



Informacje dla Ciebie

Opublikowano w grudniu 2018 roku

Leczenie objawów menopauzy

Zawarte informacje

Poniższe informacje są dla Ciebie, jeśli rozważasz leczenie symptomów menopauzy. Opisują one dostępne opcje leczenia. Mogą one okazać się pomocne również, gdy znasz kogoś, kto chciałby rozpocząć leczenie symptomów menopauzy.

Poniższe informacje nie obejmują wszystkiego, co chciałabyś wiedzieć o menopauzie. Więcej informacji jest dostępnych poprzez centrum informacji o menopauzie i zdrowiu kobiety w późniejszym okresie życia na stronie stowarzyszenia Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG), Królewskie Kolegium Ginekologów i Położników: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/menopause-and-later-life/>.

Kluczowe informacje

- Menopauza następuje, kiedy zatrzyma się twoja miesiączka.
- Jeśli menopauza ma miejsce przed 40 rokiem życia, mamy do czynienia z menopauzą przedwczesną lub przedwczesną niewydolnością jajników.
- Opcje leczenia symptomów menopauzy to m.in. zmiana stylu życia, hormonalna terapia zastępcza (HTZ) lub terapie alternatywne.
- Jeśli bierzesz pod uwagę leczenie, twój lekarz powinien omówić korzyści oraz ryzyko wszystkich opcji leczenia.



W tej ulotce używamy terminów „kobieta” i „kobiety”. Jednak, nie tylko osoby, identyfikujące się jako kobiety mogą chcieć zapoznać z tą ulotką. Niezależnie od twojej tożsamości płciowej, świadczona dla ciebie opieka powinna być dopasowana do Twoich indywidualnych potrzeb.

Słownik terminów medycznych dostępny jest na stronie internetowej RCOG pod adresem:

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>.

Czym jest menopauza?

Menopauza następuje, kiedy przestaniesz miesiączkować. Ma miejsce wtedy, gdy twoje jajniki przestają uwalniać jajeczka lub gdy jajniki zostały usunięte i poziom hormonu estrogeneru w twoim ciele obniża się. Większość kobiet w UK doświadcza menopauzy pomiędzy 45 a 55 rokiem życia, a średnią jest 51 rok życia.

Menopauza u niektórych kobiet może zacząć się wcześniej. Jeśli menopauza ma miejsce przed 40 rokiem życia, mamy do czynienia z menopauzą przedwczesną lub przedwczesną niewydolnością jajników.

Czas przed twoją ostatnią miesiączką, kiedy poziom estrogeneru spada, nazywamy perimenopauzą. To może trwać od kilku miesięcy do kilku lat. Około połowa wszystkich kobiet zauważa fizyczne lub/i psychiczne objawy podczas tego procesu.

Najczęstszymi objawami są:

- uderzenia gorąca
- nocne pocenie się
- suchość pochwy
- obniżenie się nastroju i/lub uczucie rozdrażnienia
- bóle stawów i mięśni
- brak zainteresowania seksem.

Każda kobieta doświadcza menopauzy w inny sposób. Niektóre kobiety doświadczaają jednego lub dwóch objawów, które mogą być łagodne, inne kobiety mogą doświadczyć ciężkich i niepokojących objawów. Niektóre kobiety wybierają przejście przez menopauzę bez leczenia, podczas gdy inne wolą poddać się jednej z form leczenia objawów, tj. hormonalna terapia zastępcza (HTZ) lub alternatywne sposoby leczenia.

Czy muszę zrobić badania hormonalne przed rozpoczęciem leczenia?

Jeśli zauważysz u siebie objawy menopauzy i masz więcej, niż 45 lat, nie potrzebujesz wykonać testów hormonalnych w celu zdiagnozowania menopauzy. Opcje leczenia są wybierane w oparciu o twoje objawy.

Jakie są opcje dostępne w leczeniu objawów menopauzy?

Opcje leczenia objawów menopauzy to m.in. zmiana stylu życia, środki dostępne bez recepty i środki dostępne na receptę.

