten, pilula, krema
- Oralni; premarin, ogen, CES, estrace, ethynl-estradiol
- Transdermalni flasteri; estraderm, vivelle, climara, oesclim, estradot
- Perkutani gel; estrogel

Progestini

- Oralni progesteroni
 - Prirodni; mikronizirani progesteron
 - Sintetički; medroxyprogesterone acetate, norethindrone, norethindrone acetate, levonorgestrel, norgestimate
- Transdermalni; norethindrone
- Intrauterini; levonorgestrel IUD
(Intrauterina sredstva

Kombinovani proizvodi

- Fem HZT; 5ug ethinyl estradiol i 1 mg norethindrone acetate
- Estalis; transdermalni flaster dvaput sedmično sa 2.7mg norethindrone acetate i .62mg 17B estradiol

Ženski pokret

- Veliki, prospektivni, placebo – kontrolisan pokušaj sproveden između 1993-1998 u SAD-u
- 16,608 žena u kombiniranom HRT dijelu studije (uzimajući ili premarin .625 mg ili medroxyprogesterone 2.5 mg dnevno) ili placebo
- Ovaj dio studije je bio prijevremeno prekinut u julu 2002. kada je predodređeni stepen rizika za karcinom dojke bio prekoračen
- Samo dio Estrogen studija kod žena kod kojih je rađena histerektomija je u toku

- Primijetili su povećan rizik od koronarnih događanja
- Povećan rizik od udara
- Povećan rizik od venozne tromboze
- Povećan stepen invazivnog karcinoma dojke
- Smanjen stepen osteoporotične frakture
- Smanjen stepen kolorektalnog karcinoma
- Nema razlike u stepenu mortaliteta između dvije grupe

DRUGE OPCIJE ZA KONTROLU MENOPAUZALNOG SIMPTOMA

- Zdravo balansirana prehrana
- Redovna vježba
- Prekid pušenja
- Redukcija stresa
- Fitoestrogeni

DRUGE OPCIJE – TOPLLOTNI VALOVI

- Klonidin .05 mg 2x dnevno
- Venlafaksin 75mg 2x dnevno
- Phenobarbital sedative 2x dnevno prn
- Crni cohosh 40mg/dan
- Soy isoflavone 40 –60 mg / dan
- Red clover 40mg/dan
- Flaxseed 40mg/dan

DRUGE OPCIJE – VAGINALNA SUHOĆA

- Vaginalni estrogen krem 1g dvaput sedmično
- Vaginalne estrogen tablete 1 tableta vaginalno dvaput sedmično
- Estrogen prsten staviti vaginalno ,promjena svaka 3 mjeseca
- nehormonalni vaginalni lubrikanti u vaginu 3X sedmično (tj. replens)
- Vaginalni lubrikanti prn (tj. KY jelly)

UBLAŽAVANJE URINARNIH SIMPTOMA

Kegel vježbe za jačanje karličnih mišića i vježbe za jačanje mišića mjehura

- Tajmirano uriniranje (npr. svaka 2 sata)
- Smanjiti unos kofeina
- Vaginalna podrška / podrška mokraćnog mjehura
 - Prstenasti pesar
- Subjektivno poboljšanje sa zamjenom estrogena
- Hirurški tretman kod jače inkontinencije ili prolapsa pelvisa

KONTRAINDIKACIJE KOD HRT

- Karcinom dojke
- Aktivno obolenje jetre
- Visoki serumski trigliceridi
- Nedijagnostikovano vaginalno krvarenje
- Poznate trombotične tendencije

UZROCI POSTMENOPAUZALNOG KRVARENJA

- Atrofični vaginitis
- Cerviksitis
- Endometrijalna hiperplazija
- Endometrijalni karcinom
- Zamjenska hormonska terapija (HZT)
- Infekcija
- Polipi

POSTMENOPAUZALNO VAGINALNO KRVARENJE

- Neregularno krvarenje nije neobično u prvih 3 – 6 mjeseci kontinuirano kombinirane HZT-terapije
- Jednom kada pacijentica postane amenoreična (bilo da je na HZT ili ne) bilo koja značajna epizoda krvarenja mora se istražiti
- Bilo koje krvarenje dok je pacijentica na tamoxifenu treba se istražiti
- Endometrijalna biopsija je zlatni standard, TVUS (transvaginalni ultrazvuk) druga opcija, histeroskopija + biopsija ili Dilatacija&Kiretaža

Napomena: kada je riječ o **ne-hormonalnom** tretmanu kao i tretmanu biljnim/prirodnim medikamentima, ovdje su navedeni samo oni za koje postoje izvjesni dokazi o njihovoj djelotvornosti

<p>Clonidin Belladonna derivati Beta blokeri Crni Cohosh Dijetetski phytoestrogen</p>	<p>Različiti lubrikanti, koji nisu na bazi petroleuma Kegel vježbe Pesari tamo gdje je potrebna potpora mokraćnom mjehuru / uterusu Različiti medikamenti za nagonsku inkontinenciju</p>	<p>Anti-depresivi tamo gdje je dijagnoza definitivno postavljena Tehnike relaksacije – opuštanja Crni Cohosh St.John trava (Hypericum perforatum) Valeriana</p>
vazomotorni	urogenitalni	psihološki