

Amenoreja

Kas ir amenoreja?

Amenoreja ir termins, ko lieto, kad sievietei nav menstruālā cikla. Ir divi amenorejas veidi:

- Primāra amenoreja – ja meitenei līdz 15 gadu vecumam vai piecu gadu laikā kopš pubertātes pirmajām pazīmēm vēl nav sākušās menstruācijas;
- Sekundāra amenoreja – ja sievietei vai meitenei, kurai ir bijuši menstruālie periodi, tie izzūd vismaz uz 3 mēnešiem.

Kādi ir sekundāras amenorejas simptomi?

Simptomi ir atkarīgi no cēloņa. Raksturīgi karstuma “viļņi”, piena izdalīšanās no krūtīm, maksts sausums, galvassāpes, redzes izmaiņas. Dažām sievietēm var attīstīties akne vai parādīties liekais apmatojums uz sejas un ķermeņa. Daudzas sievietes var nejūt nekādus simptomus.

Definīcijas

- Hipotalāms - smadzeņu daļa, kas kontrolē hormonu atbrīvošanos, ko ražo hipofīze.
- Hipofīze - dziedzeris, kas atrodas smadzeņu pamatnē un ražo dažādus hormonus, piemēram:
 - FSH (folikulus stimulējošo hormonu) un LH (luteinizējošo hormonu) – tie hormoni, kas regulē menstruālo ciklu.
 - Prolaktīnu – hormonu, kas stimulē piena izdalīšanos pēc dzemdībām.
 - TSH (tiroīdstimulējošo hormonu). Šis hormons, regulē vairogdziedzera hormonu izdalīšanos.
- Vairogdziedzeris – dziedzeris, kas atrodas kaklā un kas ražo vairogdziedzera hormonus. Vairogdziedzera hormoni kontrolē to, kā ķermenis izmanto un ražo enerģiju.
- Androgēni – vīrišķie hormoni, ko sievietēm mazā apjomā ražo olnīcas un virsnieres.

Kas izraisa menstruāciju izžušanu?

Sievietēm dabīgi pārtraucās menstruācijas, kad iestājas grūtniecība, krūts barošanas laikā un menopauzē. Hormonāla kontracepcija dažām sievietēm var izraisīt amenoreju. Citus stāvokļus, kuri var izraisīt sekundāru amenoreju skatīt tabulā.

Sekundāras amenorejas cēloņi

Stāvoklis	Cēloņi
Primāra olnīcu mazspēja (priekšlaicīga olnīcu mazspēja jeb menopauze pirms 40 gadu vecuma)	Hromosomu izmaiņas
	Imūnās sistēmas traucējumi
	Olnīcu bojājums ķīmijterapijas vai staru terapijas rezultātā
Ilgtermiņa ovulācijas trūkums (nenotiek olšūnu atbrīvošanās no olnīcām) hipotalāma traucējumu dēļ	Mentāls stress
	Svara zudums un zems ķermeņa svars
	Ēšanas traucējumi, piemēram, anoreksija
	Pārmērīga fiziskā slodze
	Hipotalāma audzējs
Ilgtermiņa ovulācijas trūkums hipofīzes traucējumu dēļ	Paaugstināts prolaktīna līmenis, ko var izraisīt labdabīgs audzējs hipofīzē
	Hipofīzes bojājums
	Ja bijusi galvas vai kakla apstarošana
Citu hormonu līdzsvara trūkums	Policistisko olnīcu sindroms
	Virsnieru vai vairogdziedzera darbības traucējumi
Dzemes rētošanās	Dzemes procedūras, piemēram, dilatācija un kiretāžas
	Infekcija

Kāda ir ārstēšana?

Ārstēšana atkarīga no amenorejas cēloņa. Iespējamie terapijas veidi ir:

- Medikamenti, kas palīdz kontrolēt izmainītos hormonu līmeņus;
- Operācija, ja tas ir hipofīzes, olnīcu vai virsnieru audzējs;
- Konsultācijas par pareizu ēšanu un sabalansētu diētu, veselīgu svaru un stresu samazināšanu.

Menopauzē ārsts var arī nozīmēt terapiju ar estrogēniem, lai atvieglotu karstuma “viļņus” un maksts sausumu, kā arī lai pasargātu kaulus. Jāatceras, ka pietiekoša kalcija un D3 vitamīna uzņemšana un fiziskās aktivitātes arī palīdz stiprināt kaulus.

Ja sieviete mēģina panākt grūtniecības iestāšanos, iespējams būs nepieciešama arī cita veida terapija.

Kas jādara, ja izzudis menstruālais cikls?

Ja menstruācijas nav bijušas vairāk nekā 3 mēnešus, jāgriežas pie ārsta. Šis stāvoklis parasti ir zīme kādam citam medicīniskam stāvoklim. Vairums sekundāras amenorejas iemeslu ir sekmīgi ārstējami.