Zmiana stylu życia

Nie wszystkie kobiety wybierają HTZ w celu leczenia objawów menopauzy. Może to wynikać z medycznej historii rodziny lub z obawy przed efektami ubocznymi HTZ. W tej części omówione są opcje leczenia dostępne bez recepty.

Środki dostępne bez recepty

Nie wszystkie kobiety wybierają HTZ w celu leczenia objawów menopauzy. Może to wynikać z medycznej historii rodziny lub z obawy przed efektami ubocznymi HTZ. W tej części omówione są opcje leczenia dostępne bez recepty.

Leki ziołowe

Rośliny lub wyciągi z roślin, tj. ziele dziurawca, pluskwica groniasta oraz izoflawony (produkty sojowe), mogą pomóc zredukować uderzenia gorąca i nocne pocenie się u niektórych kobiet. Jednak ich bezpieczeństwo nie jest poznane i mogą one wchodzić w reakcje z innymi lekami, które możesz przyjmować w związku z takimi chorobami, jak rak piersi, padaczka, choroba serca lub astma. Powinnaś skonsultować się z twoim lekarzem przed przyjęciem jakiegokolwiek lekarstwa lub preparatu ziołowego.

W przeciwieństwie do lekarstw medycyny tradycyjnej, lekarstwa i preparaty ziołowe nie wymagają licencji. Produkty nielicencjonowane mogą bardzo różnić się, jeśli chodzi o ich zawartość.

Jeśli kupujesz produkt ziołowy, szukaj licencji produktu lub numeru Traditional Herbal Registration (THR) na ulotce (zobacz zdjęcie) w celu upewnienia się, że produkt został sprawdzony pod kątem jakości składników. Doradzamy kupno produktów ze sprawdzonego źródła.



Terapie alternatywne

Terapie alternatywne tj. akupresura, akupunktura lub homeopatia mogą pomóc niektórym kobietom. Konieczne są jednak dalsze badania korzyści płynących z tych terapii, a jeśli są one stosowane, powinny one przebiegać pod opieką wykwalifikowanych specjalistów.

Terapia wspomagająca

Możliwe, że chciałabyś wypróbować terapię wspomagającą, na przykład aromaterapię. Jednak efekty tych terapii nie są dobrze poznane, zwłaszcza jeśli chodzi o objawy menopauzy.

Hormony bioidentyczne

Komercyjnie dostępne hormony bioidentyczne nie są regulowane i licencjonowane w UK ze względu na brak dowodów ich skuteczności i bezpieczeństwa..

Środki dostępne na receptę

Hormonalna terapia zastępcza (HTZ)

Informacje o HTZ poniżej.

Leczenie niehormonalne

Leczenie niehormonalne, które powinno być przepisane przez lekarza, to np. klonidyna lub gabapetyna na uderzenia gorąca.

Leczenie psychologiczne

Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) jest rodzajem leczenia psychologicznego. CBT może zostać zaproponowana, jeśli cierpisz na niskie samopoczucie lub nerwowość w związku z menopauzą.

Hormonalna terapia zastępcza (HTZ)

HTZ jest najczęstszą formą przepisanej przez lekarza leczenia objawów menopauzy. Pozwala ona na uzupełnienie poziomu estrogenu w twoim ciele, który spada podczas menopauzy. Czasem możesz potrzebować również innych hormonów (tj. progestagenów i testosteronu), których twoje ciało już nie produkuje.

Jeśli jesteś zainteresowana rozpoczęciem HTZ, twój lekarz powinien omówić korzyści i ryzyko wynikające z terapii przed rozpoczęciem leczenia. Powinniście omówić zarówno krótkotrwałe (w ciągu najbliższych 5 lat) oraz długotrwałe (trwające dłużej niż 5 lat) korzyści i ryzyko związane z tą terapią.

Powinnaś być także poinformowana o alternatywnych formach leczenia dla HTZ oraz o ich korzyściach i ryzyku.

Jakie są różne rodzaje HTZ?

Rodzaj HTZ, jaka ci zostanie przepisana, zależy od twojej indywidualnej sytuacji. Jeśli masz macicę, zalecane jest połączenie estrogenu i progestagenu (HTZ łączona).

