

## МЕНОПАУЗА И ПРОФИЛАКТИКА НА МЕНОПАУЗАТА

**Мариела Борисова**

*МУ София Филиал „ Проф. д-р Ив. Митев“ гр. Враца*

*3000 гр.Враца, България*

*e-mail: [marielaborisova@abv.bg](mailto:marielaborisova@abv.bg)*

## MENOPAUSE AND PREVENTION OF MENOPAUSE

**Mariela Borissova**

*MU Sofia Branch "Prof. Dr. Yvan Mitev" c. Vratsa*

*3000 Vratsa, Bulgaria*

*e-mail: [marielaborisova@abv.bg](mailto:marielaborisova@abv.bg)*

### ASBTRACT

Menopause age period of the development of the woman , in which some changes occur in the mental and physical condition.

Entering menopause can have a crisis nature , be accompanied by unpleasant symptoms , which may go beyond the limits of physiological changes and switch to illness or mask the symptoms of other dangerous diseases developing in this age. In this sense, menopause can indeed sometimes be " dangerous age " for women.

The aim of our study was to improve the quality of life for women in menopause. Looks at changes in mental and physiological aspect during menopause and analyzed needs of women health tips.

The results of the study so that no claims for representation shows that the majority of respondents have gaps in knowledge about prevention in the period of menopause. Care in this period is equal to the care necessary for a medical condition due to the characteristic mental and physical changes that are part of menopause.

One of the main tasks of the nurse as a person who is in close contact with the patient is informed of a healthy lifestyle for prevention of complications . Climacteric period is critical in the life of the woman. Maintaining an optimal quality of life and ensuring good health in old age depends on the activity and culture of each patient .

*Keywords : Menopause , prevention , quality of life*

Менопаузата е естествен биологически процес, а не заболяване. Макар, че е свързана с хормонални, физически и психосоциални промени, тя не е крайт на младостта и сексуалността. Днес голямата част от жените прекарват половината от живота си след менопауза. По данни на Българската асоциация по менопауза и андропауза (БАМА) над един милион български жени се намират в периода на климактериум.(6)

Промените, които настъпват в организма на жената по време на този период са наистина значителни и важни:

- Настъпва края на репродуктивните възможности на жената (след края на менопаузата тя вече не може да ражда, престават месечните кръвотечения)

- Наблюдават се разнообразни симптоми, които създават трудности и неудобства на жените - поради хормоналния дисбаланс в организма на жената, който настъпва.

- Заедно с дискомфорта от различните симптоми се наблюдават и редица усложнения, които настъпват. Най-засегната е костната система на жената. Като резултат от изчерпването на женските полови хормони естрогени се нарушава равновесието между процесите на изграждане и разграждане на костната тъкан. Преобладаващо е именно разграждането, което води до загуба на костна тъкан и рязко намаляване на минералното костно вещество,

основно калциевите соли (остеопороза). Всяка година след менопаузата жената губи 1-2 % от костната си маса.

Именно заради това климактериумът изглежда като един от най-сериозните и трудни периоди от живота на жената. Грижите преди, по време и след края му се равняват с грижите, необходими за едно болестно състояние, поради характерните психически и физически промени, които са част от него. (4)

Според Световната здравна организация по време на климактериума женският организъм преминава през 3 последователни етапа:

#### Пременопауза

Това е периодът преди настъпването на последната менструация на жената. Този период е подготвителен и може да продължи до 5 години, като се дължи на начални промени в половата система на жената със зонални атрофични изменения в яйчниците. Именно тогава започват първите признаци на климакса – горещи и студени вълни, както и цяла група от съпътстващи оплаквания, които в началото не са постоянни.

#### Менопауза

Вторият етап е менопаузата, която обикновено настъпва на възраст между 42 и 55 години. Нейното начало се бележи от последната нормална менструация на жената. За по-голямо улеснение се определя ретроспективно - една година без кървене от последната спонтанна менструация. През този период напълно намалява и изчезва цикличната хормонална активност на яйчниците и постепенно спира образуването на женските полови хормони.(4)

#### Постменопауза

Постменопаузата е преходният период, който се отбелязва след настъпването на менопаузата до сенилната (старческата) възраст.

