

MENOPAUSIA ETA KLIMATERIOA

Emakumeok, bizitzan zehar, naturalki gertatzen diren eta gure garapen pertsonalerako garrantzizkoak diren garai diferenteak pasatzen ditugu. Pubertatea, amatasuna eta klimaterioa dira honen adibide batzu. Garai bakoitzean sensazio diferenteak sentitu ahal ditugu...zalantzak, beldurrak, kezka etab. sortzen ahal dituzten sensazioak. Interesgarria izanen litzateke garai hauetan gure egokitzapen gaitasuna sustatzea bizi kalitatea galtzen dugula ez sentitzeko.

Menopausia hilerokoaren bukaera da, gutxi gora behera 50 urteetan ematen dena. Obarioko funtzioaren bukaera eta hormona produkzioaren jeitsiera ematen den garaia da, batez ere estrogeno, progesterona eta testosterona hormonon jeitsiera. Menopausia inguruan igarotzen diren urteei, klimaterio deitzen zaio. Klimaterioa, obarioen funtzio hormonalaren jeitsieraren efektuak somatzen hasten den garaia da. Batzuetan aztoramen nabarmenik gabe gerta daiteke baina besteetan bizi kalitatean eragozpenak sortarazi ditzake aldaketa fisiko edota emozionalen ondorioz.

Hasieran gertatzen diren aldaketen artean nabarmenenak hilerokoaren aldaketak dira. Hilerokoak eskasak edo kantitate handikoak izan daitezke, zikloak murriztu edo luzatu daitezke eta maizetan hilerokorik gabeko denboraldiak izaten dira. Emakume bat menopausian dagoela esateko 12 hilabete pasa behar ditu hilerokorik gabe. Maiz ematen diren sintomak sofokoak eta izerdi botatzeak dira. Palpitazioak, gorputzaren itxura aldatzea (pisu hartzea, gorputzaren gantzaren birbanaketa), suminkortasuna, labilitate emozionala, tristura, humore aldaketak, sexualitatean aldaketak, loan aldaketak (loezina, iratzar goiztiarrak) dira sentitu daitezken bertze sintoma batzu ere.

Gerora larruko elastizitatea galtzen joaten da eta larrua idortu egiten da. Bulba eta baginako mukosa findu eta atrofiatu egiten da idortasuna eta lubrikazio falta sumatuz. Zoru pelbikoko muskuloak ahultzen joaten dira inkontinezia, prolapso eta pixa eta baginako infekzio arrixkua gehituz.

Epe haundira osteoporosisa eta kardiobaskular alterazioak agertu daitezke.

Bizi esperantza gero eta altuagoa denez eta kontutan hartuz gero eta urte gehiago bizi garela menopausian, bizimodu osasuntsua eramatea komeni izango litzateke bizi kalitatea ahalik eta hobea izan dadin. Ikusi da bizi ohitura osasuntsuak daramaten emakumeek, bai elikadura zainduz eta ariketa fisikoa maiz eginez, bai toxikoak direnak saihestuz eta estresa murriztuz, menopausian gertatzen diren aldaketak hobeto eramaten dituztela.

Menopausia ez da eritasun bat, fisiologikoa den prozesu bat baizik eta emakume aunitzek ez dute tratamendurik behar. Hala ere, zenbait kasutan, non bizi kalitatea murriztu egiten da eta menopausiak sortarazten dituen sintomak gaizki eramaten dira, tratamendu diferenteak daude sintoma hauei aurre egiteko: Ordezko hormona terapia, fitoestrogenoak, Tibolona, Osteoporosirako tratamendua, baginarako lubrikante eta kremak, sendabelarrak etab. Tratamenduak beti emakume bakoitzari egokitu egiten dira.

Aipatu dugu menopausian ematen diren aldaketa hauek desberdinak direla emakume bakoitzean. Nola bizitzen ditugun zerikusi haundia dute bakoitzaren biologia, pertsonalitateak eta inguru familiar, sozial eta kulturalak. Menopausiak eta klimaterioak norberan pentsatzeko aukera ona eskeintzen digu, bizitzan zehar izan ditugun esperientziak eta hartu ditugun konozimenduak probesteko eta erronka berriak aurrera eramateko; Hala nola alde batera utzi ditugun jarduerak berreskuratzeko edota berriak direnak hasteko.

Erran dezakegu, orokorrean, aktiboak diren emakumeek aldaketa hauek hobe eramaten dituztela. Horregatik menopausiaren bizipena norberaren menpe dago eta bakoitzak erabakitzen du nola bizi nahi duen garai hau. Ez da komenigarria bakartzea. Laguntasun erlazioak landu, ilusioak izan, proiektu berriak landu eta gustokoak ditugun ekintzetan parte hartzea dira menopausia gainditzeko manera egokiak, norberak bizitzan proposatu izan ditugun helburu eta lortu ditugunen balantze eskuzabal eta malgua eginez.

Indarrak hartu eta pozik bizitzen segitzeko edo pozik bizitzen hasteko inflexio puntu bezala har dezakegu menopausia eta klimaterio garai hau. Poztasuna gauza ederra da baina ez da dohainik, lortzeko eta mantentzeko ahaleginak egin behar ditugu.

Guzti honetaz aritzeko eta menopausia eta klimaterioaren inguruan sortzen diren kezka, beldurrak etab lantzeko Elizondoko osasun zentroak menopausia taller bat prestatu du datorren otsailaren 13 eta 20an. Tallerrak goizeko 11etatik 13.30ra izanen dira eta Baztan, Urdazubi eta Zugarramurdiko edozein adineko emakumeei zuzenduta dago. Interesa duenak 948581832 telefonora deitu eta izena eman dezake.