Sam estrogen może spowodować nieprawidłowe pogrubienie błony śluzowej macicy, co może prowadzić do krwawienia. Zapobiegnie temu dodanie progestagenu. Progestagen może być podany w formie tabletek, plastrów lub hormonalnej wkładki domaciczej.

Jeśli łączona HTZ rozpocznie się przed menopauzą lub przez 12 miesięcy od twojej ostatniej miesiączki, zostanie ci zaproponowana „cykliczna” łączona HTZ, w której następują miesięczne przerwy na krwawienie.

Jeśli rozpoczniesz łączoną HTZ po czasie dłuższym, niż 12 miesięcy od twojej ostatniej miesiączki, możliwe, że zostanie ci zaproponowana „ciągła” łączona HTZ (HTZ bez krwawienia miesięcznego). Mogą wystąpić u ciebie krwawienia z pochwy w ciągu pierwszych trzech miesięcy, ale po tym czasie powinny one ustać.

Jeśli przeszłaś usunięcie macicy, zostanie ci zaproponowana HTZ, stosująca jedynie estrogen.

Kobiety, które zaobserwują spadek popędu płciowego po menopauzie, mogą otrzymać propozycję stosowania hormonu zwanego testosteronem. Hormon ten jest powiązany z popędem płciowym, zarówno u kobiet, jak i mężczyzn.

HTZ jest dostępna jako tabletki doustne, plastry, zastrzyki, żel lub spray do ciała, wkładki domaciczne, krem lub tabletki dopochwowa.

Czy HTZ jest bezpieczna i skuteczna?

Skuteczność HTZ została zbadana na całym świecie. Badania pokazują, że dla większości kobiet HTZ jest skuteczna i bezpieczna.

Jakie są korzyści HTZ?

- Jest to skuteczne leczenie uderzeń gorąca oraz obniżenia nastroju, wynikających z menopauzy.
- Może wpłynąć na poprawę popędu płciowego oraz zredukować suchość pochwy.
- Pomaga utrzymać silne kości, zapobiegając osteoporozie.

Jakie jest ryzyko HTZ?

- HTZ, stosująca jedynie estrogen (stosowana u kobiet, mających macicę) niesie małe lub niepodwyższone ryzyko raka piersi.
- HTZ z estrogenem i progestagenami mogą podwyższyć u ciebie ryzyko raka piersi. Ryzyko wzrasta wraz z czasem, w którym przyjmuje się HTZ i obniża się wraz z przerwaniem terapii.
- Ryzyko indywidualne zachorowania na raka piersi zależy od indywidualnych czynników ryzyka, takich jak waga ciała lub nawyki w picciu alkoholu i paleniu papierosów.
- HTZ przyjmowana w postaci tabletek wpływa na podwyższone ryzyko wystąpienia zakrzepów krwi. Nie dotyczy tego HTZ w postaci plastrów lub żelu.
- HTZ w postaci tabletek nieznacznie podwyższa ryzyko udaru, chociaż ryzyko udaru jest niskie, jeśli masz mniej niż 60 lat.

Twój lekarz powinien omówić indywidualne ryzyko, oparte na badaniach oraz twojej sytuacji.

Czy mogę przyjmować HTZ, jeśli chorowałam na raka piersi lub zakrzepicę nóg lub zakrzepicę płucną?

HTZ może być dla ciebie opcją i powinnaś to omówić z twoim lekarzem, który może skonsultować się z innym specjalistą lub skierować cię do specjalisty, zajmującego się menopauzą.

Czy mogę przyjmować HTZ, jeśli cierpię na cukrzycę lub nadciśnienie?

HTZ nie powinna mieć wpływu na kontrolę twojego poziomu cukru. Jeśli cierpisz na cukrzycę lub nadciśnienie, twój lekarz może skonsultować się z innym specjalistą przed przepisaniem HTZ.

Czy przyjmowanie HTZ zapobiega demencji?

Nie wiadomo, czy HTZ ma wpływ na rozwój demencji.

Czy nadal muszę stosować antykoncepcję w czasie przyjmowania HTZ?

