

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 atļaušanas.

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

ISBN 978-9984-826-76-9

Saturs

PRIEKŠVārds	4
IEVADS	6
SIEVIETES DZIMUMHORMONI	9
Menstruālais cikls	12
KAS IR MENOPAUZE?	15
Menopauzes posmi	15
Menopauzes pazīmes	17
Menopauzes izpausmes un raksturīgie traucējumi	18
OSTEOPOROZE	27
Kauli ir dzīvi	27
Spēlītes ar kauliņiem	32
Kā izvairīties no osteoporozes un cīnīties ar to?	34
Osteoporozē un kalcijš	37
Ieteikumi	45
VESELĪBA, DZĪVESVEIDS UN MENOPAUZE	47
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
HORMONAIZSTĀJTERAPIJA	71
UZTICIES ĀRSTAM!	75
IZMANTOTĀ LITERATŪRA	78
PAR AUTORI	79

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? Tuvojās 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, pārliccināta par sevi, spējīga mīlēt un būt mīlēta.

Sievietes dzīvē ir vairāki posmi, kuri izpausmju 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 izdalīšanos 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 glotādas pārmaiņas, stimulē piena rašanos krūts dziedzeros. Estrogēnu mērķa orgāni ir:

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