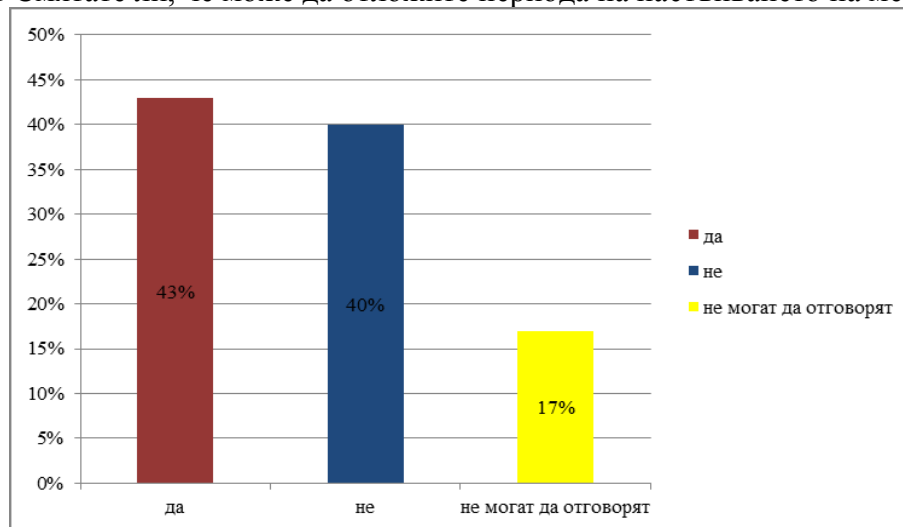
**Целта** на нашето проучване е да подобрим качеството на живот на жените в менопауза.

**Материали и методи:** Проведено е социологическо анкетно проучване сред 80 жени, посетили кабинетите на ОПЛ към ДКЦ-I Враца ЕООД за периода м. септември 2014- м. март 2015 година. Данните са обработени със статистическа програма SPSS v.19.0.

**Резултати:** Изследваните жени са във възрастова граница 40-55 години.

На въпроса: Смятате ли, че може да отложите периода на настъпването на менопаузата? 43% отговарят с „ДА”, а 40% с „НЕ” и 17% не могат да отговорят.

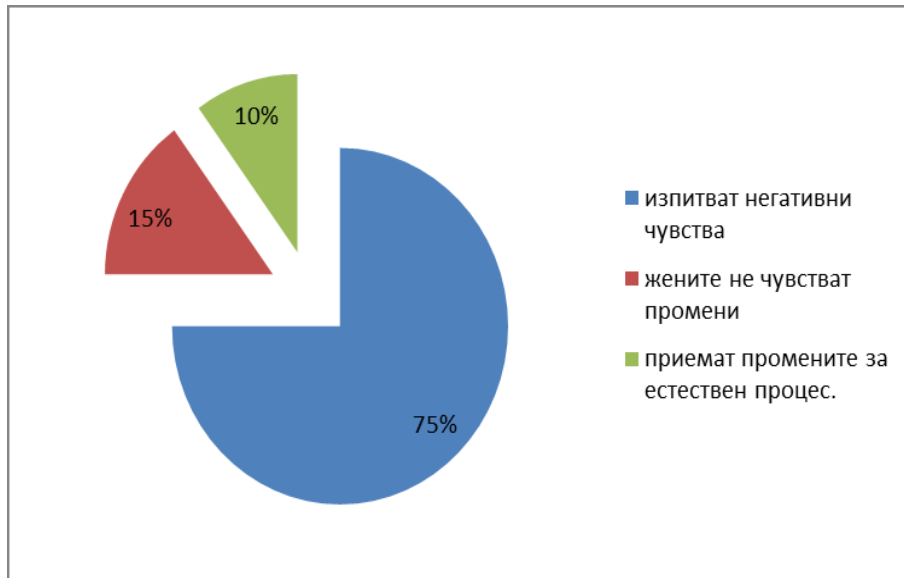
Фиг.№1 Смятате ли, че може да отложите периода на настъпването на менопаузата?



Следователно голяма част от анкетираните жени не са запознати с начина на живот през периода на менопаузата. За 57% от тях здравословното хранене, активното движение и психопрофилактиката не би оказало особено влияние върху неприятните изживявания като: горещи вълни, обилно изпотвяване съпроводено със сърцебиене и депресия.

