

ILZE APINE SARUNĀ AR VESELĪBAS CENTRA 4 GINEKOLOĢI ILONU KAMPARU

# Atgūsti sievišķību menopauzē

Katram vecumam ir savs skaistums. Menopauze ir brīdis, kas jā sagaida skaisti un arī jā izdzīvo skaisti. Menopauze ir dabisks process, kas skar ikvienu sievieti. No menopauzes nav jā baidās – ar to jā draudzējas. Viens no veidiem, kā ar to sadraudzēties, ir saprast – kas ar mani notiek un ko es varu darīt, lai justos labi un dzīvotu pilnasinīgu dzīvi. Turklāt no daudziem nepatīkamiem menopauzes pavadoņiem mūsdienās iespējams atbrīvoties ātri un vienkārši.

*Veselības centra 4 un Capital Clinic Rīga ginekoloģe*  
**ILONA KAMPARA** stāsta, kā saglabāt intīmās dzīves kvalitāti un turpināt baudīt pilnvērtīgu dzīvi.

mēr to vajadzētu izmantot tikai smagu menopauzes simptomu gadījumā, kad ir traucēta dzīves kvalitāte un ja:

- nepieciešama osteoporozes profilakse un kardiovaskulāro slimību profilakse;
- ir izoperētas abas olnīcas (to sauc par ķirurģisku menopauzi) un ir smagi menopauzes simptomi;
- ir nepieciešama īslaicīga simptomu kontrole.

“Menopauzes periodā sievietēm ļoti bieži diskomfortu sagādā maksts sausums, ko nevajadzētu atstāt bez ievērošanas. Vēlams par šīm izmaiņām (nepatīkamas sajūtas seksa laikā, sausuma sajūta makstī) ārstam pastāstīt pēc iespējas ātrāk,” iesaka I. Kampa-  
ra. Šie simptomi negatīvi ietekmē attiecības ne tikai ar partneri, bet arī sausā gļotāda ir iekaisuma un infekcijas avots, kas izpaužas ar dedzināšanu, sūrstēšanu vulvas un maksts apvidū. “Gadiem ilgi kā galveno risinājumu varējām ieteikt HAT, dažādus lubrikan-

## Grūti prognozēt

Dažus gadus pirms jebkādam menopauzes izpausmēm sākas premenopauze. Šo periodu ierosina niecīgas hormonālas pārmaiņas organismā. Hormonālās izmaiņas sievietes organismā var sākties jau 10–15 gadus pirms menopauzes iestāšanās. Ir ļoti grūti prognozēt, kad katrai sievietei individuāli sāksies premenopauze. Par to var liecināt ne tikai pēkšņi karstuma viļņi, bezmiegs, trauksme, garastāvokļa svārstības, bet arī diskomforts sievietes dzimumorgānos. Sievietēm premenopauzes un menopauzes laikā samazinās estrogēnu daudzums, tādējādi radot izmaiņas maksts gļotādā – tā kļūst plānāka, ātri ievainojama, rodas izteikts maksts sausums, samazinās kolagēnās šķiedras un apasiņošana, zūd elastība. Tam bieži pievienojas kairinājums, nieze, sāpes dzimumakta laikā (dispareinija), var būt samazināts libido jeb seksuālā aktivitāte. Premenopauzē un menopauzē var veidoties pastiprināti izdalījumi no maksts un nepatīkams aromāts, ko izraisa paugstināts pH līmenis. Saistaudu un muskuļu atrofija savukārt var sekmēt

pat vagīnas sienas un dzemdes noslīdēšanu. Urīnizvadkanāla audi, kuri atrodas maksts priekšējā sienā, arī kļūst vāji un atslābst, kas rada slodzes urīna nesaturēšanu – nekontrolētu urīna noplūdi, piemēram, klepojot, šķaudot, vingrojot.

