

Dodatak 9: Upute za pacijente - Žene u menopauzi

Upute za pacijente: menopauza

Upute za: _____ Datum: _____

Menopauza je vrijeme kad žena prestane dobivati menstruaciju, obično u dobi od oko 50 godina. Pad u razini dvaju ženskih hormona, estrogena i progesterona koji se javljaju u tom razdoblju mogu utjecati na raspoloženje, tjelesnu težinu, izgled tijela, apetit, kožu, spolni nagon i funkciju, mokraćni mjehur, krvne žile i gustoću kosti.

Znakovi menopauze mogu uključivati neredovite menstruacije; valove vrućine; noćno znojenje; suhoću i svrbež vagine; vrtoglavicu; ubrzan rad srca; mravce i svrbež ispod kože; akne; umor; poteškoće sa spavanjem; promjene raspoloženja i čestu potreba za mokrenjem.

Nadomjesna hormonska terapija

Liječnik vam može propisati nadomjesnu hormonsku terapiju (NHT) kako bi se ublažili simptomi menopauze i osigurala zaštita od gubitka kostiju. NHT nadomještuje hormone koje su vaši jajnici prestali proizvoditi. To može biti samo estrogen (ako ste se podvrgli histerektomiji) ili estrogen i progesteron zajedno.

Što mogu napraviti

- Za pomoć kod valova vrućine, nosite pamučnu odjeću i tuširajte se mlakom vodom
- Nastavite uzimati kontracepciju godinu dana nakon posljednje menstruacije
- Vaginalni lubrikant može spolni odnos učiniti ugodnijim (raspitajte se kod ljekarnika)
- Prestanite pušiti
- Jednom mjesečno pregledajte dojke i redovno obavljajte papa test. Ne ignorirajte kvržice u dojkama, jako krvarenje, bolne spolne odnose (obratite se liječniku).
- Redovito mjerite krvni tlak i kolesterol .
- Zdravo se hranite:
 - Konzumirajte 1000-12000mg kalcija dnevno. Npr. 3 porcije navedenog svaki dan: 1 šalica nemasnog mlijeka, 200g nemasnog jogurta ili 35g sira. Ako ne možete, konzultirajte svog ljekarnika za nadomjesne kalcija.
 - Smanjite unos soli.
 - Pijte 6-8 čaša vode dnevno (prvo konzultirajte svog liječnika ako imate problema sa bubrezima ili srcem)
 - Vježbajte svaki dan barem 30 minuta, npr. hodajte, plivajte, vozite bicikl
 - Svaki dan radite vježbe za dno zdjelice

Upute za pacijente: pregled dojke i papa test

Upute za: _____ Datum: _____

Kao žena, možete se brinuti o svom zdravlju tako da redovito pregledavate dojke i jednom godišnje napravite papa test. Ako se rak dojke ili cerviksa otkrije u ranoj fazi, postoje dobra šansa da liječenje bude uspješno.

Samo-pregled dojki

Svaki mjesec nakon menstruacije pregledajte dojke da ustanovite ima li promjena – manja je vjerojatnost da će vam dojke imati kvržice ili biti osjetljive u tom periodu. (Ako ste izgubili menstruaciju, pregledajte dojke prvi dan u mjesecu).

Kod pregleda stanite ispred ogledala, polako se okrećući sa jedne strane na drugu tako da:

1. su vam ruke uz tijelo
2. su vam ruke na čvrsto na bokovima, a dojke isprsite
3. su vam ruke podignute iznad glave

i tražite:

- promjene u obliku dojki
- promjene u bradavicama – oblik, neobičan iscjedak, bol, crvenilo, uvučenost
- naboranost, jamice, crvenilo na koži
- bol koja ostaje u jednoj dojci nakon menstruacije.

Lagano opipajte dojke na gornjem i donjem dijelu i kružno, počevši oko bradavica prema van, prema pazuhu i ramenu.

Ako napipate kvržicu ili primijetite bilo kakvu promjenu, odmah se javite liječniku. Iako mnoge promjene, uključujući kvržice, nisu opasne, u slučaju da je liječenje ipak potrebno, važno je da se pravilna dijagnoza postavi što prije jer time postoji veća šansa da se odredi uspješna terapija, a imate i više izbora.

Papa test

Papa test je jednostavna pretraga kod koje se traže promjene u stanicama cerviksa, koje se mogu, ako se ne liječe, razviti u karcinom. Liječnik uvodi mali instrument u vaginu i skida određenu količinu stanica sa cerviksa pomoću četkice ili špatule.

Papa test može nekim ženama biti neugodan, a neke ne osjećaju ništa, a i vrlo je kratak. Pomoći će vam ako niste napeti i dišete polako i duboko.

'Nenormalni' rezultati ne znače da imate karcinom – možda će samo biti potrebno da obavite još neke pretrage kako biste pratili promjene.

Upute za pacijente: vježbe za dno zdjelice

Upute za: _____ Datum: _____

Mišići dna zdjelice tvore dno preko zdjelice od stražnje prema prednjoj strani i prema unutra sa strane. Oni drže mokraćni mjehur, crijeva (i kod žena, maternicu). Uretra (cjevčica za mokrenje), vagina i rektum (stražnji otvor) prolaze kroz te mišiće.

Znakovi slabih mišića dna zdjelice:

- pomokrite se kod kašlja, kihanja, skokova, podizanja težih predmeta i smijanja
- teško se suzdržavate od mokrenja.

Ljudi posebno trebaju posvetiti pažnju mišićima dna zdjelice kod trudnoće i nakon poroda, tijekom i nakon menopauze, ako često dižu teške predmete, nakon operacije prostate, kod prekomjerne tjelesne težine i kroničnog kašlja.

Što mogu napraviti

- Prije nego počnete raditi ove vježbe, odredite gdje se ti mišići nalaze. Odredit ćete ih ako pokušate zaustaviti protok mokraće kod mokrenja, ili ako stisnete mišiće stražnjeg otvora kao da pokušavate zaustaviti puštanje vjetrova. Mišići koje ste stisnuli i povukli prema naprijed na prednjoj i stražnjoj strani su mišići dna zdjelice.

- Kad ste locirali prave mišiće (ali ne dok ste na WC-u) stisnite i uvucite mišiće dna zdjelice. Zadržite koliko možete (5 sekundi?) i opustite nekoliko sekundi. To je to!

- Neka vam cilj bude za radite 100 ili više vježbi za dno zdjelice na dan tijekom ostatka života. Najbolje bi bilo da rasporedite ukupan broj kroz cijeli dan i radite ih u grupama od 10 svaki put. Možete ih raditi bilo gdje, bilo kada, a da nitko ne primijeti.

- Nakon svake grupe vježbi brzo stisnite i opustite mišiće dna zdjelice 10 puta, ne zadržavajući kontrakcije. To pomaže mokraćnom mjehuru da zadrži mokraću pod pritiskom (npr. kašljanje, kihanje, podizanje težih predmeta).

- Pazite da ne zadržavate dah i ne koristite mišiće noge, stražnjice ili trbuha dok radite ove vježbe.