Около 75% от анкетираните жени изпитват негативни чувства в преструктурирането на тялото си по време на менопаузата, 15% от жените не чувстват промени, а други 10% са в междинно положение-приемат промените за естествен процес.

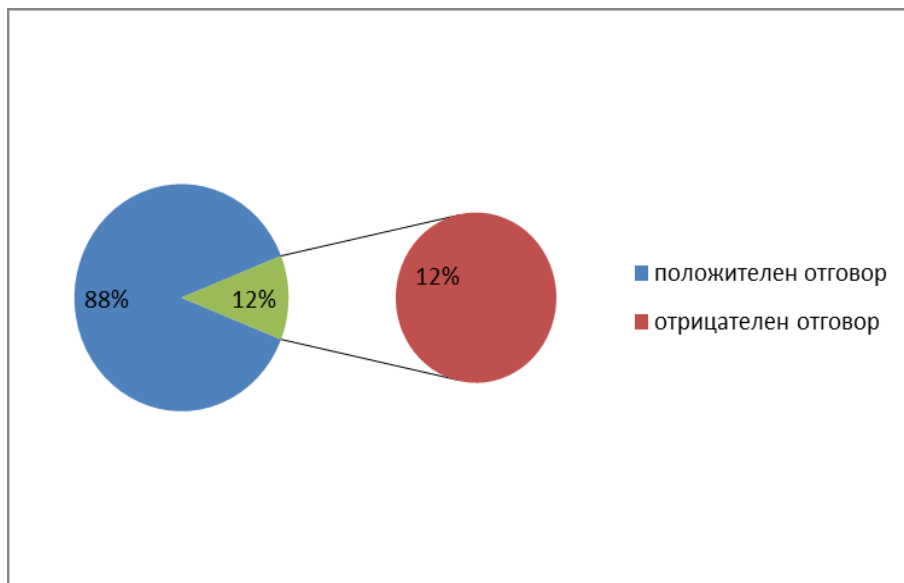
Фиг.№2 „Как се чувствате в тялото си ?”



Анализът на тези данни показва, че жените не приемат промените в тялото си, което ги прави раздразнителни, сприхави и допринася за конфликти в семейството. Необходимо е жените да знаят, че както настъпват промени през периода на пубертета и бременността, така тялото се променя и по време на менопаузата.

Повишаване качеството на здравните грижи е свързано с промотивните функции на медицинските сестри.(1,2) За целта зададохме въпрос: „Смятате ли, че е необходимо медицинската сестра да извършва профилактика с цел предотвратяване на усложненията в периода на менопаузата?” Фиг. №3 - 88% от анкетираните дават положителен отговор,като се аргументират с това, че това би повишило качеството на здравното им обслужване.

Фиг.№3 „Смятате ли, че е необходимо медицинската сестра да извършва профилактика с цел предотвратяване на усложненията в периода на менопаузата?“



Изводи: Менопаузата е естествен биологически процес, а не заболяване. Макар, че е свързана с хормонални, физически и психосоциални промени, тя не е краят на младостта и сексуалността. Днес голямата част от жените прекарват половината от живота си след менопаузата. Качеството на здравните грижи, прилагани от медицинската сестра е от особена важност за профилактика и превенция на усложненията по време на менопаузата (3,5)

Всяка съвременна жена трябва да бъде готова да посрещне промените спокойно, без неоправдан страх и смут. Жената никога не трябва да забравя, че спирането на менструацията не е начало на старостта, защото яйчниците продължават още дълго след това да отделят хормоните, определящи женствеността на женския организъм, половия нагон, половото удовлетворение. Творческите и интелектуалните възможности остават ненакърнени.

#### Литература:

1. Борисов В., Промоция на здравето - Велико Търново, „Наука”, 1993 г.
2. Добролюва П., Златанова Т. „Обучението на медицинските сестри като гаранция за качество на тяхната дейност”, Девета международна конференция „Предизвикателства пред съвременната икономика”, София, 2012
3. Маринова П. Съвременната медицинска сестра, изд. Нов ден 2001, 6-12
4. Налбански, Б., А. Налбански, Акушерство и гинекология, С., Знание, 2003.
5. Стамболова И., Организационни аспекти на дейността на медицинската сестра от извънболничната помощ, сп. Спец. медицина, бр. 4 2003, 28-29с.
6. Хаджиев, А., И Карагъзов, „Акушерство”, изд. Медицина и физкултура, 2005г