

Piše: Dr. Vesna Zečević

MENOPAUAZA

U današnje vreme, sa produženjem životnog veka, očekuje se da prosečna žena proživi trećinu svoga života u menopauzi. Iz tog razloga, bitno je da se te godine života provedu u dobrom zdravlju i da način života bude što pravilniji. Menopauza predstavlja potpun gubitak mesečnog ciklusa žene, a godine koje joj prethode, kada su menstucije neredovne i često izostaju, predstavljaju primenopauzu (oko menopauze). Menopauza predstavlja kraj reproduktivnog perioda koji je počeo sa pubertatom, i u proseku se dešava oko 51.-ve godine života. Sve promene koje nastaju u ovom periodu života, nastaju usled smanjenja lučenja ženskog polnog hormona - estrogena, od strane jajnika.

Napadi vrućine su najčešći simptom menopauze i javljaju se kod većine žena (oko 80%). Ti napadi se opisuju kao nagli osećaj toplote u gornjem delu tela i licu, često se javlja crvenilo kože, praćeno znojenjem. Kada se javljaju noću, mogu bitno da utiču na kvalitet sna i da ga čak poremete, tako da je ovo najčešći simptom koji i dovodi ženu kod lekara.

Usled manjka estrogena dolazi i do promena na sluzokoži mokraćnih i polnih organa, koja postaje tanka i suva, tako da su učestalije i mokraćne infekcije.

Gubitak gustine (smanjen sadržaj kalcijuma) kostiju je normalni deo starenja, a sa menopauzom se povećava učestalost patološkog gubitka gustine kostiju - osteoporoze, kada su i pri manjim povredama učestali prelomi kostiju, posebno kuka, kičmenih pršljenova i zglobova rucja. Prevencija osteoporoze bi trebalo da počne još u mladim danima, kada se pravilnom ishranom i redovnim vežbanjem ova bolest može sprečiti. Sa menopauzom, usled manjka estrogena, ovaj proces se ubrzava, a pravilnom ishranom - unosom bar 1200 mg kalcijuma dnevno (2 TUMS tablete) i 400 internacionalnih jedinica vitamina D (preparati su u slobodnoj prodaji) uz redovnu fizičku aktivnost, kalcijum se može ponovo ugraditi u kosti i tako povećati njihovu otpornost na prelome.

Emotivne promene nastaju usled promene u nivoima hormona, i ispoljavaju se kao nervoza, razdražljivost i osećaj umora. Međutim, treba reći da menopauza ne izaziva depresiju ili nagle promene raspoloženja, tako da ukoliko do njih dode, ne treba ih pripisivati prelaznom periodu, već zatražiti stručnu pomoć.

Redovni pregledi se trebaju nastaviti i u ovim godinama života, počevći od redovnog godišnjeg Papanicolaou testa i mamograma, kao i kolonoskopije (metoda za rano otkrivanje i sprečavanje raka debelog creva, preporučuje se nakon 50.-te godine, a kod normalnog nalaza se ponovo radi nakon 10 godina).

Terapija simptoma menopauze zavisi od toga koji simptom ili problem dominira. Blaže emotivne promene se mogu kontrolisati povremenim uzimanjem blažih sredstava za smirenje, intenzivne promene

na sluzokoži genitalija i mokraćnih kanala se mogu tretirati lokalnim hormonskim gelovima i kremama, dok su napadi vrućine najkompleksniji, jer svi pacijenti ne reaguju podjednako dobro na sve lekove, tako da se terapija mora određivati individualno. Različite grupe lekova se daju u ove svrhe, i u pitanju su lekovi koji se istovremeno koriste i za kontrolisanje pritiska, zatim blaži sedativi, antidepresivi, itd... a reakcija je individualna. Najviše polemike je izazvala hormonska terapija, koja je svojevremeno ušla na velika vrata medicine, najavljujući preokret u terapiji menopauznih problema. Međutim, masovna primena je pokazala da ova vrsta terapije ima i svojih velikih mana, tako da je velika većina lekara ne primenjuje. Dobre odlike hormonske terapije su da: povećava gustinu kostiju (pa je jedna od indikacija i osteoporoza), smanjuje/otklanja napade vrućine. U početku se tvrdilo da smanjuje nivo holesterola (masti u krvi), a onda se pokazalo da je to smanjenje beznačajno. Zatim da sprečava Alzheimerovu bolest (demencija), pa se to ispostavilo kao netačno. Napokon, tvrdnja da smanjuje smrtnost usled srčanih problema, se preokrenula u činjenicu da se u početku ove terapije smrtnost usled problema sa srcem čak i povećava. Ono što je definitivno loše u vezi sa hormonskom terapijom je da: povećava učestalost tromboze (stvaranje krvnih ugrušaka) dubokih vena, povećava učestalost kamena u žuci, i najkritičnije - ova terapija u trajanju dužem od 4 godine dovodi do učestalije pojave raka dojke. Kod žena kod kojih nije odstranjena materica, pored estrogena. U ovoj terapiji se mora davati i hormon progesteron, jer estrogen, ukoliko se uzima sam, može da izazove rak tela materice. Sve u svemu, rizik je veliki sa ovom terapijom, tako da je uopšten stav da se ona primenjuje kada je prethodno pokušana svaka druga opcija u lečenju, a simptomi su toliko intenzivni, da značajno utiču na kvalitet života i funkcionisanje pacijentkinje, a i tada je rizično uzimati je više od četiri godine, zbog rizika od raka dojke.

