

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, 43/14, 132/14, 188/14 и 10/15), министерот за здравство донесе

## **У П А Т С Т В О**

### **ЗА МЕДИЦИНСКОТО ЗГРИЖУВАЊЕ ПРИ МЕНОПАУЗАЛНИ ТЕГОБИ**

#### **Член 1**

Со ова упатство се утврдува медицинското згрижување при менопаузални тегоби.

#### **Член 2**

Начинот на медицинското згрижување при менопаузални тегоби е даден во прилог, кој е составен дел на ова упатство.

#### **Член 3**

Здравствените работници и здравствените соработници ја вршат здравствената дејност на медицинското згрижување при 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 згрижувањето, при што истото од страна на докторот соодветно се документира во писмена форма во медицинското досие на пациентот.

#### **Член 4**

Ова упатство влегува во сила наредниот ден од денот на објавувањето во „Службен весник на Република Македонија“.

Бр. 17-2366/1  
27 февруари 2015 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](http://www.ebm-guidelines.com)
2. Упатството треба да се ажурира еднаш на 5 години
3. Предвидено следно ажурирање мај 2015 година