

Врз основа на член 27 став (1) од Законот за здравствената заштита („Службен весник на Република Македонија“ број 43/12, 145/12, 87/13, 164/13, 39/14 и 43/14), министерот за здравство донесе

У П А Т С Т В О
ЗА ПРАКТИКУВАЊЕ НА МЕДИЦИНА ЗАСНОВАНА НА ДОКАЗИ ПРИ
МЕНОПАУЗАЛНИ ТЕГОБИ

Член 1

Со ова упатство се пропишува практикување на медицина заснована на докази при згрижување на менопаузалните тегоби.

Член 2

Начинот на практикување на медицина заснована на докази при згрижување на менопаузалните тегоби е даден во прилог, кој е составен дел на ова упатство.

Член 3

Здравствените работници и здравствените соработници ја вршат здравствената дејност згрижување на менопаузални тегоби, по правило согласно ова упатство.

По исклучок од став 1 на овој член, во поединечни случаи по оценка на докторот може да се отстапи од одредбите на ова упатство, со соодветно писмено образложение за причините и потребата за отстапување и со проценка за натамошниот тек на медицинско згрижување на менопаузалните тегоби, при што од страна на докторот тоа соодветно се документира во писмена форма во медицинското досие на пациентот.

Член 4

Ова упатство влегува во сила наредниот ден од денот на неговото донесување.

Бр. 07-2826/1
12 март 2014 година
Скопје

МИНИСТЕР
Никола Тодоров

МЕНОПАУЗАЛНИ ТЕГОБИ

МЗД Упатства

5.5.2010

- Дефиниции
- Етиологија
- Физиолошки промени
- Симптоми
- Третман
- Поврзани извори

Дефиниции

- *Климактериум* е целиот период во кој се намалува функцијата на овариумите (овулацијата и естрогенската продукција) и конечно целосно прекинува.
- *Менопауза* се однесува на последното менструално крвање врз основа на сопствената хормонска активност на жената.
- *Перименопауза* го покрива времето пред менопаузата и една година по менопаузата.

Менопауза

- Се јавува на просечна возраст од 51 година (опсег 45–55 години).
- Климактериумот може да почне порано поради овариектомија, радиотерапија или цитотоксична хемотерапија.
- Пушењето може да ја подрани менопаузата за 1–2 години.
- Критериум за менопауза е аменореа што трае повеќе од една година кај жена на климактерична возраст.
- Околу 75% од менопаузалните жени страдаат од симптоми на автономниот нервен систем, како топли бранови и ноќно потење.
- Обезноста го зголемува менопаузалното потење, оттаму е важно справувањето со тежината.
- Прекумерното пиење кафе, консумирањето многу зачинета храна и пушењето ги влошуваат менопаузалните симптоми.

Етиологија

- Со намалувањето на бројот на оваријалните фоликули, продукцијата на естроген во менопаузата прекинува речиси целосно. Во исто време секрецијата на фоликул-стимулирачкиот хормон (FSH) и лутеинизирачкиот хормон (LH) се зголемува.
- Ниските нивоа на естрогени можат да предизвикаат климактерични симптоми во пременопаузалните години пред прекинувањето на менструалните крвавења. Ова е често асоцирано со скратување и повремени нерегуларност на менструалниот циклус.

Физиолошки промени

- Вагиналниот епител станува атрофичен, т.е. тенок и сув. Вагиналната рН се покачува и ПАП тестот покажува парабазални клетки и лимфоцити.
- Промените во уретралната мукоза предизвикуваат дизурија и полакизурија.
- Некои жени може да имаат инконтиненција поради атрофија на епителот на тригонум.
- Кожата станува потенка и ја губи својата еластичност; брчкањето на кожата се јавува поради намалување на содржината колаген.
- Големината на градите се намалува и нивната форма се менува.
- Со намалување на естрогенот, остеопорозата, поврзана со возраста, прогредира порapidно.

Симптоми

- Како правило, симптомите на автономниот нервен систем перзистираат како непријатни во текот на неколку години, но кај некои пациенти и до 10–20 години.
- Топли бранови, црвенило и ноќно потење.
 - Најчест климактеричен симптом.
 - Искуството со климактеричните тегоби варира помеѓу жените. Жените, чија естрогенска секреција нагло прекинува, како по оваријектомија, имаат најтешки симптоми. Субјективното непријатно чувство поради симптомите не корелира со естрогенските нивоа.
 - Топлите бранови често се чувствуваат како социјално непријатни.
 - Топлите бранови често се асоцирани со палпитации.
 - По потењето, топлиот бран може да е асоциран со интензивно чувство на студ.
- Нарушување на спиењето.
 - Инсомнијата е асоцирана со ноќно потење. Сепак, квалитетот на спиењето може да се влоши и без овој симптом.
 - Кај многу жени, нарушувањето на спиењето е најсигнификантниот поединечен симптом што го влошува квалитетот на живот.
- Психолошки симптоми.
 - Замор, иритабилност, промени во расположението, депресија и недостаток на иницијатива се асоцирани со климактеричните симптоми. Тие се делумно поради нарушувањето на спиењето. Важно е да се разликува вистинската депресија од климактеричното лошо расположение.
 - Не е утврдена корелација на симптомите со естрогенскиот дефицит.
- Сексуални промени.
 - Може да се јави губиток на интерес за секс.
 - Може да се јави болка при односот како резултат на истенчувањето на вагиналната мукоза.
- Гинеколошки симптоми.
 - Во пременопауза, крвавењата може да се профузни или оскудни и нерегуларни.
 - Во постменопауза, симптомите се, главно, поврзани со истенчувањето на вагиналната мукоза и ослабувањето на ткивата на пелвичниот под.
- Урогенитални симптоми.
 - Уретралниот синдром вклучува полакизурија и дизурија без инфекција.
 - Може да се јават рекурентни инфекции на уринарниот тракт.
 - Тригонитот може да предизвика инконтиненција.
- Скелетни симптоми.
 - Можат да се зголемат болките и чувствителноста во зглобовите, како и мускулните болки.
 - Запомнете да го земете во предвид ревматоидниот артрит во диференцијалната дијагноза.

Третман

- Видете кај постменопаузална хормонска супституциона терапија (1).

Автор:

Aila Tiitinen

Претходен автор:

Erkki Hirvonen

Article ID: ebm00549 (025.050)

© 2012 Duodecim Medical Publications Ltd

1. EBM-Guidelines, 5.05.2010, www.ebm-guidelines.com
2. Упатството треба да се ажурира еднаш на 5 години
3. Предвидено следно ажурирање мај 2015 година