

# menopause Info



## Moždana magla i poteškoće s pamćenjem u menopauzi



### Što je menopauzalna mentalna/moždana magla?

Moždana magla u menopauzi je skupina simptoma koji se javljaju u vrijeme perimenopauze, uključujući poteškoće s pamćenjem riječi i brojeva, poremećaje u svakodnevnom životu (pogrešno stavljanje predmeta poput ključeva), probleme s koncentracijom (odsutan um, gubitak toka misli, rastresenost), poteškoće s prebacivanjem između zadataka, zaboravljanje razloga zašto ste nešto učinili (primjerice zašto ste ušli u sobu) i zaboravljanje dogovora (sastanaka) i događaja.<sup>1</sup> Rezultati znanstvenih studija sugeriraju da se sposobnost za pamćenje doista mijenja u menopauzi, tako da su simptomi stvarni - ne samo plod vaše mašte. Moždana magla je normalna i uobičajena u srednjim godinama i može narušiti kvalitetu vašeg života. Ipak, simptomi su obično blagi, a stanje će se poboljšati tijekom vremena.<sup>2,3,4</sup>



## ŠTO UZROKUJE MOŽDANU MAGLU?

Poteškoće s pamćenjem mogu biti uzrokovane porastom i padom razine hormona, osobito estrogena<sup>5</sup> te nekim simptomima menopauze poput valova vrućine, poremećaja spavanja i promjena raspoloženja. Ako imate umjerene do teške valove vrućine, osobito noću, mogli biste otkriti da vam je pamćenje oštećeno.<sup>6,7</sup>



## Vodi li moždana magla do demencije u kasnijem životu?

Žene su često zabrinute da su problemi s pamćenjem rani simptom Alzheimerove bolesti ili demencije. Međutim, ti su problemi vrlo česti kod žena srednjih godina i obično se popravljaju s vremenom. Sve žene prolaze kroz menopauzu, ali većina žena neće razviti demenciju. Demencija u srednjim godinama vrlo je rijetka osim ako u obitelji nemate ranu pojavu Alzheimerove bolesti.<sup>8,9</sup>

## Koje su mogućnosti hormonskog liječenja u menopauzi u odnosu na zdravlje mozga?

Hormonska terapija u menopauzi (MHT) najučinkovitiji je način liječenja simptoma menopauze.<sup>10</sup> Liječenje simptoma menopauze MHT-om može poboljšati vaše spoznajne sposobnosti. Možda ste zabrinuti da ćete uz MHT povećati rizik od demencije. Međutim, istraživanja su pokazala da je MHT siguran za održavanje kognitivne sposobnosti ako ste zdravi i započnete s MHT-om rano u menopauzi.<sup>11</sup> Terapija estrogenom je za kognitivnu funkciju sigurna čak i u kasnoj menopauzi. MHT može pomoći kod vaših problema s pamćenjem, ali se ne preporučuje isključivo za tu indikaciju, odnosno žena koja koristi MHT u liječenju valova vrućine, može očekivati usputan efekt - poboljšanje kognitivnih sposobnosti.<sup>10</sup> Liječenje estrogenskom terapijom savjetuje se ako ste imali ranu menopauzu ili ako su vam jajnici uklonjeni što je uzrokovalo kiruršku menopauzu.<sup>12</sup> Preporuka je da o rizicima i koristima MHT razgovarate sa svojim liječnikom.

## Mogu li spriječiti ili odgoditi demenciju?

Evo dobrih vijesti. Ako imate moždanu maglu u menopauzi i zabrinuti ste da ćete u kasnoj životnoj dobi biti dementni, zabrinutost možete otkloniti prakticiranjem zdravog životnog stila.<sup>13,14</sup> Neke čimbenike rizika od demencije ne možemo promijeniti - dob, ženski spol i genetsku povijest. U nastavku ćete pronaći 12 načina da zaštitite svoj mozak.

## Twelve ways to protect your brain.

- Zdravo srce ide ruku pod ruku sa zdravim mozgom
- Obavljajte redovite preglede - pretilost, visoki krvni tlak i dijabetes štetni su za zdravlje mozga.<sup>15,17</sup>
- Pazite na svoju težinu održavajući indeks tjelesne mase (BMI) u granicama normale (između 18 i 25), a sistoločki krvni tlak neka ne prelazi 120 mm Hg18
- Umanjite unos škroba, masne i slatke hrane i jedite puno voća i povrća. Najbolja dijeta je tzv. mediteranska dijeta<sup>13</sup>
- Bavite se redovitom tjelesnom aktivnošću - dobra kardiovaskularna kondicija smanjuje rizik od demencije<sup>19</sup>
- Održavajte kondiciju sa najmanje 150 minuta aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta tjedno
- Zdrav način života uključuje dovoljno sna i odsutnost stresa
- Prestanite pušiti i pijte umjereno<sup>14</sup>
- Zaštitite glavu od ozljeda i pokušajte izbjeći pasivnu inhalaciju duhanskog dima i onečišćenog zraka<sup>14</sup>
- Izazovite i vježbajte svoj mozak učenjem novih vještina i čitanjem
- Ostanite socijalno povezani – društveni angažman može poboljšati zdravlje vašeg mozga<sup>20</sup>
- Pronađite načine da budete dio svoje lokalne zajednice i podijelite kvalitetno vrijeme s obitelji i prijateljima

