

Svjetski dan menopauze 2024



Menopauza i hormonska terapija menopauze

Menopauza je većini razumljiva kao očekivano i prirodno zbivanje, a hormonsko liječenje prihvaćeno. Ipak postoje dijelovi svijeta u kojima je ova tema i dalje kontroverzna. Cilj je ovogodišnjeg obilježavanja Svjetskog dana menopauze pružiti jasne i razumljive informacije koje će vam pomoći u razumijevanju menopauzalne problematike i donošenju odluka o hormonskom liječenju.

U ovoj brošuri navedeni su odgovori na najčešća pitanja koja se postavljaju pri donošenju odluke o hormonskom liječenju u menopauzi.

Odgovori na 5 najčešćih pitanja o hormonskom liječenju u menopauzi

Kome je namijenjeno hormonsko liječenje u menopauzi?

Vaš će vam liječnik sugerirati hormonsko liječenje ako patite od

- valova vrućine
- noćnog znojenja
- suhoće rodnice
- učestale potrebe za mokrenjem

Hormonsko liječenje je namijenjeno i onima u kojih je ranije (prije 45. godine života) ili prerano (prije 40. godine) nastupila menopauza. Iako u nekih žena simptomi nisu izraženi, hormonsko je liječenje dobrodošlo radi prevencije bolesti kostiju, srca i mozga.

Kome nije potrebno propisivati hormonsko liječenje u menopauzi?

Žene u kojih se menopauza javlja uobičajeno nakon 45. godine života, a nemaju izraženu simptomatologiju, hormonsko liječenje nije potrebno. Malo je dokaza da je hormonsko liječenje izvor „vječne mladosti“, zato je važno znati da hormonsko liječenje nije primarno namijenjeno za prevenciju starenja, oslabljenog pamćenja i demencije.

Kronične bolesti i hormonsko liječenje

Žene koje su preboljele rak dojke ili duboku vensku trombozu, odnosno boluju od poremećaja zgrušavanja krvi, trebaju, u razgovoru sa svojim liječnikom, razjasniti u kojoj je mjeri hormonsko liječenje sigurno za njih. Odluka o hormonskom liječenju je osobni izbor žene i zato je potrebno u potpunosti razjasniti dobrobit i moguće rizike terapije hormonima.



Što je hormonsko liječenje?

Hormonskim liječenjem nadoknađujete ono što tijelu nedostaje nakon ulaska u menopauzu. Estrogen i progesteron su ključni u liječenju menopauzalne simptomatologije.

- **Estrogen** Ključni hormon koji se koristi u liječenju menopauzalnih tegoba. Umanjuje ili u potpunosti uklanja valove vrućine, noćna znojenja i suhoću rodnice.
- **Progesteron** Dodaje se estrogenu kod žena koje imaju maternicu, a sprječava nekontrolirano zadebljanje sluznice maternice sa svim mogućim posljedicama takvog zadebljanja.

Vrste hormonskih pripravaka

Hormonsko liječenje, poznatije kao hormonska nadomjesna terapija, pomaže u obuzdavanju simptoma menopauze i očuvanju zdravlja. Hormonski lijekovi dolaze u više oblika

- **Tablete Uzimanje je jednostavno**, ali je potreban oprez zbog opterećenja sustava zgrušavanja krvi.
- **Naljepci, sprejevi, gelovi** Absorbiraju se kroz kožu i nose najmanje rizika, pogotovo u onih s kroničnim bolestima.
- **Vaginalne kreme, gelovi, tablete i prstenovi** Koriste se kod osjećaja suhoće rodnice, odnosno nelagode pri seksualnosti.





Važno je znati da se tzv. „bioidentični hormoni“ koji se proizvode kao magistralni lijekovi u nekim laboratorijima, ne preporučaju! Razlog je nedostatna regulativa, nedovoljni podaci o sigurnosti i učinkovitosti, nedostatna standardizacija i testiranje čistoće proizvoda.

Kada započeti i kada prestati s hormonskim liječenjem?

Start: Hormonskim se liječenjem započinje u trenutku kada simptomi postanu izraženi. U onih kojima je dijagnosticirana rana ili prerana menopauza preporuka je da započnu liječenje bez obzira na simptomatologiju. Cilj je zaštita zdravlja i prevencija kroničnih bolesti (srčano-žilnih, osteoporoze...).

