



## ŽENSKO ZDRAVLJE Svjetski dan menopauze obilježava se 18. listopada

# Menopauza je stanje, nije bolest

Pedesete godine u životu žene treba shvatiti kao razdoblje značajnih promjena koje ne moraju nužno biti neugodne

piše Suzana Ciboci

Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje da će do 2030. godine 1,2 milijarde žena biti u dobi od pedeset godina, kada uobičajeno nastupa menopauza i sve veći broj žena može očekivati kako će živjeti još desetljećima nakon menopauze. U povodu Svjetskoga dana menopauze 18. listopada naglašava se da aktivan pristup menopauzi može pridonijeti smanjenju učestalosti osteoporoze, bolesti srca i krvnih žila te ostalih bolesti i stanja koja se povezuju s promjenom lučenja spolnim hormonima.

**MANJE HORMONA** - Žene pred menopauzom, one koje ulaze u menopauzu ili su već u menopauzi, u specifičnoj su životnoj dobi koja nosi porast učestalosti bolesti i stanja koja mogu biti povezana s prestankom stvaranja estrogena. S druge strane, neke žene menopauzu doživljavaju kao razdoblje promjene u kojem preuzimaju nove uloge u životu, ostvaruju veću ispunjenost životom, pronalaze vrijeme za sebe i unapređuju svoje odnose. Prosječna dob u kojoj menopauza nastupa je oko 50. godine, ali može se javiti i ranije, oko 40. godine - naglašava dr. Ana Puljak, spec. javnog zdravstva, voditeljica Odjela za promicanje zdravlja Nastavnog zavoda za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar".

**SIMPTOMI** Neke žene rane znakove menopauze, a to su najčešće nepravilnosti menstrualnog ci-

klusa, primjećuju u četrdesetima, rjeđe i sredinom tridesetih. Razina estrogena, glavnog ženskog spolnog hormona, raste i pada neravnomjerno tijekom perimenopauze. Menstrualni ciklusi postaju produljeni ili skraćeni, a često i ne dolazi do ovulacije. Sve su češći simptomi kao i u menopauzi (valovi vrućine, problemi sa spavanjem ili suhoća rodnice). Danas postoje tretmani za olakšavanje ovih smetnji. Prođe li dvanaest mjeseci bez mjesečnice, smatra se da je žena ušla u menopauzu.

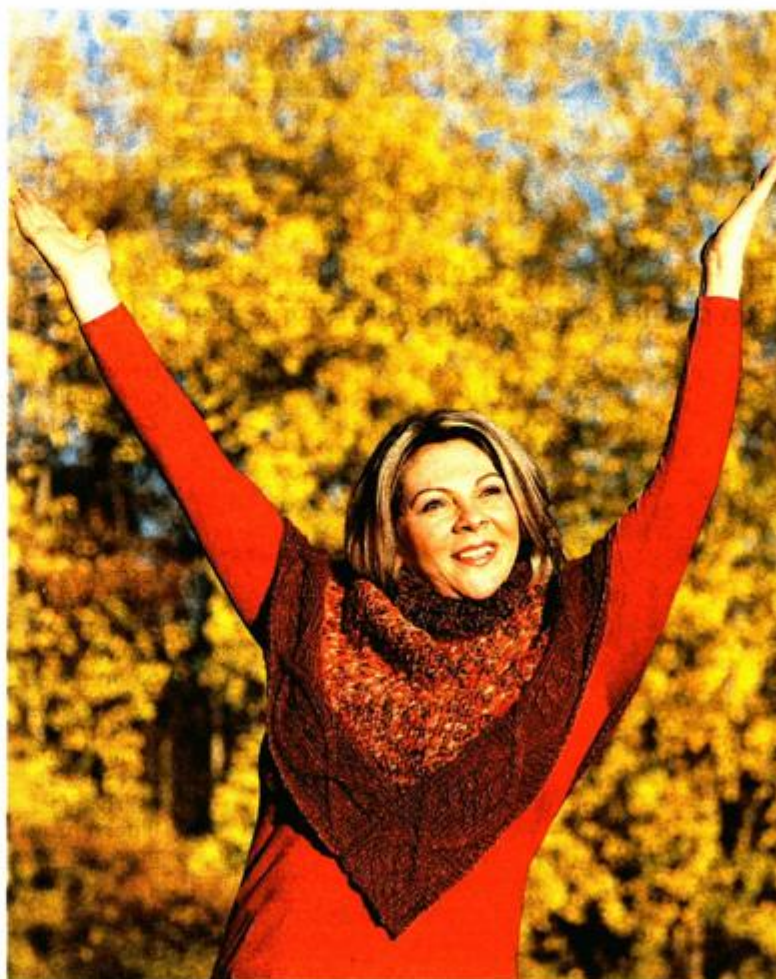
**PRIRODNI PERIOD** - Ulaskom u perimenopauzu i menopauzu potrebni su redoviti posjeti liječniku radi prevencije bolesti. Menopauza je prirodni period, nipošto bolest. Stoga i ne zahtijeva liječenje ako ne postoje neki od simptoma koji otežavaju rad i život žene - kaže ginekolog dr. Gordan Crvenković.

Menopauzu i promjene koje ona donosi potrebno je preduhitriti usvajanjem pozitivnih životnih navika, kao što su prestanak pušenja, redovita tjelesna aktivnost, umjerenost u unosu alkohola, umjerenost u unosu masti (zasićenih masnih kiselina, odnosno masti životinjskog porijekla) i soli te unos dovoljne količine vitamina i minerala. ❏

### POJAČANA BRIGA

#### Preventivni pregledi

Poželjno je obaviti i preventivne preglede: kontrolu krvne slike, lipida i kolesterola, krvnog tlaka, hormona štitnjače, ginekološki pregled i Papa-test te obaviti ultrazvuk dojke ili mamografiju, kao i denzitometriju, a osobito ako je obiteljska anamneza pozitivna, odnosno ako postoje simptomi. ❏



Više vremena za sebe, ispunjenost životom, druženja - i to je dio menopauze

### PREHRANA

#### Više žitarica, soje i ribe češće na meniju



U svakodnevnu prehranu potrebno je uključiti što više žitarica, kao i soju, odnosno pripravke od soje (mlijeko, sir, namazi, ulja). Riba (posebno sitna plava riba) i morski plodovi, zbog omega masnih kiselina i kalcija, neophodna je za zaštitu stijenki krvnih žila (zaštitu od ateroskleroze) i prevenciju osteoporoze. Lisnato povrće, grah, leća, bademi, sjemenke sezama, mladi sir i polumasno mlijeko također trebaju biti što češće na jelovniku. Treba izbjegavati prevelik unos kofeina, šećera i gaziranih pića. ❏