"Demencija je u srednjim godinama života vrlo rijetka pa žene treba uvjeriti da su problemi s pamćenjem u perimenopauzi vrlo česti i da se s vremenom obično popravljaju."



## Footnotes.

1. Sullivan Mitchell E, Fugate Woods N. Midlife women's attributions about perceived memory changes: observations from the Seattle Midlife Women's Health Study. *J Womens Health Gen Based Med.* 2001;10(4):351-362.
2. Drogos LL, Rubin LH, Geller SE, Banuvar S, Shulman LP, Maki PM. Objective cognitive performance is related to subjective memory complaints in midlife women with moderate to severe vasomotor symptoms. *Menopause.* 2013;20(13):1236-1242.
3. Weber M, Mapstone M. Memory complaints and memory performance in the menopausal transition. . *Menopause.* 2009;16(4):694-700.
4. Greendale G, Karlamangla AS, Maki PM. The Menopause Transition and Cognition. *JAMA Insights.* 2020;323(15).
5. Rettberg JR, Yao J, Brinton RD. Estrogen: A master regulator of bioenergetic systems in the brain and body. *Front Neuroendocrinol.* 2014;35(1):8-30.
6. Maki P, Thurston R. Menopause and Brain Health: Hormonal Changes Are Only Part of the Story. *Front Neurol.* 2020;11(562275).
7. Fogel J, Rubin L, Kilic E, Walega D, Maki P. Physiologic vasomotor symptoms are associated with verbal memory dysfunction in breast cancer survivors. *Menopause.* 2020;27(11):1209-1219.
8. Cao Q, Tan C, Xu W, et al. The Prevalence of Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Alzheimers Dis.* 2020;73(3):1157-1166.
9. Hendriks S, Peetoom K, Bakker C, et al. Global prevalence of young-onset dementia: a aystematic review and meta-analysis. *JAMA Neurol.* 2021;78(9):1080-1090.
10. Baber R, Panay N, Fenton A. IMS Writing Group. 2016 IMS Recommendations on women's midlife health and menopause hormone therapy. *Climacteric.* 2016;19(2):109-150.
11. Manson J, Aragaki A, Rossouw J, et al. Menopausal hormone therapy and long-term all-cause and cause-specific mortality: the Women's Health Initiative randomized trials. *JAMA.* 2017;18(10):927-938.
12. Rocca W, Bower J, Maraganore D, et al. Increased risk of cognitive impairment or dementia in women who underwent oophorectomy before menopause. *Neurology.* 2007;69(11):1074-1083.
13. Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines. Geneva: World Health Organization. 2019.
14. Livingston G, Huntley J, Sommerlad A, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *Lancet.* 2020;396(10248):413-446.
15. Li X, Zhang M, Xu W, et al. Midlife modifiable risk factors for dementia: a systematic review and meta-analysis of 34 prospective cohort studies. *Curr Alzheimer Res.* 2019;16(14):1254-1268.
16. Ou Y, Tan C, Shen X, et al. Blood pressure and risks of cognitive impairment and dementia: a systematic review and meta-analysis of 209 prospective studies. *Hypertension.* 2020;76(1):217-225.
17. Peters R, Booth A, Rockwood K, Peters J, D'Este C, Anstey K. Combining modifiable risk factors and risk of dementia: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open.* 2019;9(1).
18. SPRINT MIND Investigators for the SPRINT Research Group, Williamson J, Pajewski N, et al. Effect of intensive vs standard blood pressure control on probable dementia: a randomized clinical trial. *JAMA.* 2018;321(6):553-561.
19. Hörder H, Johansson L, Guo X, et al. Midlife cardiovascular fitness and dementia: A 44-year longitudinal population study in women. *Neurology.* 2018;90(15).
20. Penninkilampi R, Casey A, Singh M, Brodaty H. The association between social engagement, loneliness, and risk of dementia: a systematic review and meta-analysis. *J Alzheimers Dis.* 2018;66(4):1619-1633.

Copyright International Menopause Society 2022

Disclaimer: Information provided in this leaflet might not be relevant to a particular individual's circumstances and should always be discussed with the individual's healthcare professional. This publication provides information only. The International Menopause Society can accept no responsibility for any loss, howsoever caused, to any person acting or refraining from action as a result of any material in this publication or information given.