

TRÁPÍ VÁS DEPRESE V PERIMENOPAUZE...

MUDr. Vladimír Pidrman, Ph.D.



Příručka pro pacientky

Obsah

ÚVOD	3
DEFINICE A OTÁZKY	4
CO JE TO DEPRESE?	7
DEPRESE U ŽEN	9
TĚLESNÉ A DUŠEVNÍ ZMĚNY V PERIMENOPAUZE	11
LÉČBA V OBDOBÍ PERIMENOPAUZY	15
ZÁVĚREM	21

ÚVOD

»Ta paní mohla mít šedesát, pětadesát let... Odcházela v plavkách podél bazénu. Minula plavčíka, a když byla od něho vzdálena tři, pět kroků, otočila k němu ještě hlavu, usmála se a zamávala mu. Sevřelo se mi srdce. Ten úsměv, to gesto patřily dvacetileté ženě! Její ruka se vznesla s okouzlující lehkostí. Bylo to, jako by vyhazovala do vzduchu barevný míč... Určitou část své bytosti žijeme všichni mimo čas.«

Milan Kundera: Nesmrtelnost

Perimenopauza je v životě ženy období, které má různé trvání, nejčastěji 4–8 let. Perimenopauza není sama o sobě nemocí, ale je obdobím, které je spojeno se zvýšeným rizikem vzniku některých tělesných a duševních obtíží i chorob. S tím samozřejmě souvisí požadavek věnovat zvýšenou pozornost ženám v tomto období. Cílem je minimalizovat výskyt zdravotních komplikací, které přímo nebo i zprostředkovaně souvisí s perimenopauzou a následnou menopauzou.

Řešení otázky duševního i tělesného komfortu a zdraví ženy by proto mělo být komplexním úkolem pro širší lékařskou veřejnost. Tedy nejen pro gynekology, ale i pro psychiatry a praktické lékaře. Nedílnou součástí musí být edukace, tedy informovanost žen, poučení a tudíž jejich vzdělání.

Cílem následujících řádek není rozbor celé problematiky perimenopauzy. Jsou věnovány především duševním změnám a zvláště možnému rozvoji depresivních příznaků v této době. Smyslem této publikace není vyvolávat obavy, ale informovat, a tím přispět ke zvládnutí duševních obtíží ženy v průběhu perimenopauzy, pokud se vyskytnou.

DEFINICE A OTÁZKY

»Chce-li člověk jíst každý den chleba a fazole, pak to přijde velmi draho. Musíte si na ně vydělávat nepřetržitou prací. Naproti tomu, přivyknete-li kaviáru a šampaňskému, nestojí to nic...

Kaviár a šampaňské jsou věci, které vám zdarma nabízejí některé velice distingované dámy, obdivuhodně navoněné a obklopené nejkrásnějším nábytkem na světě.«

Salvador Dalí: Deník génia

Perimenopauza (klimaktérium, přechod)

Perimenopauza se ve starší literatuře nazývá klimaktérium, českým termínem přechod. Jedná se o období mezi objevením se prvních nepravidelností menstruačního krvácení a jeho úplným vymizením. Toto období může být různě dlouhé, obvykle trvá 4–8 let. V našich podmínkách k tomu dochází většinou ve věku přibližně mezi 40 a 50 lety. Záleží samozřejmě na více faktorech. Jedním z nich je obraz perimenopauzy u matky pacientky. Může nám částečně napovědět, jak dlouho bude trvat toto období u pacientky a jaké bude mít příznaky.

Menopauza

Menopauza následuje po perimenopauze. Jde o období, kdy již nedochází k menstruačnímu krvácení (období tzv. amenorei), Toto období obvykle nastává ve věku mezi 45 a 55 lety. Jde o stav, kdy je již nastavena nová úroveň hormonálních hladin.

Pohlavní hormony

Existuje více ženských pohlavních hormonů. Ty mají vliv na celou řadu funkcí včetně pravidelného menstruačního cyklu. V této práci hovoříme převážně o estrogenech, a to proto, že jsou v dané problematice nejvýznamnější. Především jejich pokles je nejčastější příčinou probíraných obtíží. Jsou tři typy estrogenů, a sice: estradiol, ten je nejsilnější a nejvýznamnější, dále pak estron a estriol.

Jiným ženským pohlavním hormonem je například progesteron.

Proč dochází k perimenopauze?

V tomto období dochází ke změnám množství řady hormonů v těle. Nejdůležitější se dnes jeví pokles jedné skupiny ženských pohlavních hormonů, a to estrogenů. Jako reakce na tento proces pak dochází k vzestupu některých jiných hormonů. Tyto změny, na které nebyla žena připravena, pak mohou v některých případech vést až k rozvoji řady obtíží tělesných a duševních. V této publikaci se více věnujeme možnému rozvoji deprese v perimenopauze, která je v tomto období velmi častá.

Je perimenopauza nemocí?

