

Tupekuivus ja korduvad põiepõletikud – abi on olemas

Naiseks olemine pakub elus mitmeid tähenduslikke sündmusi ja loodetavasti on enamik neist rõõmustavad. Kaks neist on bioloogiliselt ette määratud ning toimuvad alati ja vääramatult: need on puberteet ja menopaus.

Naise elus jääb puberteedi ja menopausi vahele viljakas iga, mille spurdi on esimene ja finišiks viimane menstruatsioon. Menopausi on nimetatud ka kliimaksiks, mis tuleb kreeka keelest ja tähendab kriitilist punkti. Ja kindlasti seda menopaus ka on.

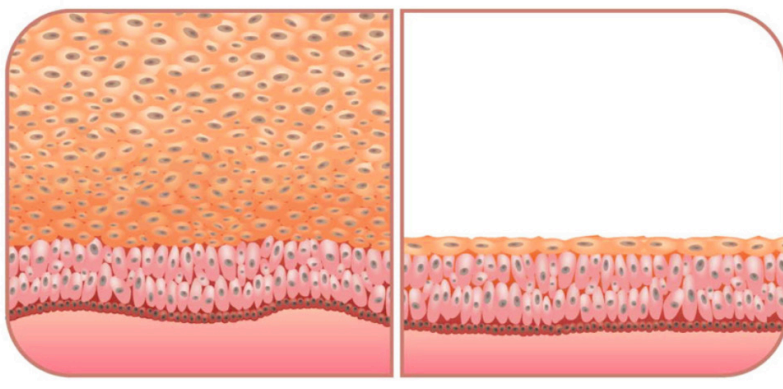
Menstruatsioonid ise on kahe tähendusliku sündmuse pelgalt väline külg. Nende lakkamine võib osale naistest tuua kaasa kergenduse – kaovad valulikud, vererohked menstruatsioonid, mis võisid viia rauavaegusaneemiani koos selle tagajärgedega.

Enam ei pea kogema menstruatsioonieelseid kaebusi, munasarjatsüstidest põhjustatud probleeme, ovulatsioonivalusid. Taanduvad emakamüoomid ning mitmed polütsüstiliste munasarjade sündroomi ja endometrioosiga kaasnevad mured.

Ehkki orkester on paljuliikmeline, on nende kahe sündmuse peadirigent üks – munasari, mis kaotab võime toota viljastumisvõimelisi munarakke. Üldteada on, et seoses sellega kaob võime lapsi saada, mis iseenesest võib, kuid ei pea olema kurb teadmine. Rohkem on räägitud ka sellest, et menstruaatsioonide lakkamine võib kaasa tuua ebameeldivaid vaevusi, millest sagedasemad on kuumahood ja higisööstud. Kuid on midagi veel olulisemat – munasarja funktsiooni hääbumisega kaasneb oluline tervisekadu. Selle põhjuseks on munasarjas toodetava naissuguhormooni – östrogeeni – puudumine. Viimane aga osaleb ja on vajalik pea kõigi organsüsteemide vigadeta toimimises. Rakendubki „kriitiline punkt“ – algab periood, mil munasarja naissuguhormooni kaitsev toime naise organismile kaob.

Väärtuslik hormoon

Pole ühtegi elundkonda, mis ei naudivaks östrogeenide kaitsvat toimet viljakas eas. Östrogeenil on aju, luid, nahka, sidekude, liigeseid, veresooni, südant kaitsev toime. Östrogeen aitab tasakaalustada suhkru ainevahetust, toetab hea ja halva kolesterooli balanssi, kaitseb veresooni, hoiab lihastoonust, parandab ööund, hoiab luud tugevad jne. Näeme ise ja teame uuringutest, et naised, kes kogevad östrogeenide puudulikkust enne menopausi (kas munasarjade enneaegse vananemise või eemaldamise tõttu), haigestuvad mitmetesse kroonilistesse



Pildil tupe limaskest viljakas eas (või östrogeenraviga) ja pärast menopausi (ilma östrogeenravita). Allikas: Novo Nordisk

haigustesse palju varem (sh Parkinsoni tõbi, dementsus, südame-veresoonkonna haigused, luumurrud, suhkruhaigus jm). Östrogeeni kadu on üks põhjustest, miks just pärast menopausi hakkavad naistel sagenema mitmed kroonilised haigused. Oluline roll on siin muidugi elustiilil ja vananemisprotsessil üldisemalt, kuid naissuguhormooni rolli alahinnata oleks vale. Ja kuigi naissuguhormoonide asendamine menopausis ei ole vajalik ega kasulik kõigile, siis alati, mil arst on vajalikuks pidanud need välja kirjutada, võidab neid kasutav naine vähem või rohkem – olgu see kuumahoo-gudevaba elu, hea ööuni, valuvaibad liigesed või mõned edasilükatud kroonilised haigused.

