

# МЕНОПАУЗА приказна на секоја жена



прирачник  
наменет за жените кои се  
близу до или веќе навлегле во  
менопаузата



*Jas sum 48 godi { na `ena. Mo` e da  
se vi kam Tawa, Al ma, Sel vet  
i l i Zimrija. Mo` ebi sum  
Al banka, Makedonka, Romka  
i l i Tur~i nka. Mo` e da bi dam  
tenka, i l i krupna, vi soka i l i  
ni ska. Jas sum kako sekoja  
`ena, mo` ebi jas sum ti ...*

*Sredna voзраст, te{ ko e da se  
poveruva, porano mi se ~i ne{ e  
kako starost, no jas ne se  
~uvstvuvam staro.  
Menstrual ni ot ci kl us mi e  
neredoven, ponekoga{ se budam  
no}e i mnogu se potam. Se  
zdebel i v. MO@NO LI E OVA DA  
E MENOPAUAZ?*



## 1. [ TO E MENOPAUAZ?

\* **Menopauza** e posl ednata menstruacija vo `i votot na `enata. Taa se odreduva posl edovatel no, po ednogodi { no otsustvo na menstrual noto krvavewe. Obi -no nastapuva okolu 50-godi { na vozzrast.

\* **Rana menopauza** e onaa menopauza koja nastapi la pred 40-tata godi na od `i votot. Vakvata `ena nei zostavno mora da bi de treti rana so hormonska zamestuvaka terapija so { to bi se spre-`ilo nagloto stareewe na cel i ot organi zam.

\* **Premenopauza** e peri odot od 6 godi ni pred nastanokot na menopauzata.

**Postmenopauzata vo zavinsonost od peri odot koga nastapuvamo `e da bi de:**

\* **Rana postmenopauza** e vremenski ot peri od od 6 godi ni po posl ednata menstruacija. Vo ovoj peri od e pri suten eden zabaven proces na stareewe na organi zmot. Toga { e po `el no `enata da zema hormonska zamestuvaka terapija koja }e go zabavi procesot na stareewe.

\* **Docna postmenopauza i li starost** e peri odot po 6 godi ni od menopauzata do krajot na `i votot na `enata. Vo ovoj peri od nastapuva brzo i def i ni ti vno stareewe na organi zmot.

## SUBJEKTI VNI SIMPTOMI I OBJEKTI VNI ZNACI ZABLI @EWE NA MENOPAUAZATA

Dokol ku ste vo nedoumica dali vi se bli `i menopauzata, Vi prepora-uvam da go odgovori te dol ni ot pra{ al ni k.

- \* Dali imate topli branovi ili no}no potewe? ..... da ..... ne
- \* Dali imate srcebi ewe, stegawe vo gradi te? ..... da ..... ne
- \* Dali imate nesonici? ..... da ..... ne
- \* Dali se -uvstvuvate depresi vno, ta `no? ..... da ..... ne

- \* Dal i ste razdrazli vi i nervozni? ..... da ..... ne
- \* Dal i ste fizi-ki i scrpeni? ..... da ..... ne
- \* Dal i ste zaboravni? ..... da ..... ne
- \* Dal i i mate te{ koti i so koncentraci jata? ..... da ..... ne
- \* Dal i va{ ata seksual na ` el ba e namal ena? ..... da ..... ne
- \* Dal i i mate bol ki pri odnos i l i suvost na vagi na? ..... da ..... ne
- \* Dal i i mate nezadr ` l i v nagon za mokrewe? ..... da ..... ne
- \* Dal i i mate bol ki vo zgl obovi te i vo 'rbetot? ..... da ..... ne

Ako ste postari od 40 godi ni i i mate najmal ku 5 pozi ti vni odgovori , Vi e verojatno se bli ` i te do menopauzata, zatoa javete se i posovetuvajte se so va{ i ot gi nekol og i l i gi nekol ogot na @enski ot zdravstveni nf ormati ven centar ESE, sovet i konsul taci ja mo ` e da zaka ` ete na tel ef onski ot broj: 329 87 13

## 2. KOI SE SI MPTOMI TE NA PREMENOPAUZATA?

### NAMALUVAWE NA PLODNOSTA

- \* Vo ovoj peri od, rezervata na jaj-ni ci te vo odnos na brojot na jajcevi te kl etki vo ni v e namal ena, zaradi { to tojne f unkcio ni ra normal no. I zostanuva mese-noto osl oboduvawe na zrel a jajceva kl etka zaradi { to po 40-tata godi na od ` i votot zna-i-tel no se namal uva { ansata za zabremenuvawe. Ova treba da go i maat predvi d oni e ` eni koi go odl o ` uvaat ra|aweto za podocne ` na voзраст.

## ZGOLEMEN RI ZI K OD KARCI NOM NA MATKATA

Vo menopauza, otsustvuva i za { ti tni ot ` enski hormon progesteron, koja { ti ti ` enata od karci nom na matkata i karci nom na dojkata. Zatoa vo ovoj peri od ovi e karci nomi se naj-~esti . Karci nomot na matkata se mani f esti ra so neredovnost na mese-ni te krvavewa, a mo` e da se di jagnosti ci ra samo preku preg- l ed kaj gi nekol og so ki reta` a. Negovata pojava mo` e da se spre-i ako navremeno se vkl u-i hormonot progesteron vo posl ed- ni te 2 nedel i od menstrual ni ot ci kl us i ako ova terapi ja bi de dol gotrajna, odnosno go pokri e cel i ot preoden kl i makteri -en peri od.

