

# Hea tervis

# menopausis

## vajab teadmisi

56

M E N O P A U S



**Made Laanpere**

arst-õppejõud

TÜ naistekliinik

### Miks menstruatsioonid lõpevad?

Kui lõpevad menstruatsioonid, jõuab kätte menopaus. Selle põhjusteks on naissuguhormooni – östrogeneeni – tootmise lakkamine munasarjades. Keskmine vanus, mil menstruatsioonid lõpevad, on 51 eluaastat ning tegemist on sellise sündmusega naise elukaarel, mida kogevad kõik. Millal ja kuidas see algab, kas tekivad elukvaliteeti häirivad sümptomid ning kuidas see mõjutab igapäevaelu, on individuaalne. Suurte erinevuste tõttu kaebuste esinemise või puudumise osas ei pruugi alati olla kasu teiste kogemustest. Näiteks ei aita tugevate kaebustega naised teadmine, et sõbranna lihtsalt kannatas kõik ära. Hea uudis on, et seoses menstruatsioonide lakkamisega kaovad ka

mitmed just menstruaaltsükliga seotud või sellest mõjutatud häired ja haigused.

### Millised sümptomid tekkida võivad?

Niisiis, menopaus ei kulge kellelgi ühtemoodi. Osa naisi ei tunne selles perioodis midagi erilist ei füüsilises ega vaimses mõttes. Kõige sagedasemad kaebused on vasomotoorsed sümptomid (kuumahood, higisööstud, südamekloppimine), mida väga erinevate allikate alusel kogeb umbes 60–80% naistest ja mis kestavad keskmiselt viis kuni seitse aastat. Ka Eestis on vasomotoorseid sümptomeid täheldatud pea pooltel 50–64-aastastest naistest. Samas, tõsist elukvaliteedi häirimist täheldab umbes viiendik. Siinkohal räägime just neist.

Kuumahoog on üsna ebameeldiv kaaslane, mis võib põhjustada ärevust, meeleolu langust ja unehäireid. Viimased on menopausiga ka iseseisvalt seotud. Kuumahoo kestus võib olla mõni sekund või terve tund, aga tavaliselt kestavad hood kolm-neli minutit. Selles eluperioodis tõuseb enamasti ka keha- ja sümptomitena võib märgata lihas- ja liigesevalu, vahel ka tupekuivust ja urineerimishäireid.

### Kuidas mõjutab menopaus tervist?

On mitmeid seisundeid, lisaks vasomotoorsetele sümptomitele, mille tekkimises on naissuguhor-

moonide vähenemisel oluline roll. Näiteks väheneb kollageeni ja elastiini tootmine, mis muudab juuksed õhemaks ning naha kuivaks, kuid see mõjutab ka vaagnapõhja funktsiooni ning võib kaasa tuua nii kusepidamatuse kui vaagnapõhja organite allavaje probleeme. Mõjutades kesknärvisüsteemi võib naine kogeda ärevust ning meeleolu- ja unehäireid. Paratamatult mõjutab naissuguhormoonide taseme langus ka luustiku tervist ning suurendab osteoporoosi riski. Menopausist tingitud hormonaalsed muutused võivad mõjutada veresuhkru sisalduse reguleerimist ja aitavad kaasa kõhurasva kogunemisele. Östrogeen mõjutab positiivselt kolesterooli ainevahetust ning varases menopausis aitab ennetada südamehaigusi.

### Mida teha?

Kindlasti ei pea leppima olukorraga, mil kuumahood või muud hädad teotahte ja elurõõmu viivad. On hea teada, et ravi on olemas ning seega ei ole põhjust kannatamiseks.

