

# Menopauze

*Turpini izbaudīt dzīvi pilniem malkiem!*

**Dr. Maija Dace Broša**



LIETIŠKĀS  
INFORMĀCIJAS  
DIENESTS

IZDEVNIECĪBA

Rīga 2010

UDK 618.1

Br 740

**Maija Dace Broša**  
**Menopauze**

© Maija Dace Broša, 2010

© SIA «Lietišķās informācijas dienests», 2010

Vāka foto © Rafa Irusta – Fotolia.com

Literārā redaktore: Agrita Grīnvalde

Maketētājs: Artūrs Maurāns

Vāka dizains: Artūrs Maurāns

Grāmatu nodaļas vadītāja: Rita Baroniņa-Maurāna

Izdevuma mērķis ir radīt lasītājā izpratni par izdevumā aplūkoto tēmu, tās cēloņiem un kopsakarībām, bet saturs nevar un nedrīkst tikt izmantots, lai lasītājs pats sev noteiktu diagnozi vai sāktu ārstēšanu. Izdevums nevar aizstāt profesionāla speciālista, ārsta, izmeklējumus, diagnozes un ārstniecības kursa noteikšanu!

Visas tiesības aizsargātas. Aizliegts jebkādu grāmatas daļu reproducēt jebkādā formā un veidā bez rakstiskas autortiesību turētāja atļaujas.

Iespiests tipogrāfijā SIA «Informatīvā biznesa centrs»

Izdevējs: SIA «Lietišķās informācijas dienests»

Adrese: Graudu ielā 68, Rīgā, LV-1058

Tālrunis 67606110

Fakss 67606120

[www.lid.lv](http://www.lid.lv)

ISBN 978-9984-826-76-9

# Saturs

<b>PRIEKŠVārds</b> . . . . .	<b>4</b>
<b>IEVADS</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>SIEVIETES DZIMUMHORMONI</b> . . . . .	<b>9</b>
Menstruālais cikls . . . . .	12
<b>KAS IR MENOPAUZE?</b> . . . . .	<b>15</b>
Menopauzes posmi . . . . .	15
Menopauzes pazīmes . . . . .	17
Menopauzes izpausmes un raksturīgie traucējumi . . . . .	18
<b>OSTEOPOROZE</b> . . . . .	<b>27</b>
Kauli ir dzīvi . . . . .	27
Spēlītes ar kauliņiem . . . . .	32
Kā izvairīties no osteoporozes un cīnīties ar to? . . . . .	34
Osteoporozē un kalcijs . . . . .	37
Ieteikumi . . . . .	45
<b>VESELĪBA, DZĪVESVEIDS UN MENOPAUZE</b> . . . . .	<b>47</b>
Fiziskā aktivitāte: veselības un jaunības saglabāšanas garants . . . . .	47
Svara pieaugums menopauzē . . . . .	50
Seksualitāte . . . . .	54
Vai pēc 40 ir nepieciešama kontracepcija? . . . . .	57
Depresija . . . . .	58
Vairogdziedzeris un menopauze . . . . .	60
Sirds-asinsvadu slimības . . . . .	62
Nesaturēšana jeb inkontinence . . . . .	68
<b>HORMONAIZSTĀJTERAPIJA</b> . . . . .	<b>71</b>
<b>Uzticies ārstam!</b> . . . . .	<b>75</b>
<b>IZMANTOTĀ LITERATŪRA</b> . . . . .	<b>78</b>
<b>PAR AUTORI</b> . . . . .	<b>79</b>

# Priekšvārds

Šī grāmata ir veltīta ne tikai sievietēm menopauzes vecumā, bet arī viņu vīriem, draugiem, meitām, dēliem un citiem līdzcilvēkiem. Ir svarīgi saprast, kādēļ sievietei mainās raksturs, uzvedība un kā viņu atbalstīt šajā pārejas posmā. Jaunām sievietēm vēlams izpētīt informāciju par šo pārejas posmu savlaicīgi, lai nebūtu nepatīkamu pārsteigumu. Mēdz teikt, ka sieviete nekad neesot veca: sākumā viņa ir jauna, pēc tam – ne tik jauna, vēlāk – vēl jauna un visbeidzot – vairs nav jauna. Mūsdienās menopauze nozīmē tikai to, ka sieviete, kura rūpējas par savu pašsajūtu, var turpināt izbaudīt dzīvi pilniem malkiem. No pārmaiņām nav jābaidās. Sievietes dzīvē pārmaiņu cikli nepārtraukti seko cits citam.