HTZ nie zapewnia antykoncepcji. Musisz nadal stosować antykoncepcję przez rok po twojej ostatniej miesiączce, jeśli ma ona miejsce po 50 roku życia. Jeśli twoja ostatnia miesiączka ma miejsce przed 50 rokiem życia, musisz stosować antykoncepcję jeszcze przez dwa lata.

Kiedy powinnam zasięgnąć porady po rozpoczęciu HTZ?

Powinnaś odbyć wizytę u twojego lekarza po 3 miesiącach od rozpoczęcia lub zmiany HTZ, a jeśli nie wystąpią problemy, wizyty powinny być coroczne.

W ciągu pierwszych 3 miesięcy od rozpoczęcia lub zmiany HTZ możesz zauważyć krwawienie z pochwy. Jeśli jednak zauważysz krwawienie z pochwy po 3 miesiącach, niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem.

Jak długo mogę stosować HTZ?

Nie ma ograniczeń, jeśli chodzi o długość stosowania HTZ. Korzyści oraz ryzyko, płynące z HTZ będą zależeć od twojej indywidualnej sytuacji, którą twój lekarz powinien z tobą omówić.

Jak zakończyć HTZ?

Możesz zakończyć HTZ od razu lub stopniowo. Szansa na powrót objawów w obu przypadkach jest taka sama.

Czy potrzebuję skierowania do specjalisty od menopauzy?

Jeśli HTZ nie wpływa na twoje objawy menopauzy lub, gdy istnieją inne powody, dlaczego HTZ nie jest dla ciebie bezpieczna, twój lekarz może zasięgnąć porady lub skierować cię do specjalisty od menopauzy.

Jakie leczenie jest najlepsze, jeśli chodzi o uderzenia gorąca i nocne poty?

Jeśli cierpisz na uderzenia gorąca i nocne poty, HTZ powinna zostać ci zaproponowana po przedstawieniu ci jej korzyści i ryzyka. Możesz zechcieć omówić alternatywne opcje, które zostały opisane powyżej ze swoim lekarzem.

Jakie leczenie jest najlepsze na niskie samopoczucie?

HTZ jest skuteczna w leczeniu niskiego samopoczucia. Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) jest również pomocna w leczeniu niskiego samopoczucia i nerwowości, związanych z menopauzą.

Niskie samopoczucie, wynikające z menopauzy różni się od depresji. Środki antydepresyjne nie pomagają w czasie menopauzy, chyba, że cierpisz na depresję. Jeśli przyjmujesz środki antydepresyjne, przyjmowanie zarówno HTZ, jak zastosowanie CBT jest bezpieczne.

Jakie leczenie jest najlepsze w przypadku spadku popędu płciowego?

HTZ zawierająca estrogen i progestagen może być pomocna w leczeniu niskiego popędu płciowego podczas menopauzy. Jeśli nie będzie ona skuteczna, powinnaś porozmawiać z lekarzem o możliwości stosowania innego hormonu- testosteronu, który łączony jest z popędem płciowym zarówno u kobiet, jak i mężczyzn.

Jakie leczenie jest najlepsze na suchość pochwy?

Dla wielu kobiet intymne środki nawilżające i natłuszczające okazują się pomocne w leczeniu suchości pochwy. Poproś swojego lekarza o środek najlepszy dla ciebie.

Estrogen w formie tabletek dopochwowych, kremu lub wkładki jest skuteczny w leczeniu suchości pochwy. Niska dawka estrogenu dopochwowego może być używana przez tak długo, jak tego potrzebujesz i jest bezpieczna w połączeniu z HTZ. Mogą one również pomóc w obniżeniu infekcji pęcherza moczowego oraz objawów ze strony układu moczowego. Jeśli doświadczysz niespodziewanego krwawienia z pochwy, zgłoś się do lekarza. Inne formy HTZ mogą również pomóc w przypadku suchości pochwy.

Czym jest przedwczesna menopauza (przedwczesna niewydolność jajników) i co ją powoduje?

Jest to stan, gdy przechodzisz menopauzę przed 40 rokiem życia. Zwykle przyczyna nie jest znana. Może być to spowodowane operacją jajników, chemioterapią lub radioterapią miednicy. Może być też spowodowane obciążeniem rodzinnym. Inne, mniej powszechne przyczyny to m.in. problemy chromosomalne, takie jak zespół Turnera lub choroba autoimmunologiczna, gdy układ odpornościowy organizmu atakuje rozwijające się jajeczka.