Kui inimene tunneb ennast halvasti, tahab ta esmajoones teada, mida on võimalik ise teha, et enesetunne paraneks. Kahjuks on menopausi puhul aga nii, et nagu see ise on vältimatu sündmus,





## Perearsti vaade



**Piret Rospu**

perearst

Tabasalu Perearstikeskus

Üleminekuiga võib naiste jaoks olla väga erinev kogemus. Laias laastus umbes veerandil naistest läheb see periood mööda võrdlemisi märkamatu, umbes veerand kannatavad tõsiste sümptomite all ning pooltel on möödukad sümptomid. Esimesed ravi ei vaja, teised tõenäoliselt saavad üleminekuhormoonasendusravist (HAR) suurt kasu ning keskmiste kaebustega naised võivad proovida vaevusi leevendada mittefarmakoloogi-

liste võtetega. Hormoonasendusravist ja käsimüügivahenditest on tõenäoliselt piisavalt räägitud. Tooksin aga tähelepanu mõnele aspektile, mida igapäevases praktikas tasub mees pidada.

Esiteks hormoonasendusravi kestus. Mõnikord juhtub sedasi, et naistel alustatakse üleminekuhormoonasendusravist HAR ja see ravi muudkui jätkub ja jätkub. Retsepti pikendavad vaheldumisi naistearstid ja perearstid ilma küsimuse pikemalt süvenemata. HAR võiks kasutada keskmiselt 3–5 aastat ja siis võiks proovida annust vähendada. Kaebuste uuesti tekkimisel võib ravi jätkata ja proovida siis seda üheaastase intervalliga ära jätta. Ei ole ühte kindlat vanust, kus kõik peavad HAR lõpetama, sest on inimesi, kelle kaebused kestavad pikemalt.

Siiski pärast 60. eluaastat enam suukaudset HAR tarvitada ei soovitata. Mõnikord saavad naised abi, kui vahetada suukaudne ravi transdermaalse vastu – östrogeeni transdermaalne manustamisviis, mis väldib esmast maksaringet, tõenäoliselt ei tõsta venoosse trombemboolia riski ning on seotud parema südame-veresoonkonnahaiguste preventsiiooni profiiliga. Kui juhtivaks kaebuseks pole mitte kuumahood, vaid genitaalide kuivusega seotud sümptomid, võib kasu-

tada hoopis lokaalset östrogeenravi.

Teiseks tahan tähelepanu juhtida, et kuumahood ei ole lihtsalt ebameeldiv tüütus, vaid peegeldavad naise üldist vaskulaarset tervist. Ühest küljest on kuumahogude tekkimise riskifaktorid samad kui südameveresoonkonnahaigustel: ülekaal, suitsetamine, vähene füüsiline aktiivsus, madalam sotsiaalmajanduslik staatus. Teisest küljest on rohkem kuumahogusid kogenud naised tulevikus enam ohustatud infarktist ja insuldist, samuti kognitiivsetest kahjustustest. Seega võiks tugevate kuumahogudega naised suunata ka oma üldtervise eest hoolitsemisele – normaalne vererõhk, veresuhkur, kolesterool, tervislikud toitumisharjumused ja regulaarne liikumine toovad kasu nii südamele, ajule kui ka kuumahogudele.

Kolmandaks: mitte kõik kuumahood ei ole seotud üleminekuhormoonasendusraviga. On leitud, et hüpertensioonist tingitud kaebusi kiputakse naistel ekslikult üleminekuhormoonasendusraviga seostama, kuigi tegelikult on vaja hoopis vererõhku langetavat ravi alustada või korrigeerida. Nagu noorematel naistel, nii peab ka vanemate daamide puhul meeles pidama, et sugugi mitte kõik tervisekaebused ei ole tingitud naiseks olemisest.

siis enesetunde parandamiseks ise suurt midagi ette võtta ei saa. Füüsiline aktiivsus, hea uni, tervislik toit ja stressi maandamine on üldise tervise seisukohast äärmiselt olulised, kuid menopausi sümptomeid olulisel määral kahjuks ei mõjuta.

Mõned inimesed on saanud abi kognitiiv-käitumuslikust teraapiast, hingamisharjutustest, joo-gast. Tunne, et saan oma tervise heaks ise midagi teha, on oluline ja motiveeriv. Järgmisena pöördu-takse sageli apteeki või netipoodi.

Kindlasti ei pea leppima olukorraga,  
mil kuumahood või muud hädad teotahte  
ja elurõõmu viivad.

