

Dzīvesveida nozīme menopauzes veselībā

#4 Izvairīšanās no riska vielām un menopauze

Šīs faktu lapas ir balstītas uz IMS balto grāmatu „Dzīvesveida medicīnas loma menopauzes veselībā: pārskats par nefarmakoloģiskām intervencēm (2025)”. Tajās ir sniegta skaidra, praktiska informācija par sešām galvenajām dzīvesveida medicīnas jomām: veselīgu uzturu, fizisko aktivitāti, garīgo labsajūtu, riskantu vielu izvairīšanos, atjaunojošu miegu un veselīgas attiecības, lai atbalstītu veselību un labsajūtu menopauzes laikā un pēc tās.



Pasaules Menopauzes diena tiek atzīmēta katru gadu 18.oktobrī.

Tā ir Starptautiskās menopauzes biedrības (IMS) 2009. gadā izveidota globāla informētības diena, kas vērš uzmanību uz izaicinājumiem, ar kuriem saskaras sievietes menopauzes periodā, un izceļ sasniegumus pētniecībā, izglītībā un resursu jomā.

Kā Pasaules menopauzes dienas dibinātāja, IMS nosaka ikgadējo tēmu, pasūta un publicē balto grāmatu, kā arī izveido resursus, lai atbalstītu sievietes, veselības aprūpes speciālistus un kopienas visā pasaulē.

Izvairīšanās no riska vielām un menopauze

Vielu lietošana bieži ir pētīta no vīriešu perspektīvas, bet sieviešu organisms reaģē atšķirīgi. Olnīcu hormoni ietekmē to, kā tiek pārstrādātas vielas, piemēram, alkohols, nikotīns un narkotikas, un sievietes bieži ir vairāk pakļautas to kaitīgajai ietekmei.

Perimenopauzes un menopauzes laikā sieviešu vidū pieaug riska vielu lietošana. Tas var pasliktināt menopauzes simptomus, tostarp karstuma viļņus, nogurumu, miega problēmas, garastāvokļa vai libido izmaiņas, kā arī palielināt hronisku veselības problēmu risku.



Vielu lietošana un menopauze



Sievietēm alkohola izraisītas slimības parasti attīstās agrāk nekā vīriešiem, pat pie mazāka alkohola patēriņa.



Ar vielu lietošanu saistītie riski ietver HIV/AIDS, hepatītu, psiholoģiskas problēmas un recidīvu.



Abstinences simptomi (piemēram, no opioīdiem) var pārklāties ar menopauzes simptomiem, padarot tos grūtāk kontrolējamus.



Garastāvokļa svārstības menopauzes laikā var veicināt arī alkohola pārmērīgu lietošanu vai riskantu uzvedību.



Hormonu svārstības menstruālā cikla laikā var mainīt stimulantu (piemēram, kokaīna vai amfetamīnu) iedarbību organismā, lai gan ietekme uz citām vielām (piemēram, nikotīnu, marihuānu, kofeīnu) ir mazāk skaidra.

Smēķēšana un menopauze



Smēķēšana paātrina menopauzes iestāšanos un pasliktina vasomotoriskos simptomus (VMS).

Laiks, cik ilgi sieviete smēķē, ietekmē veselību vairāk nekā dienā izsmēķēto cigarešu skaits.

Sievietes, kas nesmēķē, parasti ziņo par mazāk menopauzes simptomiem un labāku dzīves kvalitāti.

Smēķēšanas atmešana samazina sirds un asinsvadu slimību risku menopauzes laikā. Lai gan smēķēšanas atmešana var izraisīt nelielu svara pieaugumu, tas nav saistīts ar holesterīna līmeņa pasliktināšanos, turklāt tas pazemina asinsspiedienu un uzlabo vispārējo veselības stāvokli.

Alkohols un menopauze



Alkohols traucē hormonālo līdzsvaru un var palielināt estrogēna līmeni, ietekmējot reproduktīvo veselību un krūts vēža risku.



Saikne starp alkohola lietošanu un menopauzes sākšanos ir pretrunīga:

- Viegla līdz mērena alkohola lietošana (1–3 dzērieni nedēļā) var nedaudz aizkavēt menopauzi, bet pierādījumi par to ir vāji.
- Pārmērīga alkohola lietošana ir saistīta ar agrāku menopauzi, kaulu masas zudumu un augstāku lūzumu risku.