Jak diagnozuje się przedwczesną menopauzę?

Jeśli twoje miesiączki stały się sporadyczne lub zatrzymały się przed 40 rokiem życia i/ lub doświadczasz objawów menopauzy, powinnaś się skonsultować z lekarzem. Zostaną ci zaproponowane badania krwi w celu zmierzenia poziomu hormonów. To pozwoli na diagnozę przedwczesnej menopauzy. Diagnozę stawia się po dwóch badaniach krwi, które wykonuje się w odstępie 4-6 tygodni.

Czy istnieje zagrożenie dla zdrowia związane z przedwczesną menopauzą?

Z dużym prawdopodobieństwem zauważysz objawy menopauzy, takie jak uderzenia gorąca i zmiany nastroju. Istnieje również podwyższone ryzyko wystąpienia osteoporozy w późniejszym okresie życia. Nieleczona osteoporoza może prowadzić do łamania się kości. Przedwczesna menopauza będzie miała wpływ na twoją płodność, a twoja szansa na zajście w ciążę znacznie się zmniejszy.

Jak się leczy przedwczesną menopauzę?

Leczenie przedwczesnej menopauzy obejmuje zastąpienie hormonów w formie HTZ lub dwuskładnikowej (złożonej) pigułki antykoncepcyjnej. Obie formy są skuteczne w leczeniu uderzeń gorąca i utrzymaniu mocnych kości.

Chociaż dwuskładnikowa pigułka antykoncepcyjna ma tę zaletę, że zapewnia również antykoncepcję, HTZ jest bezpieczniejszą opcją, jeśli masz wysokie ciśnienie krwi.

Jest ważne, aby kontynuować leczenie przynajmniej do osiągnięcia przeciętnego wieku, kiedy rozpoczyna się naturalna menopauza. Biorąc HTZ, po prostu zastępujesz hormony, których brakuje w twoim organizmie. To nie powoduje dodatkowego ryzyka.

Jeśli myślisz o zajściu w ciążę, możesz zostać skierowana do lekarza specjalisty od niepłodności. Twój lekarz może również zasugerować skierowanie do specjalisty od menopauzy.

Więcej informacji

RCOG Menopause Hub: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/menopause-and-later-life/>

Menopauza jest ważna: <https://menopausematters.co.uk>

W Trosce o Zdrowie Kobiety (Women's Health Concern): www.womens-health-concern.org/

Dokonywanie wyboru

Dokonywanie wyboru

Zadaj trzy pytania

Jeśli poproszono Cię o dokonanie wyboru, to pewnie masz wiele pytań, które chciałabyś zadać. Być może czujesz również potrzebę, aby porozmawiać o dostępnych dla Ciebie opcjach leczenia z rodziną lub przyjaciółmi. Pomocne może być zrobienie listy pytań, na które chcesz uzyskać odpowiedź i zabranie jej na umówioną wizytę.



1. Jakie mam opcje do wyboru?
2. Jak mogę uzyskać wsparcie, które pomoże mi podjąć właściwą dla mnie decyzję?
3. Jakie są plusy i minusy każdej z dostępnych dla mnie opcji?

*Materiał „Zadaj trzy pytania” został oparty na opracowaniu Shepherd HL i in. Trzy pytania, które mogą zadać pacjenci, aby podnieść jakość informacji udzielanych przez lekarzy na temat dostępnych opcji leczenia: badanie krzyżowe. Edukacja i doradztwo pacjenta, 2011;84: 379-85

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

Źródła i podziękowania

Niniejsze informacje zostały opracowane przez RCOG Patient Information Committee. W oparciu o National Institute for Health and Care Excellence (NICE) wskazanie 23 na temat Menopauza: Diagnoza i postępowanie, opublikowane w listopadzie 2015 roku. Wytyczne zawierają pełną listę źródeł dowodowych, które zostały przez nas wykorzystane. Dostępne online: www.nice.org.uk/guidance/ng23.