



NO KURIENES šim runām AUG KĀJAS?

Kā raksta kāds medicīnas jautājumiem veltīts izdevums, sintētiskie hormoni, kurus sievietes lieto jau vairāk nekā 50 gadus, lai aizstātu organismā trūkstošo sievišķo hormonu estrogēnu un labāk justos menopauzē, līdz šim tikuši uzskatīti par nedrošiem. Īpaši pēc ASV Sieviešu veselības iniciatīvas grupas (Women's Health Initiative, WHI) pētījuma 2002. gadā, kurā atklāja saistību ar krūts vēzi, plaušu trombozi un insultu. Zinātnieki konstatēja, ka, lietojot preparātus ar estrogēnu un progestīnu pētījumā iesaistītajām sievietēm par 29% palielinājās infarkta risks, par 41% – insulta risks un par 26% pieauga iespējamība saslimt ar krūts vēzi.

Freminghemas sirds veselībai veltītā pētījumā arī tika norādīts, ka šī terapija palielina sirds slimību risku. Pret šo uzskatu iebilda HAT medikamentu ražotāji. Sak, zinātniekim vaja-dzējis nevis analizēt estrogēna preparātus, bet pētīt estrogēnu un progesterona kombināciju, kas esot drošāka. Pēc tam zinātnieki, vēlreiz analizējot WHI pētījuma datus, tomēr atzina, ka ir kļūdjušies un ka HAT ne-paaugstina ne sirds slimību, ne insulta risku. Jaunāki pētījumi arī liecina, ka risks saslimt ar vēzi ir pārspīlēts.

Tātad – vai sievietes, kurām šī terapija ir vienīgais līdzeklis pret karstuma viljīniem un svīšanu naktī, garastāvokļa svārstībām, sāpēm un dzimumtiesmes mazināšanos, var to droši lietot?

Vaicājām trim ārstēm.

Anda Hailova
...hormonaizvietojošā
terapija **bendē**
sirdi un rada
risku iedzīvoties
insultā un
infarktā. Vai tā ir?

Cik droša ir HAT?

1.

Dr. INETA VASARAUDZE,
ginekoloģe endokrinoloģe
Dr. I. Vasaraudzes
privātklinikā:



Nekaitīgāki – uz ādas lietojami hormoni

– Zinot, ka sievietes vidējais mūžs Latvijā ir 76–78 gadi, iznāk, ka vismaz divdesmit vai divdesmit piecus gadus viņa dzīvo menopauzē, kad jo īpaši draud saslimšana ar sirds un asinsvadu slimībām. Tas, stāp citu, ir arī galvenais miršanas iemesls šajā vecuma posmā, bet hormonaizstājētērija (HAT) ir tā, kas sievietei palidz saglabāt labāku dzīves kvalitāti.

Starptautiskā menopauzes asociācija rekomendē lietot nevis terminu HAT, bet

menopauzes hormonterapija (MHT), jo organismā trūkstošos hormonus var tikai papildināt, nevis aizstāt. Ir pierādīts, ka MHT lietošana palidz samazināt Alcheimera slimības, osteoporozes, sirds un asinsvadu slimību attīstību, izvairīties no infarkta vai insulta. Protams, ir dažādas elpošanas tehnikas, kas palidz menopauzes simptomu mazināšanai, ir vingrinājumi... Bet – mēs nevaram stāties pretim fizioloģijai, jo pazūd estrogēni un nav arī kolagēna, kas vajadzīgs

kauliem un ādai.