Taimsete preparaatide toime võib olla positiivne, ehkki teaduslikku alust sellel hoolimata reklaamis lubatust pole – seda kirjeldatakse platseeboefektina. Vahel võib see

ollagi inimest rahuldav muutus paremuse poole. Kui aga ostetud taimne preparaat ei toimi, ei ole mingit mõtet järgmist katsetada ega kõiki teisi variante läbi proovida,



## Apteekri vaade



**Laura Holter**

Euroapteegi farmatseut

Naisi ootab pärast menstruatsioonide lõppemist menopaus, mille sümptomid ning tugevus on indiviiditi erinevad. See jõuab kätte keskmiselt 51-aastaselt. Menstruatsioonid lõppevad nais-suguhormooni – östrogeeni – tootmise lakkamisel munasarja-

des. Positiivne on see, et kaovad menstruatsioonitsükliga seotud vaevused.

Kõige sagedamini kurdavad menopausi vaevusi kogevad naised apteegis kuumahoogude ning higistamise üle. Tihtipeale tulevad nad tuttava soovitatud preparaati ostma, kuid ei tule selle pealegi, et sümptomite erinevus ning tugevus on neil erinevad ning soovitatud preparaat ei pruugi anda samu tulemusi. Higistamise kontrolli all hoidmiseks on pakkuda salvei kapsleid, mida peaks võtma pikema perioodi vältel ja deodorante, mis vähendavad higistamist ning neutraliseerivad higilõhna. Käsimüügis on veel soja baasil preparaate, mida saab ka kuuridena võtta, kuid kui nendest abi ei ole, siis tuleks pöörduda naistearsti poole, sest vahest ei pruugi olla kõik sümptomid ainult menopausiga seotud ning tuleks kontrollida organismi kui tervikut.

Lisaks kuumahoogudele ning higistamisele, mis tulenevad östrogeeni vähenemisest, tuleb

leppida veel teistegi muutustega. Näiteks kollageeni ja elastiini tootmine kehas väheneb, mis muudab naha kuivemaks ning juuksed õhemaks. Selleks saame apteegis pakkuda naha- ja juuksehooldustooteid nii sees- kui ka välispidiselt, mis parandavad elukvaliteeti. Mõned ebameeldivad sümptomid on veel kusepidamatus ja vaagnapõhja organite allavaje. Siin on abiks hügieenilised sidemed ning vaagnapõhjalihastele harjutused vastavate kuulikestega. Hormonaalsed muutused mõjutavad ka luustikku, mis hakkab hõrenema ning võivad esineda ainevahetushäired, mille tulemusel hakkab kõhurasv ladestuma.

Kindlasti on kõigi sümptomite kontrolli all hoidmiseks tarvis olla füüsiliselt aktiivne, magada piisavalt, toituda tervislikult ning maandada stressi. Artikli autor soovib joogat, hingamisharjutusi ning kognitiiv-käitumuslikku teraapiat. Igaüks saab valida endale sobiva viisi, et nautida elu ka menopausis olles.

samuti mitte toimet kuude viisi oodata. Kuna selliste vahendite mõju seisneb platseeboefektis, ei ole tõenäoline, et järgmine variant rohkem aitaks. Sel juhul on mõistlik pöörduda arsti poole. Miks? Esiteks, arst saab kindlaks teha, kas kaebused ikka on seotud menopausiga. Kuna selles vanuses võivad inimesel avalduda mitmed kroonilised haigused, võib menopausiga seotud muutuste eristamine haiguste sümptomitest keerulisem olla. Teiseks, arst saab jälgida teie tervist ja avastada võimalikke haigusi varakult, sh jälgida sõeluuringutel osalemist. Kolmandaks, arst saab määrata päriselt loodusliku ravi – see on ravi naise enda poolt viljakas eas toodetud östrogeeniga. Inimese östrogeeni ei ole võimalik taimse lisandiga asendada.

Ja kõige olulisem – arst saab selgitada, mis menopausis toimub. Teadmised selle kohta ja mida saab teha, on oluline tee muutmaks iga naise elu paremaks. Kõige enam hirme menopausi ja hormoonasendusravi kohta tuleb teadmatusest. 🌿