**Zatoa:** pri neredovnost na ci kl usot (-esti i obi l ni krvavewa) po 35-tata godi na od ` i votot, zadol ` i tel no treba da se javi te na gi nekol og, koj nei zostavno treba da ve upati vo bol ni ca za da vi se napravi ki reta` a, koja bi i skl u-i l a postoewe na karci nom na matkata. Dokol ku so ki reta` ata se di jagnosti ci ra samo hormonsko naru{ uvawe, odnosno otsustvo na ovul aci ja, nei zostavno mora dol gotrajno (najmal ku 6 meseci) da zemate hormonska terapi ja vo vtori ot del od ci kl usot, odnosno od 16-ti ot do 25-ti ot den od ci kl usot, broej}i go prvi ot den na posl ednata menstruaci ja, odnosno, dokol ku ste i zvr{ i l e ki reta` a, broej}i go denot na ki reta` ata za prv den od menstrual ni ot ci kl us.

**M.P. (48 g.), gotva-ka od Vel es:**

Vo f ami l i jata, po maj-i na stra-  
na, i mav tetka, na majka mi prva  
bratu-eda, koja pred 15 godi ni  
po-i na od karci nom na matkata  
i ostavi dve mal ol etni deca, za  
ni koj ni kade... Znam deka taa vo  
kl i maksot mnogu i ~esto krva-  
ve { e, a koga bol esta be { e otkri -  
ena, be { e ve } e mnogu docna. Koga  
pred 1,5 godi na i jas po-nav da  
krvavam bez red, ~as obi l no, ~as  
oskudno, taka { to ne se znae { e  
{ to e menstruaci ja, a { to ne, ved-  
na { se seti v na mojata draga  
tetka i oti dov na gi nekol og. Toj  
me ubeduva { e deka mi se bl i ` i  
kl i maksot i deka e normal no  
sega menstruaci jata da ne e re-  
dovna. No, jas ne mu veruvav, i mav  
nekoe l o { o pret-uvstvo, pa se  
javi v vo bol ni ca, popl adne, kako  
i ten sl u-aj. Tamu vedna { mi nap-  
ravi ja ki reta ` a i ja ustanovi ja  
di jagnozata, karci nom na mat-  
kata. Dobro { to ne be { e docna,  
pa pomi nav samo so operaci ja.  
Sega sum zdrava i ` iva i se  
raduvam na sekoj nov den, zaedno  
so moi te tri deca, od koi najma-  
l oto s# u { te e vo osnovno u-i-  
l i { te.

## ZGOLEMEN RI ZI K OD KARCI NOM NA DOJKATA

Karci nomot na dojkata e  
naj-est to~no vo ovoj preeden  
peri od na ` enata.

Zatoa sekoja ` ena po 35-  
tata godi na od ` i votot mora da  
ja napravi prvata takanare-ena  
bazi ~na mamograf i ja, odnosno  
rendgensko sni mawe na dojkata,  
so koe }e se utvrdi pojdoavnata  
sostojba na dojki te i }e se i sk-  
l u-i eventual noto postoewe  
na karci nom na dojkata. Ul tra-  
zvu-ni ot pregl ed na dojki te ne  
e dovol no si guren za i skl u-u-  
vawe na karci nomot, dokol ku  
ne e prosl eden i so mamogra-  
f i ja. So mamograf i jata mo ` e da  
se otkri e i mal , neopi pl i v tu-  
mor vo negovata subl i ni ~ka,  
mnogu rana f aza.



## Koi se mo`ni te znaci za karci nomot na dojkata?

- napi puvawe tvrdo top~e i l i ~vor~e vo ednata dojka
- zabrzano i asi metri ~no zgol emuvawe na ednata dojka
- vovl ekuvawe na bradavi cata
- i scedok od bradavi cata (bl edo`ol t, krvav, kaf eav)
- zgol emena uo~l i vost na veni te na ednata dojka
- promena na ko`ata: vovl ekuvawe kako papok, stvrduvawe vo vi d na kora od portokal , promena na bojata)

**Karci nomot na dojkata ne bol i.** Bol kata vo dojki te mo`e da se dol`i na ni vna napnatost pred menstruacijata, pojava na fibrocisti ~ni promeni vo niv (koi se od benigna pri roda), lo`o dr`ewe na tel oto, te`ok fizi ~ki napor, reuma, osteoporoza (razret~uvawe na koski te).

## Kako se pravi samopregl edot?

- **nabqduvawe vo ogl edal o:** 1. so spu{teni race; 2. so krenati race, vkrsteni zad til ot i so rameni ci te nanapred (se gl eda eventual noto pri sustvo na nekoj od pogore nabroeni te znaci )
- **napi puvawe na dojkata vo sto~e~ka pol o`ba** so raka krenata zad til ot so kru`no cvrsto pri ti skawe na si te nejzi ni ~eti ri kvadranti
- **Napi puvawe na predel ot na pazuvata**
- **Napi puvawe na dojkata vo l e`e~ka sostojba** pri {to zad l opatkata se stava perni ~e, a rakata se kreva zad til ot.