Jā, zinātniski arī pierādīts, ka estrogēnu lietošana draud ar blaknēm, piemēram, ar trombu rašanos, kas var būt viens no insulta un infarkta palaidejēm. Bet – te daudz kas atkarīgs no hormonu ievades veida: ja dzeram tabletēs (vienalga, estrogēnu vai progestīnu), tad vēnu trombozes risks ir lielāks, jo hormoni sadalās aknās, savukārt, ja šos hormonus lietojam caur ādu (gelu vai spreju veidā) efekts ir pavīsim cītās un trombu veidošanās risks – mazāks. Šeit vēl jāuzsver, ka estrogēni, ko izmanto MHT, ir tā sauktie dabiskie hormoni (atšķirībā no kontracepcijas tableteš izmantotajiem sintētiskajiem estrogēniem) – tas nozīmē, ka to molekula ir īpaši līdzīga dabiskā estrogēna molekulai sievietes organismā.

Ārstu kongresos tagad tiešām runā par to, ka 2002. gadā ASV veiktā pētījuma

2.

Dr. ASTRIDA TIRĀNE, ginekoloģe
endokrinoloģe ginekoloģijas
privātprakses Astra-Re:



Mācās no klūdām

— Nesen apmeklēju Pasaules menopauzes kongresu, un galvenā atzīna, kas tajā izskanēja, bija, ka sievišķie hormoni papildus jālieto *onset of menopause* jeb menopauzes rītausmā.

Tātad laikā, kad pamazām sāk dzīst olnīcu darbība, un vidēji šis periods ilgst piecus gadus. Pēc statistikas datiem, Latvijā vidējais menopauzes vecums ir 52,5 gadi.

Kamēr sievieti vēl saglabājis cikls, vēlams lietot vieglus kontracepcijas līdzekļus, tad būs arī mēnešreizes. Pēc tam

jau var domāt par HAT, bet, olnīcu darbībai pavisam beidzoties, — tikai par transdermālo (tātad tādu, kas uzsūcas caur ādu) terapiju. Tas — lai nenoslogoti aknas un nerastos izmaiņas asins tecēšanā un recēšanā ar trombu veidošanos. Latvijā pierēgistrēti gan izsmidzināmi transdermāli aerosoli, gan arī geli. Pēc to lietošanas trīs stundas nevajadzētu mazgāties.

Hormonus estradiolu saturošas uzlīmes neturas labi pie ādas.

Savulaik pieļāva vairākas kļūdas: pirmkārt, sievietes

menopauzē hormonus uzņēma tabletēs, un tas veicināja trombu, tātad arī infarkta un insulta, rašanos. Otrkārt, tabletēs esošais estrogēns estradiols, kas tik ļoti vajadzīgs visām organismā funkcijs, normālam lipidu un holerīna limenim, kā arī veselei sirdij un asinsvadiem, aknās pārveidojas par estrogēnu estronu, un rezultātā organismā reāli bija tikai 20–30 procenti estradiola. Tas bija mazefektīvs, nedaudz kaitīgs un, tā kā sievietes ar šīm tabletēm uzņēma vēl arī *slikts* progesteronus (bjā rāzotāji), kas piedāvāja šādas kombinācijas tabletes), krūtis veidojās audzēji. Treškārt, nepareizi bija arī tas, ka agrāk ASV sievietēm pēc 70 deva hormonus ar progesteronu, kas veicināja trombu veidošanos.

Kongressā izskanēja, ka 50 procenti sieviešu vecumā līdz 70 gadu vecumam mirst no sirds un asinsvadu kaitēm, ja nelieto HAT. Kāpēc tā notiek?

Jo, samazinoties estrogēnu līmenim, var rasties sirdsklauves, var būt pat ekstrasistoles vai attīstīties mirdzaritmija, notiek sirds asinsvadu pārkalpošanās. Veidojas maksts atrofija, locītavu problēmas, jo tieši estrogēni gādā, lai starpšūnu telpā ir šķidrums, kuram trūkst locītavas kļūst stīvākas. Tikai pēc tam veidojas osteoartrīts. Tad nereti pirksti ir tik stīvi, ka sieviete grūti pat aizsaitis blūzei podziņas.