Stop: Granica za prekid hormonskog liječenja zapravo ne postoji. U pravilu ovisi o trajanju simptomatologije, ali je konačnu odluku mudro donijeti konzultirajući se s liječnikom.

Dugotrajno korištenje hormonskog liječenja

Ne postoji preporuka o tome kada treba prekinuti hormonsko liječenje u menopauzi, ali dugotrajno liječenje može donijeti neznatne rizike za rak dojke ili trombozu. Redovitim jednogodišnjim kontrolama izbjegavaju se iznenađenja, na vrijeme se prepoznaju znakovi koji upućuju na rizike i u konačnici, procjenom odnosa dobrobit-rizik, donosi odluka o nastavku ili prekidu liječenja.

Perimenopauza i postmenopauza

- **Perimenopauza** je razdoblje u kojem krvarenja postaju neredovita. Hormonskim liječenjem je moguće dobro uskladiti cikluse. Važno je znati da se uz hormonsku terapiju ponekad mogu javiti točkasta krvarenja ili napetost dojki.
- **Postmenopauza** Hormonsko liječenje se može započeti i nakon zadnje mjesečnice u životu (menopauze). U dogovoru s liječnikom odlučuje se o potrebi za liječenjem, odnosno o izboru preparata.

Zašto je hormonsko liječenje potrebno?

- Umanjuje ili potpuno uklanja menopauzalnu simptomatologiju – valove vrućine, noćna znojenja, suhoću rodnice.
- Pridonosi zdravlju kostiju – sprječava osteoporozu, stanje oslabljene čvrstoće kostiju uz visoki rizik za prijelom.
- Pomaže zdravlju srca – iako hormonsko liječenje u menopauzi nije indicirano u tom smislu, ono može umanjiti rizik za srčane bolesti u žena, pogotovo ako se s liječenjem krene neposredno nakon ili u tijeku menopauzalne tranzicije.

Koji su rizici hormonskog liječenja u menopauzi?

Iako hormonsko liječenje u menopauzi donosi veliku dobrobit, ipak postoje i vrlo mali rizici za

- **Rak dojke** Rizik je neznatno povišen u dugotrajnog hormonskog liječenja.
- **Krvne ugruške** Umjereno povišen rizik je zabilježen pri korištenju tableta.
- **Moždani udar** U žena poodmakle dobi umjereno je povišen rizik za moždani udar.

Svi navedeni rizici ovise o općem zdravstvenom profilu, dobi i trajanju hormonskog liječenja.



Kako doći do hormonske terapije?

Dostupnost hormonskog liječenja

Hormonsko liječenje propisuju liječnici koji se bave menopauzalnom medicinom (ginekolozi, endokrinolozi, liječnici obiteljske medicine...). U nekim zemljama dostupnost hormonskom liječenju je limitirana. Najmudrije je kontaktirati liječnika koji je specijaliziran i etabliran u menopauzalnoj medicini.

Važno je slijediti upute liječnika u kojeg imate povjerenje jer oslanjati se samo na informacije s interneta ili društvenih mreža nosi rizike za zaključke koji nisu temeljeni na provjerenim informacijama te dovode do pogrešne interpretacije.

Gdje pronaći informaciju?

Na stranicama Međunarodnog društva za menopauzu (IMS) i Hrvatskog društva za menopauzu HLZ nalaze se službene informacije koje su plod smjernica tih društava.

Menopauza je prirodna pojava u životu žene. Postoji više terapijskih metoda kojima se simptomi mogu umanjiti. Hormonsko liječenje će pomoći većini žena, ali je važno da ga propisuje liječnik koji je specijaliziran u toj problematici i koji će pomoći u donošenju ispravnih odluka u procesu očuvanja zdravlja



Kratki savjeti

- **Otvoreno razgovarajte sa svojim liječnikom**
Menopauza je prirodna pojava, ali ako intenzivna simptomatologija i neizdržive smetnje narušuju vašu kvalitetu života, tada je pravo vrijeme da sve razmotrite sa svojim liječnikom.
- **Budite adekvatno informirani** Vjerujte samo provjerenim izvorima iz kojih ćete u potpunosti doći do zaključka o prednostima i rizicima hormonskog liječenja.
- **Ne patite u samoći** Ako iz bilo kojeg razloga ne želite ili ne smijete koristiti hormonsko liječenje, postoje i druge opcije kojima možete obuzdati simptomatologiju. U razgovoru s liječnikom zasigurno ćete doći do zadovoljavajućeg rješenja.