## Preporaki za prevenci ja i rano otkri vawe na karci nomot na dojkata:

- **od 35-40 godi ni** - bazi ~na mamograf i ja
- **od 40-50 godi ni** - skratena mamograf i ja na 1-2 godi ni
- **50-69 godi ni** - edna{ godi { no skratena mamograf i ja
- **po 70 godi ni** - skratena mamograf i ja na 1-2 godi ni



**Oli vija Wuton Xon (55 g.),  
avstralska peja-ka i  
artista:**

So godi ni vo gradi te i mav be-  
ni gni grutki . Koga vo 1992 godi na  
mi be{ e otkri en mal i gen tumor  
na desnata dojka, bol esta be{ e  
vo takva f aza, koja bara{ e radi -  
kal na operaci ja. Po operaci jata  
i ? hemi oterapi jata mi be{ e  
vgraden i mpl antat, koj, sepa k, ne  
e sovr { en. Sekoj pat koga }e se  
pogl ednam vo ogl edal o gogl edam  
"potsetni kot". Sekoga{ koga }e  
mi se uka` e pri l i ka, i m povto-  
ruvam na moi te prijatel ki i poz-  
najni -ki :Moi dami , ul trazvukot  
i mamograf i jata ne bol at. Jas  
sum pri mer { to se sl u-uva koga  
e predocna za prevenci ja.

**A.D. (42 g.), nastavni -ka po  
f i zi ka od Skopje:**

Vo nekol ku navrati , vo svojata  
bl i ska okol i na se sretnav so  
`eni bol ni od geni tal en rak i  
rak na dojkata, { to smetam deka  
be{ e re{ ava-ko vo i zgraduva-  
weto na mojt stav deka bol esta  
mo` e da se pobedi samo so nav-  
remeno otkri vawe. Smetam deka  
i skl u-i tel no e va` no zdrav-  
stveni te kontrol i da se pravat  
redovno. Zatoa, jas se dr` am do  
toa, mnogu sum di sci pl i ni rana i  
edna{ godi { no go posetuvam  
svojot gi nekol og vo koj i mam ce-  
l osna doverba. Koga odam na  
ruti nski te kontrol i sekoga{ vo  
mi sl i te mi se moi te dve deca,  
kon koi i mam dol `nost da bi dam  
zdrava i sposobna da gi odgl edam  
i i zvedam na pat.



### 3. KOI SE SI MPTOMI TE NA RANATA POSTMENOPAUAZA?

#### DEFINITIVENSTERILITET



- Vo ranata postmenopauza nastanuva def i ni ti vno i scrpuvawe na jaj-ni ci te, a so toa i **def i ni ti ven steri li tet**, { to zna-i deka ` enata ve}e ne mo` e da raja, no, sekako deka treba da se za{ ti ti od seksual no prenosl i vi bol esti .
- Vo ovoj peri od nema potreba da se pri menuva ni tu edno kontracepti vno sredstvo i l i metod, osven kondom za za{ ti ta od seksual no prenosl i vi bol esti .
- Ni kako ne se prepora-l i vi kontracepti vni tabl eti , kaj koi sostavot na l ekovi te odgovara samo za ml ad organi zam so nenaru{ eni krvni sadovi .
- Dokol ku ` enata nosi spi ral a, taa nei zostavno mora da se odstrani { to pobrzo.

**Zatoa: od spi ral ata vo postmenopauzata nemate ni kakva kori st, tuku samo zgol emen ri zi k i { teta. Sekoga{ i nsi sti rajte od svojot gi nekol og da ja odstrani spi ral ata od va{ ata matka...**

## PRODOL@UVA ZGOLEMENI OT RI ZI K OD KARCI NOM NA MATKATA I DOJKATA

Jaj-ni ci te vo ovoj peri od se kompl etno i scrpeni i prestanal e da l a-at ` enski hormoni , estro- geni . No, nadbubregot, zaedno so negovi ot pomagat , masnoto tki vo, prodol ` uvaat da l a-at estro- geni . Ovi e hormoni , vo otsustvo na za{ ti tni kot-progesteron, kogo go l a-i samo zdrav, ml ad jaj-ni k, mo ` at da ja potti knat sl uzni cata na matkata i ` l ezdenoto tki vo na dojkata kon zapo~nuvawe mal i gen proces. Pri naru{ uvawe na meta- bol i zmot na { e}eri te, odnosno di jabet, ovoj proces e potenci ran.

Zatoa, kaj ` ena koja e pove}e od 1 godi na vo menopauza i koja pok-

raj toa e so zgol emena tel esna te ` i na, i ma di jabet i poka-enkrven pri ti sok, sekoga{ postoi zgol emen ri zi k od karci nom na matkata.

Sekoe krvavewe koe }e se javi po 1 godi na od i zostanuvawe to na menstruaci jata, si gurno ne e menstruaci ja. Pri ~i nata za negovoto javuvawe mora da se raz- jasni so pravewe ki reta ` a.

Ul trazvu~ni ot pregl ed na matkata ne e dovol en za da se i skl u-i postoeve na karci nom na matkata. Zatoa, dragi moi ~i ta- tel ki , i nsi sti rajte na ki reta ` a pri sekoe najmal o krvavewe po nastapuvaweto na kl i maksot.