Man pašai jaunums bija kongresā dzirdētas atzījas no pētījuma par sievietēm, kuras 7–10 gadus lietojušas HAT un tad nolēmušas to pārtraukt. Izrādās, tikišodz sievietes menopauzē pārtrauc papildus uzņemt estradiolu, tā pirmajos divos gados viņa var iedzīvoties lielās veselības problēmas — pat infarktā vai insultā. Organismam, kas bija pieradis saņemt estradiolu, tā nelietošana ir līdzīga pēķējai skābekļa nogriešanai.

dati patiesībā nemaz nebija tik biedējoši, kā tie toreiz tika interpretēti.

Kādas šobrīd ir svarīgākās atziņas? Sievieti MHT lietošanu pareizi uzsākt laikus, iespējams, kamēr vēl ir mēnešreizes, jo tad hormonus papildinoša terapija spēj labvēlīgi ietekmēt visu sievietes organismu, ieskaitot sirdi un asinsvadus. Un vēl — par drošu uzskata hormonu lietošanu līdz 60 gadu vecumam. Kāpēc tā? Te izšķirošais ir tas, cik ilgi receptoru pēc menopauzes iestāšanās gatavi reāgēt uz hormoniem... Zinātniskie atklājumi apliecinā — tie ir desmit gadi. Tāpēc arī strikti noteikts, ka MHT lietošanu var uzsākt ne vēlāk kā piecus gadus pēc menopauzes iestāšanās, jo, nesaņemot hormonus, receptoru jutību joti strauji kritas. Vēl vēlāk to lietošanai vairs nav jēgas. Gadujumos, kad izoperēta dzemde, sistēmiska estrogēnu lietošana var būt joti ilga.

Dr. med. IVETA MINTĀLE,
kardioloģe, P. Stradiņa Kliniskās
universitātes slimnīcas Latvijas
Kardioloģijas centra Ambulatorās
un diagnostiskās nodalas vadītāja:



Par sirdi jādomā daudz agrāk

— Estrogēni tiešām sievietes organismā gādā par daudzu procesu normālu norisi, tomēr par to, ka tieši estrogēnu līmeņa samazināšanās organismā strauji izraisa sirds un asinsvadu slimības, pierādījumu nav. Jaunākajās zinātniskajās publikācijās tiek akcentēts, ka jau pirms menopauzes pēc iespējas ir jāsamazina sirds un asinsvadu slimību riska faktori, jo, iestājoties menopauzei, to izraisītās sekas var izpausties daudz straujāk.

Vēsturiski pirmsākumos HAT ieteica sirds slimību profilaksei, vēlāk kardioloģi pilnībā noliedza HAT kā iespējamu lietošanai pacientēm ar sirds slimību risku, bet tagad atkal pastāv pozitīvs skats uz HAT, tikai ar konkrētiem nosacījumiem — pareizā brīdi, pareizā devā un pēc indikācijām.

Hormonālās svārstības sākas jau pirms menopauzes, ar katru gadu sāk palēnināties vielmaiņa, var pieaugt ķermeņa svars, rasties

aptaukošās, paaugstināties cukura un holerīna limenī asinīs, asinsspiediens. Tāpēc jau četrdesmitgadnieces aicinām apmeklēt kardiologu, lai novērtētu iespējamos riskus un saprastu, kam jāpievērš pastiprināta uzmanība.

Par HAT jāapspriež ar savu ginekologu, ja pašasātu traucē nepatikami, menopauzei raksturīgi simptomi — svīšana, karstuma viļņi, bezmiegš... Tā ir galvenā indikācija HAT lietošanai. Kardiologi atbalsta hormonus papildinošo terapiju, ja tam ir indikācijas! Taču sirds slimību profilaksei hormonu terapija nav paredzēta.

Svarīgi arī nenokavēt HAT lietošanas isto brīdi — desmit gadus pēc menopauzes tai vairs nav nozīmes. Jāatceras arī par pareizu un pilnvērtīgu uzturu, pietiekamā fiziskā jām aktivitātēm un normālu nakts mieru, kas var mazināt nepatikamos menopauzes simptomus un uzlabot pašsajūtu. ♥