

Hormonen oreka hausten denekoa

MENOPAUSIAREN AROA. Emakumeen gorputza obuluak sortzeari uzten dion garaia da, maiz sintoma desatseginez betea

Arantxa Iraola | DONOSTIA

Fenomeno naturala da menopausia emakumeengan, denboraren joanak ekarria. Berez, Natural-natural. Izan ere, urteetan aurrera egin ahala —menopausia agertzeko batez bestekoa 50,5 urteetan dago— obulutegiek lan egiteari lagatzen diote. Betiko. Horrek ondorio batzuk dakartza. Batzuk begien bistan ikusten dira. Hilekoa izateari lagatzen diote, haurdun geratzeko gaitasuna galtzen dute... Beste batzuk ez dira hain begien bistakoa. Baina desatseginak dira. Izan ere, menopausiak sarritan ondoez sintomak dakartza.

Horren atzean zer dagoen ondo daki Gipuzkoa Poliklinikako ginekologo Fernando Cristobalek. «Estrogenoak sortzeari lagatzen dio emakumearen gorputzak», azaldu dio EGUNKARIARI. «Eta estrogenoek funtzio garrantzitsuak dituzte... Oso garrantzitsuak». Hala, gorputzak, horien falta sumatzen duenean, ondoez sentitzen da. Aro berri baten ataria izaki, emakume asko triste sentitzen dira, gainera. Oso triste.

Izan ere, estrogenoak emakumeen sexu hormonak dira, eta gorputzean ugariak direnean, onura asko dakartzate. Urritzen direnean sortzen diren sintomak, berriz, orotarikoak dira. Batzuk desatseginak. «Esaterako, bat-bateko beroaldiak», dio Cristobalek. Beste batzuk, mingarriak ere bai. «Hezurren ahulzea —osteoporosia—, baginaren idortzea...».

Gorputzak berez sortzen ez duena emateko tratamenduak

Horiek guztiak estrogeno gabeziak ekarritako sintomak izaki, orain hamarkada batzuk Estatu Batuetan hormona horren bidez tratamenduak egiten hasi ziren. Tratamendu horien xedea emakumeei estrogenoak ematea da; gorputzak berez sortzeari utzi diona artifizialki ematea. «Era horretan estrogeno gabeziak dakartzan sintomak saihesten dira».

Tratamendu horien defendatzailea da Cristobal doktorea. «Emakume guztiak ez dituzte

FITOESTROGENOAK

Sintomarik arinenei aurre egiteko alternatiba

Menopausiaren sintomei aurre egiteko estrogeno bidezko tratamenduak maiz erabiltzen badira ere, alternatibarik ere bada eskura. «Fitoestrogenoekin hainbat ikerketa egin dira, eta eragingarriak dira», dio Cristobal doktoreak.

Horiek *isoflavona* izeneko landareetatik —soiatik, esaterako— erauzitako substantziak dira, eta ginekologoaren aginduak jarraituz hartuz gero arindu egiten dituzte menopausiaren sintomak. Cristobal doktorearen aburuz ez dira estrogenoak bezain indartsuak. «Baina alternatiba bat izan daitezke. Ondoeza gutxitzeko.

FERNANDO CRISTOBAL

Gipuzkoa Poliklinikako ginekologoa

«Menopausian estrogenoak sortzeari lagatzen dio emakumeak. Eta estrogenoek funtzio garrantzitsuak dituzte»

«Emakume guztiak ez dituzte behar estrogeno bidezko tratamenduak, baina sintomak arintzeko apartak dira»

era horretako tratamenduak behar», dio. «Baina menopausiaren sintomak arintzeko baliabide aparta dira». Batez ere hormona gabeziaren sintomak larriak eta mingarriak direnean aintzakotzat hartu behar direla dio. «Esaterako, hezurretatik oso ahul dauden emakumeentzat oso garrantzitsuak dira. Tratamendurik egiten ez badute, kristalezko hezurak gertatzen zaizkie...».



YURI KOCHETKOV / EPA
Emakumeak bainua hartzen.

Ondo daki, hala ere, emakumeek maiz errezeloz ikusten dituztela estrogeno bidezko tratamenduak. «Zerbait artifizial hartzen ari direla iruditzen zaie emakume batzuei», dio. Emakumeei tratamenduetan —partxe, injekzio eta abar bidez— ematen zaizkien estrogenoak naturalen parekoak direla dio, ordea. «Baina laborategietan sintetizatuak».

Bularreko minbizia, errezelo

Nolanahi ere, dioenez, errezelarik nagusia, bularreko minbizi arriskua da, tratamendu horiek handitu egiten baitute pixka bat minbizi hori izateko arriskua. Arrisku hori, hala ere, ez da Cristobal doktorearen ustez tratamenduari muzin egiteko adina arrazoi. «Tratamendurik egiten ez duten ehun emakumetik lauk bularreko minbizi izango dute; egiten dutenen artean, berriz, bostek».

Tratamendua egiten duten emakumeek ginekologoaren gaitasuna maiz egiten dituztela dio, gainera, eta gaitza

EZAUGARRIAK

Hiru dira hiru, sintoma nagusiak

Hiru sintoma nagusi ditu menopausiak. Aintzakotzat hartu behar dira;

BAT-BATEAN BERO. Andreak gutxien espero duenean, bat-batean, bero handia sentitzen du. Ezinegona sortzen dio horrek

BAGINA LEHOR. Baginak berez lubrikatzeko gaitasuna galtzen du menopausian. Ondorioz, emakume askorentzat mingarriak bihurtzen dira penetrazio bidezko sexu harremanak.

HEZURRAK AHUL. Estrogenoak arduratzen dira gorputzera heltzen den kaltzioa hezurretara eramateaz. Menopausian, ordea, estrogenoak urritzearekin bat murriztu egiten da hezurretara heltzen den kaltzioa. Ahuldu egiten ditu horrek emakumeen hezurak, eta gaitz nekosoak sortzen da: osteoporosia.

agertzekotan azkar atzematen zaiela. Horregatik, bularreko minbizi izan duten emakumeen artean tratamendu horiek saihestea komeni bada ere, gainerakoentzat egokiak direla dio.

Tratamendu horien bidez, gainera, emakume askok zenbait urtetan hilekoa izaten segitzen dute. «Eta hori askorentzat garrantzitsua da». Lehengoak direla sentitzen baitute. Gaztetakoak.