### S.A. (54 g.), sl u ` beni -ka od Skopje:

Ve}e 2,5 godi ni go i mav i zgubeno ci kl usot, a toga{ , bez pri ~i na po~nav da krvavam. Vo po~etokot toa bea svetl i kapki , edna do dve, pri bri { ewe po mokrewe, pa mi sl ev deka sum se i zgrebal a. No, potoa krvaveweto uporno prodol ` i , prvi n kaf eavo, a potoa s# poobi l no i posmrdl i vo. Duri po tri meseci sf ati v deka navi sti na ne{ tone e v red, pa se javi v na l lekar. Mi be{ e napravena ki reta ` a, koja ja potvrdi di jagnozata karci - nom na matkata. I tno me operi raa, a potoa be{ e potrebno i dopol ni - tel no zra~ewe, koe za sre}a dobro go podnesov. Ako ne se dvoumev tol ku dol go za da se javam na gi nekol og, mo ` ebi }e go i zbegnev zra~eweto. No, { toe, tuka e. Seg a se nadevam deka }e do- ekam vnuci i }egi gl edam so radost.



## ZA^ESTUVAAT BOLESTI TE NA TI ROI DNATA @LEZDA

\* ako nagl o slabeete i pokraj toa { to ne dr` i te di eta, si l no se poti te, ko` ata na l i ceto vi sveti , vi pa|a kosata, vi se kr{ at nokti te, vi svetat o~i te, nautro koga }e stanete o~i te gi ~uvstvuvate suvi i ve pe~at, go ~uvstvuvate srceto kako vi bi e zabrzano, vedna{ posetete lekar i najbl i ska l laboratorija za da vi se odredi hormonot ti roksi n. Mo` e bi se raboti za pojava na zgol emena f unkcija na ti roi dnata` l ezda, odnosno **ti reotoksi koza**, koja so bl agovremena terapija l esno se l ekuva i ne ostava trajni posl edici (o{ tetuvawa na srceto, i spaknati o~i , zgol emena gu{ a).

\* ako nagl o ja zgol emi te svojata tel esna te` i na i pokraj namal eni ot vnes na hrana, ako pove}eto od denot ste pospani , ako te{ ko sl edi te razgovori ste bavnivo reakcii te, ako vi pa|a kosata i ko` ata vi stanuva suva i selu{ ti, mo` ebi se raboti za namal ena f unkcija na ti roi dnata

` l ezda, odnosno **hi poti reoza**, koja i sto taka mo` e bl agovremeno da se l ekuva.

## ZA^ESTUVA POJAVATA NA ALERGI SKI TE ZABOLUVAWA

Se za~estuva pojavata na **astmata** ili dokol ku taa postoe la i prethodno, se vl o{ uva nejzi nata kl i ni ~ka sl i ka.



## ZA^ESTUVA POJAVATA NA DI JABETOT

Se za~estuvaat bol esti te na metabol izmot, od koi najva`na e pojavata na {e}ernata bol esti li di jabetot.

\* Ako slabeete i pokraj toa {to dobro jadete, nautro ustata vi e suva i vi se lepi, ~esto i obilno mokrite, gi ~uvstvuvata nozete te{ki, ~esto i brzo se zamoruvate, nemate sila i ste sonlivi, imate povtoruva~ki obilen vaginalen i scedok koj pe~e i ~e{a i e uporen na terapija, moj sovet e {to pobrzo da go proverite {e}erot vo krvta.

## SE JAVUVA POKA^EN KRVEN PRI TI SOK

### S.V. (49 god.), doma}i nka od Val andovo:

Mojot tatko i pove}eto ~lenovi od negova f amilija stradaat od poka~en krven pri ti sok, duri sme imal erodni ni koi umrel e od mozo~en udar. Jas vo ml adosta imav ni zok pri to sok. No, koga vl egov vo pettata decenija, mi se javi ja nekoi simptomi, koi na po~etokot ne mo`ev da gi povrzam so pri ti sokot. Stanuvav nautro so gl avobol ka i nagon za povra}awe, a potoa na rabotnoto mesto bev konf uzna i so slaba koncentracija. Nekoga{ ne mo`ev da sl edami obi ~en razgovor, a duri i vo sekojdnevni te aktivnosti znaev da napravam gre{ka, na primer pri mi ewe na ~ini i te, mnogu od ni v zavr{uvaa vo jubre. Ponekoga{ imavi stegawe vo gradite, a pri pe{a~ewe i gl ad za vozduh. Mojot lekar, pri ruti nski pregl edmi otkri poka~en pri ti sok i taka zavr{iv vo Centarot za hipertenzija na Kardi o{ -kata kl i ni ka vo Skopje. Bi dej}i ne mo`ea da go zauzdaat mojot krven pri ti sok, ti e me upatija na Gi nekol o{ ko~aku{ erskata kl i -ni ka vo Skopje za sreduvawe na kl i makteri ~ni te tegobi .

## DALI ŽENATA MOŽE SAMATA DA ODREDI KOLKU ŽE TEŽOK NEJZI NI OTKLI MAKS?

*Sekako deka možemo, potrebno je samo da se samotestira so Prafal ni kot nare-en I NDEKS NA KUPERMAN*

Faktor/bodovi	Otsuten	Lesno	Umereno	Si I no	Nesosno	Bodovi
žeki branovi, no}no potewe	0	4	8	12	16	0
trpnewena prsti te na racete i nozete	0	2	4	6	8	0
nesonica	0	2	4	6	8	0
nervoza	0	2	4	6	8	0
mel anhol i ja	0	1	2	3	4	0
vrto gl avi ca	0	1	2	3	4	0
I esen zamor	0	1	2	3	4	0
zgl obni bol ki	0	1	2	3	4	0
gl avobol i	0	1	2	3	4	0
srcebi ewe	0	1	2	3	4	0
ženata ne e vo kl i maks <15 boda I esen kl i maks 15-20 boda umeren kl i maks 20-35 boda te`ok kl i maks >35 boda						Vkupno

Dokol ku zbi rot na va{ i te bodovi e nad 25, a osobeno ako e nad 35, moj sovet e da pobarate pomo{ od i skusen gi nekol og i gi nekol ogot na `enski ot zdravstveni i nf ormativen centar vo vrska so zapo-nuvawe so hormonska zamestuvaka terapija.