Sama perimenopauza není nemocí. Jde o přirozené období v životě ženy, kdy zákonitě vyhasíná její schopnost otěhotnět. U každé ženy proto nemusí dojít k obtížím, které jsou zde popisovány. Jsou ženy, které tímto obdobím projdou prakticky bez problémů. U ostatních žen dominují tělesné obtíže, jindy se objevují změny nálad včetně příznaků depresivních.

Deprese

Deprese je nemoc, která je charakterizována zvláště:

- skleslou a smutnou náladou
- snížením aktivity a ztrátou životní energie
- zhoršením či úplnou ztrátou schopnosti radovat se
- zvýšenou a neobvyklou unavitelností
- zhoršením soustředění a schopnosti koncentrace
- sníženým sebevědomím sebedůvěrou
- pocity viny a bezcennosti
- černým vnímáním přítomnosti i budoucnosti
- neschopností plánovat věcně či optimisticky budoucnost
- poruchami spánku
- některými tělesnými příznaky (např. bolest, zácpa, svírání na hrudi)
- změnami chuti k jídlu
- myšlenkami na smrt či dokonce na sebevraždu.

Abychom mohli mluvit o depresi v lékařském slova smyslu, měl by tento stav trvat nejméně dva týdny.

Lze depresi v perimenopauze léčit?

Ano, depresi lze léčit. Léčba deprese v perimenopauze se odlišuje tím, že kromě volby správného antidepresiva je někdy nutné podávat i léčbu hormonální. Ta může vést jak ke zlepšení deprese, tak také k úpravě některých tělesných obtíží. Na druhé straně hormonální léčba na rozdíl od antidepresiv má i některá rizika. Vše bude probráno v následujících kapitolách.

CO JE TO DEPRESE?

»Bud' proklet tento stav,« pravila si sedíc nejmenší částí těla na okně a kývajíc nohama, co smutná a chabá její sukně splývala podél zdi, »bud' proklet tento stav, v němž se mi nedostává všeho mimo potupu a ukřivďování. Mohla jsem volit z pěkné smečky chlapů a hle, co jsem si vyvolila. Chlupatce, jehož kníry trčí jako plátenický loket, když jej pes nese v hubě. Ňumu, který miluje rozpálená kamna, nunváře, který shání cizí peroutku, třebaže je doma plno peří!«

Vladislav Vančura: Rozmarné léto

Deprese je onemocnění, které ohrožuje z hlediska celoživotního výskytu 15–20 % populace v civilizovaných zemích, kde jsou tyto údaje sledovány. Deprese probíhá většinou ve fázích. Jedna fáze může trvat šest i devět měsíců. Další fáze se může, ale nemusí objevit. Pokud se nová fáze vyskytne, pak tomu může být po několika měsících, ale i letech. Celosvětový trend ukazuje za posledních přibližně 50 let přesun vzniku depresivních příznaků do nižších věkových skupin, než tomu bylo dříve. Bylo rovněž zjištěno, že ženy trpí depresí nejméně dvakrát častěji než muži. Tento poměr je udržován i transkulturně. Je obdobný v Severní Americe a např. i v Asii. Vyšší výskyt depresí u žen se týká především fertillního období (období plodnosti), končí perimenopauzou, tedy dobou, kdy žena ztrácí biologickou schopnost oplození.

Je správné zdůraznit, že deprese je nemoc. Není to jen nechuť, únava, rozlada, vztek. Je to nemoc, kterou je potřeba léčit. Neléčená deprese trvá velmi dlouho (šest, ale i devět a více měsíců), někdy se může stát, že neodezví nikdy. Naopak při léčbě deprese je naděje na úplné vyléčení velmi vysoká. Je to nemoc, kdy člověk pod vlivem chorobných myšlenek, za které nemůže, vnímá sebe sama, ale i okolí nesprávně, změněně. To pak vede k subjektivním chybným úsudkům a závěrům, které mohou vést k celé řadě dalších komplikací. Objevují se poruchy spánku, ztráta zájmů, ztráta životní energie, strach o sebe i své známé a přátele, odmítání jídla nebo naopak přejídání, neoprávněné výčitky vůči sobě i blízkým, podezřívavost. Jedním z nejzávažnějších projevů a důsledků deprese jsou sebevražedné úvahy nebo pokusy. Na základě nesprávných chorobných úsudků vyplývajících z nemoci pak může člověk spáchat i dokonanou sebevraždu.

Pokles výkonnosti vede k selhávání v zaměstnání, což z počátku může mít za následek zvýšení nasazení k udržení výkonu. To však není bez hranic, vesměs brzy dochází k vyčerpání a výraznému poklesu přeseschopnosti. Tím začíná být ohroženo i jeho pracovní zařazení. Pracovní nejistota vede okamžitě i k ohrožení sociálního, a to i v té situaci, kdy blízcí nemocného člověka si tuto