**Nav neatrisināmu problēmu,  
ir tikai nepareiza attieksme.  
Mīliet sevi!**

## Alternatīva hormonterapijai

Ja sieviete sāk just premenopauzes, menopauzes simptomus, kas kļūst traucējoši ikdienas dzīvei, noteikti ir jā dodas pie sava ģimenes ārsta vai ginekologa, lai veiktu izmeklēšanu un saņemtu konsultāciju par iespējamām ārstēšanas metodēm. Viena no ārstēšanas iespējām ir hormonus aizvietojošā terapija jeb HAT, kas novērš estrogēnu trūkumu, un menopauzes traucējošās izpausmes ievērojami samazinās vai izzūd. To-

tus, hormonus saturošas sveķītes un vaginālos krēmus, kas problēmas atrisināja īstermiņā. Tagad varam piedāvāt procedūru, kas pazīstama ar nosaukumu *MonaLisa Touch*. Tā novērš gan maksts sausumu, gan arī citas intīmās zonas problēmas ilgtermiņā (pēc 2–4 procedūrām rezultāts saglabājas apmēram pusotru gadu). Šī ir jauna un droša frakcionētā CO<sub>2</sub> lāzertapijas metode, kas izstrādāta DEKA laboratorijās. Lāzers minimāli iedarbojas uz maksts epitēliju un *pamodina* šūnas,

### ILONA KAMPARA

- Ginekoloģe, dzemdību speciāliste, ultrasonogrāfijas speciāliste
- Rīgas 1. slimnīca, poliklīnika *Šarlotes Bruņinieku ielā 5* (ieeja no *Šarlotes ielas*) Rīgā, tālr. 67366323
- *Veselības centrs 4*, K.Barona ielā 117 Rīgā Tālr. 67947109, [www.vc4.lv](http://www.vc4.lv)
- *Capital Clinic Rīga* Dunties ielā 15a Rīgā Tālr. 66333333, 29334224 [www.capitalclinicriga.lv](http://www.capitalclinicriga.lv)

kas līdz šim ir *iesnādušās* menopauzes iespaidā. Rezultātā pieaug maksts tonuss, uzlabojas audu trofika un gļotādas apasiņošana, atjaunojas elastība un kolagēnās šķiedras, kas uzlabo sievietes ārējo dzimumorgānu izskatu. Atjaunojas maksts audi, muskuļu tonuss un maksts funkcionalitāte, paugstinās tās jutīgums, mazinās maksts sausums un urinācijas problēmas,” saka ginekoloģe Ilona Kampara.

### Modernās tehnoloģijas atrisina problēmu ilgtermiņā

I. Kampara norāda, ka ļoti izplatīta problēma ir atrofiskais vaginīts, par kuru sievietes kautrējas runāt pat ar savu ārstu. Parasti atrofiskais vaginīts, no kā pārsvarā cieš sievietes premenopauzes un menopauzes laikā vai pēcdzemdību periodā, ir saistāms ar samazinātu estrogēna līmeni. Arī tas izpaužas kā maksts sausums, sāpes dzimumakta laikā un urīna nesaturēšana. Šīs izmaiņas nozīmīgi sāk ietekmēt sievietes normālo seksuālo aktivitāti,



dzimumdzīves kvalitāti un apmierinātību ar to. Latvijā jau vairāk nekā divarpus gadus gan maksts kanāla atslābuma, gan urīna nesaturēšanas ārstēšanai veiksmīgi lieto *FOTONA InkontiLase® un IntimaLase® Er:YAG* lāzertterapiju. Bez jau esošās *FOTONA* lāzert sistēmas, *Veselības centrā 4* ir pieejams arī Itālijā ražotais *DEKA SmartXideV2LR* frakcionētais CO<sub>2</sub> lāzers, ar kuru vēl efektīvāk var veikt va-

ginālo rejuvināciju jeb atjaunošanu.

Vulvovaginālā atjaunošanas procedūra *MonaLisa Touch®* ar frakcionēto CO<sub>2</sub> lāzeru ir jaunums estētiskajā ginekoloģijā. Tas ir vienīgais šāda veida lāzers pasaulē, ar kuru veikti klīniskie pētījumi. “Esmu novērojusi, ka jau pēc pirmās manipulācijas pacientes sajūt atšķirību – urīna nesaturēšana un maksts sausuma sajūta ir mazinājusies. Pacientes, kurām ir bijis maksts kanāla atslābums un noslīdējums, pēc procedūras uzsver dzimumdzīves kvalitātes būtisku uzlabošanu. Parasti pēc lāzertterapijas rekomendēja septiņas dienas nedzīvot dzimumdzīvi, bet pēc *MonaLisa Touch* procedūras sieviete dzimumdzīvi var atsākt jau pēc 48 stundām. **Procedūru iesaka arī sievietēm pēc krūts vēža terapijas jebkurā vecumā, lai novērstu sausumu, dedzināšanas sajūtu makstī un tamlīdzīgi,**” stāsta I. Kampara.