## PROMENI VO SEKSUALNI OT @ I VOT

Nedosti got na hormoni te na jajni -ni ci te vo postmenopauzata ja namal uva -estotata na seksual -nata akti vnost, i intenzi tetot na odgovorot pri seksual ni ot akt i stепенot na seksual nata ` el ba kaj ` enata. Kaj 77% od postmeno-pauzal ni te ` eni e pri sutno namal uvawe na seksual nata ` el ba, vo 58% suvost na vagi nata, vo 39% bol ki pri odnos i vo 30% namal uvawe na seksual ni ot odgovor. Za vreme na pol ovi ot akt pri sutni se sl edni ve naru{ uvawa: otsustvo na zgol emuvawe na gradi te pri seksual na sti mul aci ja, prodol ` uvawe na kl i tori snoto vreme na reakci ja, namal uvawe na vagi nal noto navl a ` nuvawe, bol -nost na uteri ni te orgazmi -ki kontrakci i i i kompl etno otsustvo na orgazam. Probl emi te na ` e-nata se ref l ekti raat i vrz seksual ni probl emi kaj nejzi ni ot partner, osobeno ako i toj e vo ponaprednata voзраст i se soo-u-va so erekti l ni probl emi .

- Suvosta na vagi nata, kako i
- bol nosta na pol ovi ot akt mo ` at
- mnogu l esno i brzo da se sani raat
- so redovna upotreba na vagi nal ni



estrogenski kremi , kako { to se: Premari n, Ovesti n, Li nol adi ol i drugi . Za podobruvawe na -es-totata na seksual nata akti vnost, i intenzi tetot na odgovorot i ste-penot na seksual nata ` el ba kaj ` enata potrebna e kompl etna pri mena na hormonska zamestu-va-ka terapi ja, koja vo cel ost }e go pokri e nedosti got na hormo-ni te na jaj-ni ci te.

I spol neti ot seksual en ` i -vot e vozmo ` en i vo ovoj peri od, pru ` ete si gi zadovol stavata na zaedni -ki ot ` i vot i sebesi i na va{ i ot partner, }e se -uvtuvate posre}no!

## 4. KOI SE SI MPTOMI TE NA DOCNATA POSTMENOPAUAZA?



### ZA^ESTUVA POJAVATA NA KARCI NOMOT NA JAJ^NI CI TE

So stareeweto na tki voto na jaj-ni kot, toa stanuva podl o` no na vl i jani jata na { tetni te agensi koi mo` at da predi zvi kaat mal i - gen proces vo nego. Od druga strana i mal i gni ot proces koj mo` ebi zapo~nal porano, vo ova vozrast go dosti gnal svojot razvoj koga i negovi te simptomi mo` e da se mani festi raat.

Karci nomot na jaj-ni kot e eden od najmal i gni te tumori na ` enski ot organi zam, samo vo mal

procent mo` e da bi de i zl ekuvan, a od druga strana, te{ ko i naj~esto predocna se otkri va.

Gl aven negov si mptom e brzi ot i nezapi rli v rast na stoma kot, vo tek na samo 1-2 meseci , stomakot stanuva si l no ote~en, a potoa se javuvaat bol ki i si l no i nagl o sl abeewe na organi zmot. Otokot se dol ` i na rastot na tumorot, no u{ te pove}e na sobi - raweto voda vo stoma~nata prazni na.

**Zatoa: dokol ku zabel e` i te deka fustani te i zdol ni { tata nagl o vi stanuvaat tesni , vedna{ pobarajte sovet od i skusen gi nekol og.**

**Kontrol en gi nekol o{ ki i ul trazvu~en pregl ed na seкои 6 meseci donekade mo` e da obezbedi navremeno otkri vawe na ovoj tumor, no ne vo si te sl u~ai i ne kaj si te vi dovi karci nom na jaj-ni ci te. Sepak, preporakata za ri gorozni gi nekol o{ ki kontrol i s# u{ te va` i !**

## SE RAZVI VAAT ZNACI TE NA ARTERI OSKLEROZATA

Zaradi dol gotrajno odsustvo na za{ ti tni te hormoni na jaj-ni - ci te ve}e podol go vreme kaj ` e - nata se pri sutni : poka-en krven pri ti sok, promeni vo metabol i z - mot na jagl eni te hi drati i pro - meni vo metabol i zmot na masti te, a si te ovi e sostojbi si l no gi opto - varuvaat krvni te sadovi nase - kade vo organi zmot i doveduvaat do ni vno stareewe i zapu{ uvawe, sostojba koja se vi ka arteri oskl e - roza. Ovaa sostojba najmnogu se odrazuva na: 1. krvni te sadovi na srceto, kade { to doveduva do negova namal ena i shrana i pos - l edi -na angi na pektori s i i n - f arkt; na krvni te sadovi na mozo - kot { to doveduva do negova nama - l ena i shrana i pojava na mozo-ni i n f arkti i mozo-ni i zl i vi .

## SE JAVUVAAT ZNACI TE NA OSTEOPOROZA

**Osteoporozata** e bol est pri koja se namal uva gusti nata na koskata i nastanuvaat promeni vo nejzi nata struktura, { to s¢ zaed - no vodi kon skl onost za skr{ e - ni ci .