Mis toimub menopausis intiimsfääris?

Kuid liigume kõige intiimsemasse sfääri. Üks kõige enam östrogeenide puudulikkuse tõttu kannatav

süsteem on naise kuse- ja sugu-trakt. Tupekuivusest põhjustatud ärritus, seksuaalvahekorraga seotud valu, erinevad urineerimishäired – need kõik on põhjustatud taandarengulistest muutustest tupe ja kusiti limaskestal. Östrogeeni puudus muudab nii tupe kui kusiti anatoomiat, füsioloogiat ja keskkonda – mikrobiotat. Tupe limaskesta pindmine kiht kaob, verevarustus halveneb ja limaskest muutub õhukeseks ning kergesti haavatavaks (pildil). Kuna östrogeeni ei ole, siis kaitsvaid piimhappebakterid ei ole enam võimalik toota.

Sarnased muutused kusetraktis on seotud selliste probleemidega nagu sage urineerimistung, valu urineerimisel, sagenenud öine urineerimine, korduvad põiepõletikud.

Võib küll olla, et soov seksida on väiksem või on probleeme partneril, kuid limaskestade kuivusest põhjustatud kaebused ei tohiks tänapäeval seksuaalelu segada. Uuringud on näidanud, et seksuaalelu menopausis mitte ainult ei paranda mina-pilti ja suhet partneriga, vaid suurendab ka motivatsiooni pöörata tähelepanu oma tervisemuredele ning järgida tervislikke eluviise.

Miks abi on nii kaugel?

Kirjeldatud kaebusi esineb umbes 20–45% keskeas ja vanematest naistest. Sageli naised ei tea, mis on selliste kaebuste põhjuseks ning

Näeme ise ja teame uuringutest, et naised, kes kogevad östrogeenide puudulikkust enne menopausi (kas munasarjade enneaegse vananemise või eemaldamise tõttu), haigestuvad mitmetesse kroonilistesse haigustesse palju varem (sh Parkinsoni tõbi, dementsus, südame-veresoonkonna haigused, luumurrud, suhkruhaigus jm).

peavad seda paratamatuks ja vananemisega kaasnevaks nähuks. Seda hoolimata sellest, et see avaldab märkimisväärset mõju elukvaliteedile ja seksuaalsuhetele ning ei leevene ajaga. Ühe *on-line*-uuringu järgi, mis viidi läbi kuues riigis, koges 45% naistest eespool kirjeldatud sümptomeid, kuid ainult 4% neist olid teadlikud, et need on seotud menopausiga. Uuringud ütlevad, et üks keerulisemaid asju on rääkida asjadest, mis on seotud intiimpiirkonnaga, ja seda ka oma seksuaalpartneriga! Paradoksaalselt võib jagada muret võõraga, ehkki professionaaliga, olla vahel isegi lihtsam. USA-s ja Inglismaal läbi viidud uuringud näitavad, et vaid kolmandik otsib abi. Võib arvata, et Eesti olukord pole parem. Kahjuks ei küsi selliste sümptomite kohta sageli ka arstid. Kuigi paljudes riikides on tupesisesed östrogeenitabletid apteegis saadaval ilma retseptita, siis Eestis see nii ei ole. Ja nii jääb efektiivne ja ohutu abi saamata.

Mis aitab?