Preporuka - zdrava ishrana će vam pomoći da ostanete zdravi pre, oko i u menopauzi. Važno je da je ishrana raznovrsna, da sadrži sve esencijalne hranljive materije, i da bude sa malim sadržajem masti i holesetrola. Ne zaboravite kalcijum i vitamin D. Redovno vežbanje je jako važno, a kako godine odmiču, značaj postaje još veći, jer usporava gubitak gustine (otpornosti) kostiju i poboljšava opšte zdravlje. Bavite se aerobikom, plivanjem, ili jednostavno šetajte.

I napokon, menopauza je prirodna pojava i sasvim normalan deo života žene. Neka vas ova promena ne sprečava da živite normalan i zdrav život i da uživajte u svojim godinama. Pred vama je bar još dobra trećina životnog puta, pa kada je već tako, proživite ga lepo.

recepti, recepti, recepti, recepti...

Paprike sa paradajzom

Sastojci:

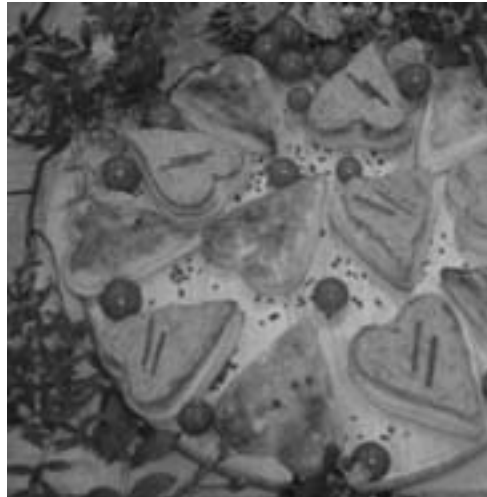
5-6 mesnatih paprika, malo ulja, 5-6 češnja belog luka, 5 kom. paradajza, so

Priprema:

Paprike oprati, obrisati i na zagrejanom ulju propržiti sa svih strana. Kada su gotove naređati ih na tacnu i pokriti folijom.

Paradajz oprati, samleti na vodenici za meso ili izmiksati, staviti u ulje u kome su se paprike pržile. Po ukusu posoliti i dobro ga upržiti. Kada je paradajz dovoljno upržen, sa paprika skinuti koricu i preliti uprženi paradajz. Služiti toplo.

P. S. Beli luk iseckati na tanke listiće, posuti po sosu i paprikama, ili ga ispresovati i umešati u sos od paradajza (po želji).



Srca sa namazom od paprike

Sastojci: Za testo: 1/2 kg brašna 250 ml vode (mlake), 6 kašika zeljina, 1 kašičica soli, 2 kašičice šećera, 1 kašika sirceta. Za premazivanje: 250 g puter, a 3-4 kašike brašna Za namaz: 250 g mladog sira 4-5 kašika ajvara 3 češnja belog luka vlasac (za ukrašavanje) so, biber Ostali materijal: 1 žumance.

Priprema: Zamesiti glatko testo od navedenog materijala, razviti koru debljine 0,5 cm i premazati 1/3 putera umućenog sa brašnom. Preklopiti koru

kao knjigu i ostaviti 20 min. u frižider da se odmara. Postupak ponoviti još dva puta na isti način. Razviti koru debljine prsta, modlicama u obliku srca vaditi delove testa i staviti u pleh postavljen papirom za pečenje. Premazati umućenim žumancetom kome dodati 4-5 kapi mlake vode i staviti da se peče. Peče se na 200°C oko 15-20 min. u zavisnosti od šporeta. Pečene ostaviti da se ohlade, a zatim naneti pripremljeni namaz i ukrasiti. Pomešati sir, ajvar, oljušten i isitnjen beli luk, so i biber (po ukusu) i izmiksati. Premazati ohlađena srca, ukrasiti sa dva stručića vlasca (oko 3 cm. dužine) i servirati.

Malina torta

Sastojci za više od 10 porcija:

Biskvit: 50 g gorke čokolade za kuvanje 50 ml vode 2 kašičice tečnog meda 100 g putera 100 g šećera 1 jaje 80 g brašna 4 kašike kakaa 1 mala kašika praška za pecivo

Fil: 250 g slatke pavlake 200 g čokolade 75 g putera 200-300 g malina

Priprema: Biskvit: Čokoladu izrendati. Vodu i med prokuvati, pa dodati čokoladu. Posebno umutiti puter sa šećerom, pa dodati žumance, i pomešati sa čokoladnom masom i toj masi dodati kakao, brašno i prašak za pecivo. Posebno

čvrsto umućena belanca dodati celokupnoj masi. Peći u okrugloj formi za torte 45 minuta na 180°C. Kad je gotov izvaditi ga iz forme i podeliti na pola. Fil: slatku pavlaku prokuvati, pa joj dodati grubu rendanu čokoladu i puter, ostaviti da se ohladi. Ohlađeno dobro umutiti mikserom, pa premazati prvu koru i sa špicem (velika rupa) napraviti jednu ogradu tako da u sredini bude rupa gde se stave maline koje se isto sa malo fila premažu. Poklopiti sa drugom korom i premazati sa ostatkom fila. Ostaviti tortu da odstoji ca. 2 sata u frižideru.