Najprvo, vo ranata postmeno - pauza (me|u 55 i 65-godi { na vozrast) se javuva osteoporozata ti p I, pri koja se sl u- uvaat si tni , nezabel e` l i vi f rakturi na pre{ l eni te od 'r betot. Ti e se sl u - uvaat pri ruti nski te sekojdnev - ni akti vnosti i se prosl edeni so momental na jaka l okal na bol ka, koja potoa e pri sutna so posl ab i ntenzi tet u{ te pove}e meseci .

Podocna, vo peri odot na doc - nata postmenopauza, me|u 65-tata i 70-tata godi na od ` i votot, se javuva osteoporozata ti p II, koja se karakteri zi ra so zaguba na kos - kena masa vo dol gi te koski i ni v - ni skr{ eni ci . Skr{ eni ci te na vratot na butnata koska odat so nekol ku te{ ki kompl i kaci i , kako: prestop vo bol ni ca, opera - ci ja i anestezi ja, kako i dol go - trajna i mobi l i zaci ja so kompl i - kaci i od strana na bel i te dro - bovi i zgol emeno zgrut - uvawe na krvta vo krvni te sadovi i vi soka smrtnost od 20% i i nval i di tet do 50 %. Frakturi te na dl ankata i dol ni ot del na podl akti cata odat so onevozmo` ena f unkcija na ekstremi tetot za 4 do 8 nede - l i , po { to sl eduva negova podol - gotrajna namal ena akti vnost. Sekoja vtora ` ena vo ` i votot }e i ma barem edna osteoporoti -na f raktura.



## Kol i -estvoto koskena masa se meri so metodot **bondenzi tometri ja**.



*Dokol ku pri bondenzi tometri jata kaj Vas e najdeno:*

- 1. kol i -estvo koskena masa koja odgovara za vozrasta i li taa e namal ena najmnogu za 1 standardna devijacija (SD) od kol i -estvoto { to odgovara na ml ada vozrasna osoba, kaj Vas e potrebno da se dadat lekovi koi }e spre-at nastanuvawe i dna osteoporoza.**
- 2. Dokol ku kaj Vas se najde namal uvawe na koskenata masa me|u 1 i 2 SD, osteoporozata e ve}e pri sutna i vakvata sostojba bara i tna i dol gotrajna terapi ja, koja }e ja spre-i ponatamo{ nata zaguba.**
- 3. Dokol ku kol i -estvoto koskena masa se najde namal eno za 2,5 SD i pove}e, se raboti za te{ ka osteoporoza, kade { to opasnosta od skr{ eni ci e mnogu real na i re-i si nei zbe`na, a terapi jata e zadol` i tel na.**

Edna od gl avni te pri -i ni za postmenopauzal na osteoporoza e ni skoto kol i -etstvo koskena masa, koja ` enata ja posti gnuva vo mladosta, odnosno mal oto kol i -estvo koskenoto tki vo koe e pri sutno vo organi zmot na pragot na postmenopauzal nata vozrast. Po pubertetot, koskenoto kol i -estvo i koskenata ja kost prodol ` uvaat da se zgol emuvaat s# do vozrasta od 35 godi ni . Toga{ se posti gnuva maksimot na koskena masa, na koj vl i jae pravi l nata i bogata ishrana i zdravi ot na-in na ` i vot dotoga{ . Vedna{ potoa, u{ te vo -etvrtata decenija od ` i votot zapo~nuva, prvi n bavna, a potoa s# pobrza zaguba na koskenoto tki vo.

## RIZIKNI FAKTORI KOI DOVEDUVAAT DO SOZDAVAWE MALO KOLI ^ESTVO KOSKENA MASA DO 35-TATA GODI NA OD @I VOTOT:

<p>GENETSKI FAKTORI</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ^enski pol</li> <li>2. bel a i azi jatska rasa</li> <li>3. postoeve vo fami li jata na skr{ eni ci vo?</li> <li>4. ni ska tel esna vi so-i na</li> <li>5. ni ska tel esna te` i na</li> <li>6. graci l na, dol gnavesta konstrukci ja</li> <li>7. svetol ten</li> </ol>
<p>NA^I N NA @I VEEWE</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. pu{ ewe</li> <li>2. ` i veewe vo krai { ta so ladna i vl a` na kli ma, so mal ku son-evi denovi</li> <li>3. namal ena fi zi -ka akti vnost,</li> <li>4. sil no zgol emena fi zi -ka akti vnost:te{ ka fi zi -ka rabota, iscrpuva-ki treni nzi</li> <li>5. i mobi l nost, dol go nosewe gi ps, paral i za</li> <li>6. ` ena koja ni koga{ ne rodi l a</li> <li>7. hormonski naru{ uvawa vo ml adost koi odat so neosl oboduvawe na jajcevi kletki i steri l i tet</li> <li>8. docno javuvawe na prvata menstruaci ja</li> <li>9. rana pri rodna i l i hi rur{ ka menopauza</li> </ol>
<p>NUTRI TI VNI FAKTORI</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. nepodnosl i vost na ml eko</li> <li>2. mal vnes na kal ci um i i shrana koja sodr` i ?</li> <li>3. vegetari janska i shrana</li> <li>4. prekumeren vnes na al kohol , kaf e , -aj</li> </ol>
<p>ZDRU@ENI ZABOLUVAWA</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. odbi vawe hrana vo pubertet</li> <li>2. zabol uvawa na ti roi dnata ` l ezda</li> <li>3. zabol uvawa na nadbubre` nata ` l ezda</li> <li>4. i nsul i n zavi sen di jabet</li> <li>5. naru{ ena f unkcij a na ` el udni k i creva</li> <li>6. naru{ ena f unkcij a na crn drob</li> <li>7. naru{ ena bubre` na f unkcij a</li> <li>8. revmatoi den artri t</li> <li>9. i stekuvawe na ml eko od dojki te</li> <li>10. anemi ja koja se dol ` i na razru{ uvawe na eri troci ti te</li> </ol>