Ainus tupe ja kusiti limaskesti taastav ravi on asendusravi tupesise östrogeeniga. Postmenopausis tupe limaskestast seisundit on sellise östrogeenraviga võimalik oluliselt muuta ja taastada piimhapet tootev limaskestast pindmine kiht. Tupesisene ravi mõjutab ka alumist kusetrakti ja põiesiinust, mistõttu vähenevad korduvad põiepõletikud ja leevenduvad üliaktiivse põie sündroomi kaebused. Mõnes mõttes on see väike ime, sest võimaldab aega tagasi pöörata – ravi taastab viljaka ea limaskestade seisundi (pildil tagurpidi). Tupesisene ravi ei mõjuta aga teisi organeid peale tupe ja kusiti ning seda ei saa kasutada muude üleminekuea sümptomite, nt kuumahoogude raviks. See peaks rahustama ka neid, kes naissuguhormoone ikkagi kardavad.

Ravi korral alustatakse algannusega, mille eesmärk on tupe ja kusiti limaskestast taastamine, ja jät-

katakse säilitava raviga (vastavalt vajadusele: vahel 1–2 korda nädalas, vahel ka 1–2 korda kuus). Tupesisised preparaadid on saadaval tablettide, oovulite või kreemina. Just tupetablettides, tootenimega Vagifem, on östrogeeni annus eriti väike. Väikese annuse tagab täpne doseerimine ja abiained ei tekita kunstlikku tupevoolust. Kõik tupetabletid on pakendatud eraldi aplikaatoritesse, mida on mugav kasutada.

Te saite õigesti aru – puudu olevat östrogeeni saab asendada ainult östrogeen ise – see, mida toodab/tootis naise enda munasari. Ehk

sest mõned kaebused võivad kahel erineval seisundil ollagi sarnased. Kindlasti ei sobi ükski toode, mille karbil on kirjas, et see on bakterivastase toimega. Tupebakteritel on oluline roll selle keskkonna tasakaalu hoidmisel ja nende teadlik hävitamine on kuritegu tupe tervise vastu ükskõik millises eas. Saada on ka piimhapet, pre- või probiootikume sisaldavaid tupesiseid preparaate, millest kahjuks ei ole limaskestast õhenemisel kasu. Lühiajalise ja ajutise leevenduse võivad tuua mõned tupesisesed preparaadid, mis sisaldavad võimsat niisutajat – hüaluroonhapet.

Minu apteegiriulite ülevaade andis vastuseks – ei, kahjuks siit menopausiga seotud tupekuivuse ja urineerimisvaevuste vastu abi ei saa. Või kui, siis lühiajalist. Parim soovitus on naiste- või perearsti juurde pöörduda ja siis ise julgelt oma muret kurta!

siis ainsat loodulikku ja naturaalselt naise enda jaoks. Inimese östrogeene ei ole võimalik asendada taimedega.

Kas apteek aitab?

Kuna Eestis nimetatud östrogeeni tupetablette apteegis veel vabamüügis ei ole, siis uurisin, mida apteegist ilma retseptita osta saab. Kohtusin Tartus Kvartali keskuses asuva apteegi juhataja Sirle Leplaga ja faktikontrolli pädes, sest ka tema arvates on intiimpiirkonna vaevusi naistel apteegis keeruline avaldada ning seda enam siis, kui põhjuseks on menopausi muutused.

Intiimpiirkonna vaevustele pühendatud riulil leidub tupe seenpõletiku vastaseid suukaudseid tablette, tupesiseid pehmekapsleid ja kreeme. Menopausi kaebuste puhul võivad need kõik olukorda isegi halvendada. See on hoiatus,

Kahjuks on tootjad, ilmselt soovides end huvitavamaks teha, sinna lisanud igasugust – küll vitamiini, taimseid komponente ja, oh häda, ka bakterivastaseid aineid. Nende kasutamine võib tuua lühiajalise leevenduse, kuid kahjuks võivad just lisatud ained vahel hoopis ise ärritajaks olla. Kui ainus kaebus on valulik seksuaalvahekord, siis selle puhul on abi libeainest.

Minu apteegiriulite ülevaade andis vastuseks – ei, kahjuks siit menopausiga seotud tupekuivuse ja urineerimisvaevuste vastu abi ei saa. Või kui, siis lühiajalist. Parim soovitus on naiste- või perearsti juurde pöörduda ja siis ise julgelt oma muret kurta!

Tänapäeval ei ole vaja taluda vaevusi, mida võivad kaasa tuua nii menstruatsioonide algamine kui lõppemine. Abi on olemas. ♥

Made Laanpere