# Ievads

Katru jaunu gadu cilvēki gaida ar cerībām par kaut ko labāku, skaistāku. Tomēr ir daļa sieviešu, kas ar bažām skatās spogulī un sev jautā: «Kas ar mani notiks? Tuvojas 50. dzimšanas diena! Vai tiešām esmu jau veca? Drīz sāksies klimakss... Varbūt man nemaz nebūs klimaksa? Vecmāmiņa stāstīja, ka viņai nekādu karstumu nav bijis, vienkārši izbeigušās menstruācijas...»

Menopauzes jeb tā sauktā klimaktērija jēdzienu, simptomus un aptuveno būtību aprakstījis jau Aristotelis pirms vairāk nekā 2000 gadiem, minot, ka apmēram 40 gadu vecumā sievietēm izsīkst menstruālā funkcija un spēja dzemdēt bērnus, ka parādās dažādi pašsajūtas traucējumi – galvenokārt svīšana, sarkšana un nervozitāte.

Vēl 19. gadsimta beigās par menopauzi nerunāja, jo sievietes mūžs bija īss – 48 gadi – un līdz menopauzei vairākums nemaz nenodzīvoja.

Mūsdienās visā pasaulē un īpaši Latvijā iedzīvotāji noveco. Latvijā vidējais sievietes mūža ilgums ir 78 gadi. Ilgstoši bija ļoti zema dzimstība, tādēļ cilvēkiem jāstrādā daudz lielākā vecumā, nekā tas bija agrāk. Lai pilnvērtīgi varētu iekļauties un palikt darba tirgū, sievietei ir jābūt labai veselībai un pašsajūtai. Vienlīdz nozīmīgs ir arī izskats. Sievietēm darba dzīves pēdējā trešdaļa sakrīt ar menopauzes laiku.

Menopauze ir svarīgs notikums, kas, uzņemts ar sapratni, var ievadīt ļoti radošu dzīves posmu un kļūt par jaunu iespēju sākumu. Klimaktērijs nav sievišķības un seksualitātes beigas, tas ir tikai noteikts dzīves periods, kurā zūd iespēja dzemdēt bērnus. Klimaktērijs – tā ir robeža, kuru

pārkāpjot sievietei sākas cits dzīves posms. Šajā posmā sieviete ir ar bagātīgu dzīves pieredzi, pārliecināta par sevi, spējīga mīlēt un būt mīlēta.

Sievietes dzīvē ir vairāki posmi, kuri izpaušmju ziņā mēdz būt līdzīgi, piemēram, pubertāte, bet menopauzei tiek pievērsta daudz lielāka uzmanība un vērtējums ir ar negatīvu nokrāsu. Negatīvas emocijas būs tik ilgi, kamēr menopauze tiks uzskatīta par slimību.

# Sievietes dzimumhormoni

Hormoni ir ķīmiskas vielas, kas veidojas īpašos orgānos, iekšējās sekrēcijas dziedzeros. Šīs vielas ar asins straumi tiek aiznestas uz tā saucamajiem mērķa orgāniem un maina vai regulē to darbību vai struktūru. Cilvēka ķermenī izstrādājas daudzi hormoni, bet mēs runāsim par dzimumhormoniem, kas ietekmē sievietes organismu. Dzimumhormoni rodas sarežģītos ķīmiskos procesos un to sekrēciju jeb izdališanos regulē viens no iekšējās sekrēcijas dziedzeriem – hipofīze, kas atrodas galvas smadzenēs.

Saistībā ar menopauzi mūs visvairāk interesē hormoni **estrogēns un progesterons**, kas veidojas olnīcās, kur veidojas arī olšūnas. Bērnībā dzimumhormoni ir neaktīvi, bet sāk darboties pubertātes laikā un ietekmē meitenes fizisko attīstību un garīgo dzīvi. Sākas regulāra ovulācija un menstruācijas.

Nobriedušai sievietei estrogēni nosaka dzemdes lielumu, dzemdes gļotādas pārmaiņas, stimulē piena rašanos krūts dziedzeros. Estrogēnu mērķa orgāni ir:

- reproduktīvie jeb dzimumorgāni;
- krūšu dziedzeri;
- kauli;
- sirds, asinsvadu sistēma;
- centrālā nervu sistēma.