## LEKOVI

1. tiroidni hormoni
2. kortikosteroidi
3. Lekovi proti v zgrut-uvawe na krvta
4. hroni -na terapija silitium
5. citostatska terapija
6. hormoni koji se dawaat za lekuwawe na sterilitet i sozdawawe jajcevi kletki
7. Lekovi za epilepsija
8. Lekovi za namal uwawe na `el ude-nata ki sel ost koji so dr`at al umi um
9. tetraciklini
10. Lekovi za zgol emeno i zmokruwawe koji ne go {tedat kal i umot

Ako poplaki te se od skora {en datum, treba da se zeme predvid mo`nosta na postoewe koskenni metastazi od eventualen mal i gnen proces vo organi zmot.

Vni mani e sekoga { treba da se obrne na eventualno postoewe na: 1) nutrici ona osteoporozata od dieti so nedostignami neral i i vitamini D; 2) etiolo {ki f aktori od okoli na: mala zastapenost na son-eva svetlina, severni zemji; 3) predozi rawe na lekovi (vitamin A, vitamini D), preparati na kalci um.

Dokol ku Vi bi de dijagnostici rana osteoporoza, sekoga { in sisti rajte od svojot lekar da Vi napravi analiza na {e}erot vo krvta, analiza na hormoni te na tiroidnata i nadbubre`nata `lezda i da vi ispitata sedimentacija, so {tobi iskluil postoe-

wena dijabet, bol est na nadbubre`nata i tiroidna `lezda ili bi postavi l somnena e za postoewe mal i gnen proces.

Dokol ku ste lekuwal e sterilitet vo ml adosta, rano vi se ostaneti jaj-nici te i matkata, ste primale citostatska terapija, dolgi godini imate dijabet ili bol est na tiroidnata i nadbubre`nata `lezda, dolgo primate kortikosteroidi, heparin ili lekovi za epilepsija, ili dolgi godini konsumirate alkohol, vedna { po nastanuwaweto na menopauzata, in sisti rajte od svojot lekar da ve upati na bondenzi tometrija, za da bi de navremeno otkri en rizi kot od osteoporoza i za da se spre-i nejzi noto nastanuwawe.

## TERAPIJA I PREVENCIJA NA POSTMENOPAUALNATA OSTEOPOROZA



Terapijata se sostoi od:

### 1. BI FOSFONATI

nehormonska grupa lekovi. Dozataja odreduva lekar, a naj-estotaa e edna{ dnevno. Dejstvoto e anti resorpti vno, odnosno se spre-uva zagubata na koskata. Lekuvaweto trae so godi ni .

### 2. KALCI TONI N

ja namal uva bol kata i vl i jae na zgol emuvawe na gusti nata na koskata. Terapijata trae edna do dve godi ni so pauzi .

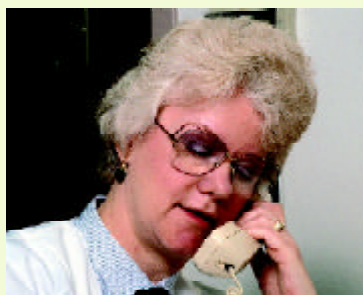
Lekot se zema po {ema koja ja propi {uva endokri nol ogot.

### 3. HORMONSKA TERAPIJA

\* @eni koi s# u{ te imaat menstrual enciklus, no neredoven, mo`at da koristi hormonska supstanci ona terapija od ti pot na sekvenci onal na estrogen progesteronska terapija koja ovozmo`uva redovno menstrual no krvavewe. Terapijata ne {titi od bremenost, pa dokol ku`enata e seksual no akti vna, podobro e da koristi kontracepti vna terapija. Ovoj vid terapija se prepora-uvaza `eni te do 52 godi na od`i votot, koga voobi -aeno nastapuva menopauzata.

\* @eni koi nad edna godi na nemaat menstrual no krvavewe mo`at da koristi kontinuirana estrogen progesteronska terapija, pri koja redovni te menstrual ni krvavewa i zostanuvaat, a organi zmot e snabden so potrebnoto koli -estvo hormoni .

**VNI MANI E:** Zaradi speci f i -nosti na ovoj vi d terapi ja, ` enata mora da se konsul ti ra so endokri nol og ili gi nekol og, koj vi d terapi ja mo ` e da kori sti .



Zatoa, dragi -i tatel ki , so pri marnata prevenci ja na osteoporozata, koja vo sebe vkl u-uva: kval i tetna i shrana, umerena f i zi -ka akti vnost (pro{ etki , rabota vo dvor, pe{ a-ewe, rekre-ati vno pl ani narewe, ri bol ov, i zl eti vo pri roda) treba da zapo-nete { to porano vo ` i votot, u{ te vo ml adosta, za da nemate probl emi so koski te koga }e dojde starosta. Mi sl ete naprol et za ona { to }e bi de naesen.

