

Mit HIV durch die Menopause

Eine Übersicht für Frauen mit HIV, HIV-Spezialist:innen, Gynäkolog:innen und andere Fachpersonen. Erstellt von der Menopausen-Arbeitsgruppe der WAVE, EACS.



Menopause bei Frauen mit HIV

Immer mehr Frauen mit HIV durchlaufen die Menopause. Sowohl den Frauen selbst, als auch ihren HIV-Behandler:innen mangelt es jedoch häufig an Wissen zu Menopausenverlauf und Symptomen. Zusätzlich sind sich Gynäkolog:innen häufig nicht der HIV-spezifischen Aspekte der Menopause bewusst.

Infolgedessen sind Frauen mit HIV während der Menopausentransition oft unzureichend versorgt, obwohl sie im Vergleich zu Frauen ohne HIV häufigere und stärkere Symptome haben und sie ein höheres Risiko für Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen haben, welche alle während der Menopause zunehmen.

(Peri-)Menopause erkennen

- Bei den meisten Frauen beginnen die Symptome während der Perimenopause – daher ist es wichtig, bereits vor dem Ausbleiben der Menstruation an Menopausensymptome zu denken und diese regelmässig zu erfragen.
- Hormonbestimmungen sind nur bei Frauen mit früher Menopause oder vorzeitiger Ovarialinsuffizienz oder bei Frauen mit atypischen Symptomen erforderlich, um andere Ursachen für ihre Symptome auszuschließen.
- Menopausensymptome, HIV-Symptome und Nebenwirkungen der antiretroviralen Therapie (ART) sind nicht immer einfach zu unterscheiden sein. Dies kann zu Ängsten führen und die ART-Einnahme beeinträchtigen. Die korrekte Zuordnung und Behandlung der Ursache(n) dieser Symptome ist entsprechend wichtig.
- Die Menopause Rating Scale ist ein nützliches Instrument für Frauen und deren Behandler:innen, welches zur Symptomerfassung und deren Verlauf unter Therapie verwendet werden kann.

Definitionen

Perimenopause: der Zeitraum vor der Menopause

Menopause: endgültiges Ausbleiben der Menstruation (definiert als 12 Monate nach der letzten Menstruation)

Postmenopause: der Zeitraum nach der Menopause

Vorzeitige Ovarialinsuffizienz: Ausbleiben der Menstruation vor dem 40. Lebensjahr

Frühe Menopause: Menopause zwischen dem 40. und 45. Lebensjahr

Häufige Symptome der Menopause

- Hitzewallungen und nächtliches Schwitzen
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen/Migräne
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Gewichtszunahme
- Haut- und der Haarveränderungen
- Angstzustände
- Kognitive Probleme („Brain Fog“)
- Müdigkeit
- Niedergeschlagenheit
- Vaginale Trockenheit und Dyspareunie
- Blasenentzündungen und Reizblasensymptome
- Libidoverlust

Es wurden über 34 verschiedene Symptome beschrieben.

Mit der Menopause verbundene Begleiterkrankungen

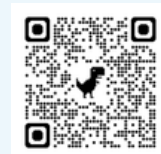
Mit der Menopause nimmt das ohnehin schon erhöhte Risiko für Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen bei Frauen mit HIV weiter zu. Entsprechend ist es wichtig, dass Vorsorgeuntersuchungen und Behandlungen von Risikofaktoren routinemässig angeboten werden.

Behandlungsmöglichkeiten

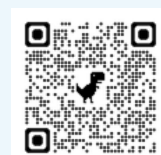
- Allen Personen mit Wechseljahrsbeschwerden sollte eine Behandlung angeboten werden.
- Zu den nichtmedikamentösen Verfahren mit nachgewiesener Wirksamkeit gegen die Symptome gehören peer support, kognitive Verhaltenstherapien, achtsamkeitsbasierte Therapien sowie Akupunktur.
- Es gibt Hinweise darauf, dass Isoflavone und Cimicifuga (Traubensilberkerze) Linderung bei vasomotorischen Symptomen verschaffen können, aber die Qualität und Sicherheit dieser Produkte sind nicht immer gewährleistet.
- Vaginales Östrogen hat positive Auswirkungen auf die sexuelle Gesundheit und urogenitale Symptome und kann bei den meisten Frauen angewendet werden, einschließlich derer die sich gegen eine systemische Menopause-Hormontherapie (MHT) entscheiden oder diese aus medizinischen Gründen nicht anwenden dürfen.
- Eine systemische Hormonbehandlung verbessert die Lebensqualität, verringert Osteoporose, das kardiovaskuläre Risiko und die Gesamt mortalität (Tod unabhängig der Ursachen).
- Transdermales Östrogen (plus Progesteron zum Schutz vor Gebärmutterkrebs) ist aufgrund des geringen Thromboembolierisikos die bevorzugte MHT-Option.
- Kontraindikationen für MHT sind Brustkrebs oder andere östrogenabhängige Krebsarten sowie postmenopausale vaginale Blutungen.
- Frauen mit vorzeitiger Ovarialinsuffizienz oder früher Menopause sollten mindestens bis zum Menopausenalter eine MHT erhalten.
- Wechselwirkungen zwischen ART, hormonellen und anderen Behandlungen (einschließlich alternativer und komplementärer Therapien) sollten ausgeschlossen werden. Falls erforderlich, sollte die ART angepasst werden, damit Frauen auf Wunsch eine MHT erhalten können.

Das Wichtigste in Kürze

- Bei Frauen über 40 Jahren sollten regelmäßig (z.B. jährlich) der Menstruationszyklus und die Symptome überprüft werden.
- Die **Menopause Rating Scale** ist ein wichtiges Instrument zur Symptomerfassung und deren Verlauf unter Therapie.
- Das Erkennen und Behandeln einer vorzeitigen Ovarialinsuffizienz und frühen Menopause ist besonders wichtig und sollte durch eine Gynäkolog:in durchgeführt werden.
- Allen Personen mit Menopausensymptomen sollte eine Behandlung angeboten werden.
- Der **Liverpool Drug Interaction Checker**, sollte genutzt werden, um Interaktionen zwischen ART und hormonellen und nicht-hormonellen Menopausebehandlungen zu identifizieren.
- Die psychische Gesundheit und das Osteoporose- und Herz-Kreislauf-Risiko sollten regelmässig erfasst werden.



Menopause Rating Scale



Liverpool Drug Interaction Checker

Obwohl in diesem Informationsblatt der Begriff „Frau“ verwendet wird, ist uns bewusst, dass auch Transgender- und nicht-binäre Personen die Menopause erleben. Diese Leitlinien gelten auch für sie.

Ressourcen:

Menopause Rating Scale: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC12914663/>; <http://www.hqlo.com/content/11/1/28>; **Wechselwirkungen zwischen HIV-Medikamenten der Universität Liverpool:** <https://www.hiv-druginteractions.org/>. **Peer-Unterstützung** – Grows Project/Sophia Forum: <https://sophiaforum.net/women-with-hiv-growing-older-wiser-and-stronger-grows/>; <https://sophiaforum.net/guide-to-menopause-for-women-living-with-hiv/>. **Aidsmap Menopause & HIV Factsheet:** <https://www.aidsmap.com/about-hiv/menopause-and-hiv>

Kontakt: WaveSecretariat@eacsociety.org