Daži pētījumi liecina, ka mērens alkohola lietojums (piemēram, vīns, līdz 30 g/dienā) var aizsargāt pret sirds un asinsvadu slimībām un 2. tipa diabētu. Tomēr riski, īpaši krūts vēzis, parasti pārsniedz jebkādas potenciālos ieguvumus.



Valsts vadlīnijas (ASV) iesaka ne vairāk kā 10–20 g alkohola dienā, ar alkohola lietošanas pārtraukumu katru nedēļu.

Alkohola lietošanas traucējumi (AUD)



AUD katru gadu izraisa apmēram 85 000 nāves gadījumu, un šis skaits pieaug sieviešu vidū.



Tas ir saistīts ar aknu slimībām, reproduktīvo disfunkciju, kaulu blīvuma zudumu un paaugstinātu lūzumu risku.



Ar menopauzi saistīts stress un depresija var izraisīt vai pastiprināt alkohola pārmērīgu lietošanu.

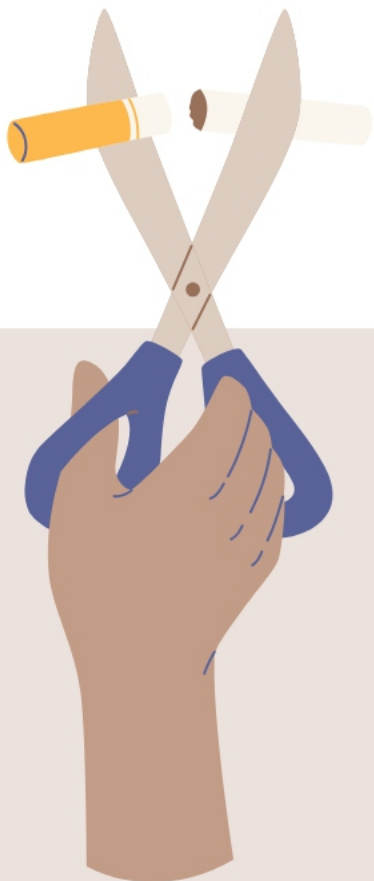


Mērens alkohola lietojums var samazināt šos rādītājus, bet definīcijas par „mērenu” lietojumu dažādos pētījumos ievērojami atšķiras.

Kopsavilkums

Riska vielu, piemēram, nikotīna, alkohola un nelegālo narkotiku, izvairīšanās vai samazināšana ir īpaši svarīga menopauzes laikā. Šīs vielas var pasliktināt simptomus, palielināt veselības riskus un samazināt dzīves kvalitāti.

Smēķēšanas atmešana, alkohola lietošanas ierobežošana un palīdzības meklēšana saistībā ar atkarību ir spēcīgi pasākumi, ko sievietes var veikt, lai aizsargātu savu veselību, stiprinātu kaulus un sirdi, kā arī uzlabotu savu labsajūtu menopauzes laikā.



Ko jūs varat darīt: efektīvas dzīvesveida stratēģijas

- ☐ Ja iespējams, atmest smēķēšanu; smēķēšanas pārtraukšana vidējā vecumā uzlabo simptomus, stiprina kaulus un samazina sirds slimību risku.
- Ierobežojiet alkohola lietošanu līdz ne vairāk kā 1–2 nelieliem dzērieniem dienās, kad lietojat alkoholu, un iekļaujiet dienas bez alkohola.
- ☐ Izvairieties no izklaides narkotikām, kas var pasliktināt menopauzes simptomus un palielināt veselības riskus.
- ☐ Pievērsiet uzmanību tam, kā atteikšanās no alkohola ietekmē jūs, uzlabojot miegu, garastāvokli un enerģijas līmeni.
- ☐ Atgādiniet sev, ka smēķēšanas atmešana nesīs labumu, pat ja jūs nedaudz pieņemsiet svarā.

Stresa pārvaldība un labi miega paradumi var atvieglot smēķēšanas samazināšanu vai atmešanu.