So sekundarnata prevenci ja treba da zapo-nete nekade me|u 35 i 40- godi { na voзраст, a taa vo sebe treba da vkl u-i : adekvatna i shrana, nadopol na na kal ci um i vi tami n D, umerena f i zi -ka akti vnost i hormonska zamestuva-ka tera-pi ja dokol ku ci kl usi te se neregul arni .

So terapi ja na osteoporozata treba da zapo-nete rano, u{ te vo vremeto na nastapuvaweto na menopauzata, a taa treba da ja vkl u-i na prvo mesto hormonskata zamestuva-ka tera-pi ja, a po potreba i preparati koi ja nadopol nuvaat zagube-nata koskena masa.

## SE JAVUVAAT ZNACI NA STAREWE NA DOLNI OT URI NAREN TRAKT I SPU[ TAWE NA POLOVI TE ORGANI (@ENSKA KI LA)



Estrogeni te vo ml adosta se odgovorni za funkcijata na si te karli -ni organi i i zgradbata na svrzuva-ki te strukturi koi gi poddr`uvaat i pri krepuvaat karli -ni te organi vo vi soka pozicija, vkl u-i tel no: be{ i kata, i zvodni ot mo-en kanal , matkata i vagi nata, kako i karli -noto dno so negovata muskul atura. Vo kl i maksot, ovi e organi ja zadr`uvaat svojata sposobnost poziti vno da odgovorat na `enski te hormoni , edi nstveno hormoni te otsustvuaat. Organi te namal ata karli ka ostanuvaat do` i votno osetl i vina seksual ni te hormoni , osobi na koja ja ovozm`uva ef ekti vnosta na hormonskata zamestuva-ka terapi ja vo postmenopauzata.

- Vo otsustvo na estrogeni ,
- namal ena e sposobnosta za del ba
- na kl etki te, a so toa i obnovuvaweto na staroto i o{ teteno tki vo
- so novo. Ova doveduva do i sten-

-uvawe na sl uzni ci te na uri narnte i pol ovi te organi i skl onost kon i nf ekci i na vagi nata i mo--ni ot meur, { to rezul ti ra vo povtoruva-ki vospal eni ja na ovi e organi .

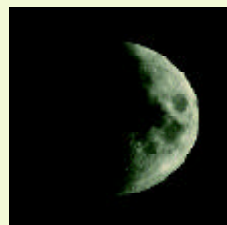
Nedosti got na estrogeni se odrazuva i so i sten-uvawe i sl abost na svrzuva-ki ot aparat na vratot na mo-ni ot meur, koje odgovoren za kontrol a na i stekuvawe na uri nata pri zgol emen napor: ka{ l awe, ki vawe, di gawe tovar, pol ov akt, taka { to pri ovi e sostojbi se javuva nevol no i stekuvawe na mo-kata.

So napreduvawe na vozrasta sostojbata progredi ra do onj stepen koga ve}e e nu` na korektivna hi rur{ ka i intervencija, zatoa { to ovaabol est nemo` e da se l ekuva so tabl eti .

Skl onosta kon i nf ekci ja i i sten-uvawe na epi tel ot na mo-ni ot meur rezul ti ra vo pojava na urgentna i nkonti nenci ja, odnosno nemo`nost da se odl o` i mokreweto. I spu{ taweto mo-ka se javuva pri rabota so voda, sl u{ awe na { um na voda, i l i duri i pri pomi sl a na voda. @enata nemo` e da se strpi i na pat do toal et se i zmokruva vo al i { ta. Sostojbata

mo` e da se sani ra so pri mena na terapi ja za smi ruvawe na be{ i - kata, koja mo` e da i ma nesakani pri dru` ni dejstva vrz rabotata na srceto i bel i te drobovi , i l i so navremena i dol gotrajna pri - mena na hormonska zamestuva~ka terapi ja.

Sl abeeweto na muskul ni ot i svrzuva~ko~tki vni ot aparat na mal ata karl i ca vo postmenopauzata mo` e da rezul ti ra vo naru{ uvawe na stati kata na geni tal - ni te organi te i ni vno spu{ tawe nadol u i nadvor od vl ezot na vagi nata, sostojba koja e mnogu optovaruva~ka za ` eni te vo nap-



rednata vozrast i e prosl edena so ~uvstvo na vl e~ewe i bol ki vo 'rbetot. Za ` al i ova a sostojba ne mo` e da se l ekuva so l ekovi , tuku samo so opse` ni hi rur{ ki i nter - venci i i l i dol gogodi { no nosewe prsteni { to bara ri gorozna hi gi - ena i gol ema anga` i ranost na paci entkata i na semejstvoto.

\* \* \*

Bro{ urata ja podgotvi doc. d-r Vesna Antovska (Gi nekol o{ ko~aku{ erska kl i - ni ka, Medi ci nski f akul tet, Skopje), po barawe na Zdru` eni etoto za emanci - paci ja, sol i darnost i ednakvost na ` eni te na Republ i ka Makedoni ja.

# TVOJE KAT^E

za zdravstvena  
informacija i podrška

Besplatni kvalitetni  
informacije za:

**Menopauza**  
**Osteoporoza**  
**Kontracepcija**

Lični sredbi  
Telefonski  
konsultacije

Sekoj radoten den  
od 14:00 do 16:00  
**02 3 298 713**



Združenje za  
Emancipacijo,  
Solidarnost i  
Ednakost na  
ženski ravni

