

## **MENOPAUZA**

### **Çfarë është menopauza?**

Menopauza është periudha në jetën e një femre kur menstruacionet (periodat, zakonet) ndalojnë, si rezultat i pakësimit gradual të prodhimit të hormoneve femërore nga vezoret. Me rënien e nivelit të hormoneve, menstruacionet fillojnë të bëhen të parregullta derisa ndalojnë fare.

Një femër mund të jetë mjaft e sigurt se është në menopauzë nëse nuk ka pasur menstruacione për 12 muaj të njëpasnjëshëm.

### **Çfarë shenjash ka menopauza?**

Disa femra nuk kanë fare shenja ose kanë shqetësime të vogla, por disa të tjera kanë shqetësime, madje edhe të rënda deri në paaftësi. Shenjat mund të vërehen për disa muaj dhe vite para menopauzës dhe mund të vazhdojnë edhe disa vjet pas saj.

Disa nga shqetësimet e femrave në këtë periudhë janë: menstruacione të çrregullta, afshe të nxehta, çrregullime të gjumit, probleme vaginale dhe urinare, ndryshime të humorit dhe nervozizëm, ndryshime në jetën seksuale, osteoporozë, sëmundje kardiovaskulare, shtim në peshë dhe ndryshime në pamje, si dhe probleme me përqendrimin apo me kujtesën.

Megjithëse menopauza është unike për secilën grua, ndryshimet dhe shqetësimet e mësipërme që ndodhin gjatë menopauzës duhet të njihen dhe të vlerësohen nga të gjitha gratë.

### **Si kuptohet që një femër është në menopauzë?**

Zakonisht, menopauza konfirmohet kur një femër nuk ka pasur menstruacione për 12 muaj me radhë. Për shumicën e femrave, përcaktimi i menopauzës bëhet bazuar në përshkrimin që një femër i bën shenjave të saj, si dhe përfundimit të menstruacioneve të saj. Por në disa raste, këto shenja nuk janë të mjaftueshme dhe një test gjaku që mat nivelet e hormoneve mund të rekomandohet për ta konfirmuar.

### **Çfarë analizash/kontrollesh duhet të bëhen gjatë menopauzës?**

Gjatë menopauzës, mjekët rekomandojnë një matje të densitetit kockor për osteoporozë. I rëndësishëm është gjithashtu edhe kujdesi për shëndetin gjinekologjik. Shumica e femrave kanë nevojë për një Pap test çdo tre vjet, disa edhe më shpesh, si dhe për mamografi. Përveç këtyre, mjeku mund t'u kërkojë të bëjnë edhe ekzaminime të tjera gjinekologjike. Shumë sëmundje kronike kanë tendencë të shfaqen në këtë periudhë, prandaj mjeku mund t'u rekomandojë edhe teste të tjera nëse është e nevojshme.

### **Si parandalohet menopauza?**

Menopauza është një proces natyral dhe nuk mund të parandalohet. Çdo femër do ta përjetojë dhe nuk mund ta shmangë menopauzën dhe shenjat që lidhen me të. Megjithatë, ka mënyra që

mund të minimizojnë ose edhe të parandalojnë efektet e pakëndshme anësore gjatë viteve të menopauzës si ndryshimet në stilin e jetesës apo trajtime medikamentoze.

### **Si trajtohet menopauza?**

Studimet tregojnë se ndryshimet në stilin e jetesës dhe disa medikamente mund të ndihmojnë për të lehtësuar simptomat e menopauzës, si dhe të përmirësojnë cilësinë e jetës së një femre.

Trajtimi i menopauzës është në varësi të shenjave dhe përfshin terapi zëvendësuese hormonale si dhe trajtime të tjera që lehtësojnë disa nga shqetësimet e menopauzës. Vendimi për të përdorur terapi zëvendësuese hormonale ose jo është një vendim individual.

Trajtimet e tjera mund të lehtësojnë disa nga shqetësimet e menopauzës si afshet e nxehta, osteoporozën, aneminë, tharjen e vaginës, depresionin, etj.

Trajtimi i shqetësimeve të mësipërme dhe i çdo problemi tjetër shëndetësor, si dhe zakonet e shëndetshme të jetesës, ndihmojnë që femra ta kalojë sa më mirë këtë periudhë të jetës.