

# KLIMAKTÉRIUM A HORMONÁLNA LIEČBA

## Čo je klimaktérium?

Klimaktérium (prechod) je normálne obdobie v živote ženy, kedy sa končí jej plodnosť. Počas klimaktéria organizmus ženy pomaly znižuje tvorbu hormónov estrogénu a progesterónu. Začína najčastejšie medzi 45. - 55. rokom veku života. Žena dosiahne menopauzu (posledné menštruačné krvácanie), keď počas 12 po sebe idúcich mesiacoch nemá menštruáciu.

## Aké môžu byť ťažkosti v klimaktériu?

Pravidelné menštruačné krvácanie každej ženy sa po menopauze skončí. Niektoré ženy nemajú žiadne ďalšie príznaky. U iných môžu sa vyskytnúť rôzne ťažkosti, tvoriace tzv. klimakterický syndróm, ako :

- zmeny v cykle medzi jednotlivými menštruačnými krvácami, môže sa zmeniť dĺžka a intenzita menštruácie,
- náhle pocity tepla v tvári, na krku a hrudi, "návaly",
- nočné potenie a poruchy spánku, vedúce k pocitu únavy, stresu a napätia,
- vaginálne zmeny - pošva sa stáva suchšou, tenšou a pohlavný styk môže byť bolestivý,
- zvýšené odbúravanie kostí, vedúce k zníženiu pôvodnej výšky ženy a prípadne až k zlomeninám (osteoporóza).

## Čo je hormonálna terapia v klimaktériu?

Hormonálna liečba v klimaktériu sa nazýva hormonálna substitučná (podporná) terapia (skratka je HRT alebo HST). Znižujúce sa koncentrácie hormónov v priebehu klimaktéria môžu spôsobiť vyššie spomínané ťažkosti. Na ich zmiernenie sa zvyknú podávať hormóny estrogény alebo estrogény spolu s progestínmi u žien, ktorým nebola vyoperovaná maternica. Ako všetky lieky, tak aj hormonálna terapia má okrem prospešnosti aj svoje riziká. **Ak sa rozhodnete užívať hormóny, užívajte ich v najmenšej dávke, ktorá Vám pomáha a čo možno najkratší čas.**

## Kto potrebuje liečbu klimakterického syndrómu?

- U mnohých žien sa spomínané ťažkosti postupne upravujú spontánne.
- Niektorým ženám lekár navrhne na tieto ťažkosti liečbu hormonálnymi prípravkami. Ak sa rozhodnete pre túto liečbu, môžete užívať estrogény samotné alebo estrogény spolu s progestínmi (pre ženy, ktorým nebola vyoperovaná maternica).

## Aký prínos pre zdravotný stav má hormonálna liečba v klimaktériu?

Hormonálna liečba je najúčinnnejšia v odstraňovaní návalov tepla, nočného potenia alebo suchosti pošvy, čím sa zlepšuje kvalita života.

Počas doby užívania hormónov sa spomaľuje rednutie kostí - čím sa znižuje možnosť ich zlomenia. Popísané je aj zníženie možnosti vzniku rakoviny hrubého čreva.

## Aké sú riziká užívania hormonálnej liečby?

U niektorých žien hormonálna liečba môže zvýšiť riziko vzniku krvných zrazenín v žilách, infarktu myokardu, mozgovej porážky, rakoviny prsníka alebo ochorenia žľaz.

U žien s maternicou estrogény zvyšujú možnosť výskytu rakoviny maternice. Pridaním progestínov v kombinovaných prípravkoch toto riziko znižuje.

## Môže sa hormonálna liečba používať na liečbu osteoporózy?

Áno, ale len keď je prítomný klimakterický syndróm alebo ostatné lieky neúčinkujú.

## Môže sa hormonálna liečba používať na prevenciu srdcových ochorení alebo mozgovej cievnej príhody?

Nie. Nepoužívajte hormonálnu liečbu na prevenciu srdcového infarktu alebo mozgovej cievnej príhody.

## **Môže sa hormonálna liečba používať na prevenciu porúch pamäti alebo Alzheimerovej choroby?**

Nie. Nepoužívajte hormonálnu liečbu pri zhoršovaní pamäte alebo na prevenciu Alzheimerovej choroby.

## **Môžu hormóny chrániť pred starnutím a vráskami?**

Klinické štúdie nepreukázali účinnosť hormonálnej liečby v prevencii starnutia a vrások

## **Ako dlho mám užívať hormóny v klimaktériu?**

Poradte sa o tom so svojím lekárom. Nezabudnite: hormóny sa majú užívať v najnižšej dávke, ktorá chráni pred ťažkosťami v klimaktériu a čo možno najkratší čas.

## **Ktoré ženy by nemali užívať hormonálnu terapiu v klimaktériu?**

### **Ženy, ktoré:**

- predpokladajú, že sú tehotné,
- majú problémy s vaginálnym krvácaním,
- mali niektorý druh rakoviny,
- mali v predchádzajúcom roku mozgovú porážku alebo infarkt myokardu,
- majú zápal žíl,
- majú choroby pečene.

## **Je rozdiel v akej liekovej forme sú hormonálne lieky, ktoré užívam?**

Prospešnosť hormonálnej liečby ako aj jej riziká sú v podstate rovnaké u tabliet, náplastí, vaginálnych krémov alebo gélov.

## **Sú rastlinné alebo iné prírodné prípravky účinné v liečbe príznakov klimaktéria?**

V súčasnosti nemáme dostatok poznatkov, či rastlinné alebo iné prírodné produkty sú účinné a bezpečné. Uskutočňujú sa štúdie, ktoré majú objasniť prospešnosť, ako aj riziká ich užívania týchto produktov.

## **Čo môžem urobiť pre zlepšenie svojho zdravia v klimaktériu?**

- povedzte lekárovi o svojich zdravotných ťažkostiach a zúčastňujte sa pravidelne preventívnych prehliadok u gynekológa a praktického lekára,
- nefajčite,
- správne sa stravujte a kontrolujte si svoju hmotnosť,
- konzultujte s lekárom užívanie prípravkov s kalcium (vápnik) a vitamínom D; potrebných pre Vaše kosti,
- pravidelne cvičte,
- kontrolujte, a v prípade ich zvýšenia dodržujte liečbu tlaku krvi, hladiny cholesterolu a cukru v krvi,
- pravidelne sa venujte samovyšetreniu prsníkov, choďte na lekárske vyšetrenie prsníkov a mamografiu.

Spracované ŠÚKL 28.11.2003 podľa podkladov FDA (Úrad pre lieky a potraviny v USA - [www.fda.gov/womens/menopause](http://www.fda.gov/womens/menopause)) a MHRA (Úrad pre lieky a zdravotnícke pomôcky v Anglicku - [www.mhra.gov.uk](http://www.mhra.gov.uk))