



Menopauza i hormony

Często zadawane pytania

Co to jest menopauza?

Menopauza to normalna, naturalna zmiana w życiu kobiety, gdy ustaje miesiączkowanie. Dlatego menopauza jest również określana terminem „zmiany w życiu”. Podczas menopauzy organizm kobiety stopniowo zmniejsza produkcję hormonów zwanych estrogenem i progesteronem. Następuje to najczęściej w wieku 45 - 55 lat. Kobieta wchodzi w okres menopauzy, gdy przez 12 miesięcy z rzędu nie pojawi się u niej okres.

Jakie są objawy menopauzy?

Podczas menopauzy zatrzymuje się miesiączkowanie kobiety. U niektórych kobiet mogą nie występować żadne inne objawy. Gdy kobieta zbliża się do menopauzy, mogą u niej wystąpić:

- Zmiany w miesiączkowaniu - czas pomiędzy krwawieniami lub ich obfitość może ulec zmianie.
- Uderzenia gorąca - występujące na twarzy, szyi lub klatce piersiowej, z potami lub bez.
- Nocne poty, które mogą powodować problemy ze snem oraz uczucie zmęczenia, stresu lub napięcia.
- Zmiany w pochwie - pochwa może stać się sucha i cienka, a stosunki seksualne bolesne.
- Zmniejszenie masy kostnej, co może prowadzić do ubytku wzrostu oraz złamań kości (osteoporoza).

Kto wymaga leczenia objawów menopauzy?

- W przypadku niektórych kobiet zmiany te z czasem ustąpią bez konieczności stosowania terapii.
- Niektóre kobiety zdecydują się na leczenie tych objawów oraz zapobieganie utracie masy kostnej. Jeżeli podejmiesz decyzję o terapii hormonalnej, można zastosować tylko estrogen, lub estrogen i progestynę (u kobiet, które mają zachowaną macicę).

Na czym polega terapia hormonalna w czasie menopauzy?

Niższy poziom hormonów podczas menopauzy może być przyczyną uderzeń gorąca, suchości pochwy i utraty masy kostnej. W celu złagodzenia tych problemów kobietom przepisuje się estrogen, lub estrogen z progestyną (inny hormon). Podobnie jak w przypadku innych leków, terapia hormonalna ma zalety, ale również wiąże się z ryzykiem. Skonsultuj się w sprawie terapii hormonalnej z lekarzem, pielęgniarką lub farmaceutą. Jeżeli zdecydujesz się na nią, zastosuj najniższą dawkę, która zapewni złagodzenie objawów. Ponadto stosuj ją przez możliwie najkrótszy, niezbędny okres czasu.

Kto nie powinien stosować terapii hormonalnej?

Kobiety, które:

- Sądzą, że mogą być w ciąży.
- Mają problemy z krwawieniem z pochwy.
- Mają pewne typy nowotworów.
- Miały udar lub zawał.
- Miały skrzepy krwi.
- Mają schorzenia wątroby.

Jakie są korzyści ze stosowania terapii hormonalnej w czasie menopauzy?

- Terapia hormonalna może pomóc w złagodzeniu uderzeń gorąca,
- Hormony mogą zmniejszyć prawdopodobieństwo utraty masy kostnej (osteoporozy) i łamliwości kości.

Jakie są zagrożenia związane ze stosowaniem terapii hormonalnej w czasie menopauzy?

W przypadku niektórych kobiet terapia hormonalna może zwiększyć prawdopodobieństwo powstawania skrzepów krwi, zawału, udaru, raka piersi i chorób woreczka żółciowego. U kobiet, które zachowały macicę, estrogen powoduje podwyższenie prawdopodobieństwa raka endometrium (wyściółki macicy). Dodanie progestyny zmniejsza to ryzyko.

Menopauza i hormony

Jak długo powinienam stosować terapię hormonalną w celu złagodzenia objawów menopauzy?

- Należy skonsultować się z lekarzem, pielęgniarką lub farmaceutą.
- Decyzję o leczeniu objawów menopauzy należy podjąć wspólnie z lekarzem. Dostępnych jest wiele zatwierdzonych przez FDA środków hormonalnych.

Czy istotne jest, jaką formę hormonów stosuję?

Tak. FDA zaleca stosowanie terapii hormonalnych zatwierdzonych przez FDA. Terapie zatwierdzone przez FDA zostały zbadane pod kątem bezpieczeństwa i skuteczności.

Czy bioidentyczna terapia hormonalna jest bezpieczniejsza lub skuteczniejsza niż zatwierdzona przez FDA terapia hormonalna?

Wiele dostępnych na rynku produktów określanych mianem „hormonów bioidentycznych” to leki recepturowe, które nie są zatwierdzone przez FDA. FDA nie posiada dowodów, że recepturowe „hormony bioidentyczne” są bezpieczne i skuteczne, ani że są one bezpieczniejsze i skuteczniejsze niż zatwierdzona przez FDA terapia hormonalna.

FDA zatwierdziła leki zawierające hormony, które są identyczne jak hormony naturalnie wytwarzane przez organizm kobiety w okresie reprodukcyjnym.

Czy estriol jest „bezpieczniejszą formą estrogenu”?

FDA nie posiada dowodów, że leki zawierające estriol są bezpieczne i skuteczne, lub stanowią „bezpieczniejszą formę estrogenu”. Nie ma zatwierdzonych przez FDA leków zawierających estriol. Dostępne na rynku leki zawierające estriol to leki recepturowe, które nie są zatwierdzone przez FDA.

Czy FDA zatwierdziła inne terapie do stosowania podczas menopauzy?

Tak. W 2013 r. FDA zatwierdziła:

- Niehormonalną terapię na związane z menopauzą uderzenia gorąca o nasileniu od umiarkowanego do silnego.
- Preparat do leczenia dyspareunii (bolesnych stosunków seksualnych) spowodowanej zmianami w pochwie podczas menopauzy.

Czy zioła i inne „naturalne” produkty są skuteczne w leczeniu objawów menopauzy?

Obecnie FDA nie dysponuje informacjami potwierdzającymi skuteczność i bezpieczeństwo preparatów ziołowych i innych „naturalnych” produktów

Czy powinienam przyjmować estrogen tylko w celu zapobieżenia utracie masy kostnej?

Tak, możesz je przyjmować, ale dostępne są również inne leki i terapie wspomagające zdrowie kości. Skonsultuj się w tej sprawie z lekarzem.

Czy powinienam stosować terapię hormonalną w celu ochrony serca lub zapobieżenia udarowi?

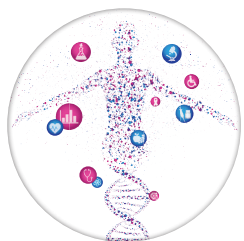
Nie, terapii hormonalnej nie należy stosować w celu zapobieżenia zawałowi lub udarowi.

Czy powinienam stosować terapię hormonalną w celu zapobieżenia utracie pamięci lub chorobie Alzheimera?

Nie, terapii hormonalnej nie należy stosować w celu zapobieżenia utracie pamięci lub chorobie Alzheimera.

Czy hormony chronią przed starzeniem się i powstawaniem zmarszczek lub zwiększają popęd seksualny?

Badania nie wykazały, że terapia hormonalna zapobiega starzeniu się i powstawaniu zmarszczek lub zwiększa popęd seksualny.



Więcej informacji można uzyskać: FDA Office of Women's Health

www.fda.gov/menopause

Menopauza i hormony (POLISH)

2021