Šīs lāzertprocedūras veic dienas stacionārā, un uzreiz pēc procedūras

### Zini!

Tā sauktā **INTĪMĀ LĀZERTERAPIJA** ir jauns medicīniskais virziens, ko attīsta pasaules pazīstamākie lāzertehnoloģiju ražotāji. Agrāk sievietes savu problēmu risināšanai meklēja intīmās plastikas ķirurģu palīdzību, bet šī metode ir nesalīdzināmi saudzīgāka un daudzkārt lētāka nekā plastiskā ķirurģija. Lāzerus lieto ne tikai dzimumorgānu ārējā izskata uzlabošanai (novēršot mazo kaunuma lūpu ādas un starpenes ādas involutīvas izmaiņas, anoģenitālās zonas pigmentāciju, pēcdzemdību rētas starpenes rajonā pēc epiziotomijām un perineotomijām u.c.) un funkcionālo uzdevumu risināšanai (ja ir vulvovaginālā atrofija, maksts tonusa zudums u.c.), bet arī dažādu ginekoloģisku (dispareinijas – sāpju iegurnā zonā dzimumakta laikā vai pēc tā, vulvas leukoplakijas, dzemdes kakla displāzijas un erozijas, ektropijas u.c.) un uroloģisku (stresa urīna nesaturēšanas) problēmu novēršanai.

sieviete var atgriezties ikdienas dzīvē. Šīm lāzermetodēm nav blakņu, procedūra ir ātra, ilgst ap tuveni piecas minūtes. Tā veicama bez anestēzijas, jo ir nesāpīga (bez audu griezieniem, asiņošanas, šuvēm). Tās laikā var izjust nelielu siltumu (dažas izjūt pat labsajūtu!). Procedūrai nav vecuma ierobežojumu, un pēc tās nav jālieto nekādi medikamenti (antibiotikas, atsāpinošie preparāti u.c.).

Tā kā šo **lāzerprocedūru neveic**, ja ir seksuāli transmisīvās slimības, onkoloģiskas problēmas mazajā iegurnī, HIV infekcija, hepatīts, akūta herpesvīrusu infekcija, smagas formas alerģija, kā arī saistaudu slimības, piemēram, pastiprināta rētu veidošanās u. tml., pirms tās sākšanas ir nepieciešama rūpīga izmeklēšana.

Ginekoloģe I. Kampara: **“Katram vecumam ir savs skaistums – gan jaunībai, gan briedumam. Tieši tādēļ menopauze jeb klimakss jāuztver kā normāls dzīves posms, kas nekādā gadījumā nepadara sievieti nevērtīgāku! Nav neatrisināmu problēmu, ir tikai nepareiza attieksme. Mīli sevi un nedari sev pāri!”** ▲

## Procedūras

- **DEKA SMARTXIDE V<sup>2</sup> LR** kombinētais frakcionētais lāzers CO<sub>2</sub> (10 600 nm), ar kuru tiek veikta procedūra **MonaLisa Touch<sup>®</sup>**, atrodas VC4 Ginekoloģijas nodaļā K. Barona ielā 117, tālr. 67847109, [www.vc4.lv](http://www.vc4.lv)
- **FOTONA** daudzfunkcionālā lāzera sistēma **Dynamis SP**, kuras platformā ir apvienoti **Er:YAG** (2940 nm) un **ND:YAG** (1064 nm) lāzeri un ar kuriem veic **Inconti Lase<sup>®</sup>** un **Intima Lase<sup>®</sup>** procedūras, atrodas **Capital Clinic Riga** Dunties ielā 15a, tālr. 66333333, 29334224, [www.vc4.lv](http://www.vc4.lv).