

Prolazak kroz menopauzu sa HIV-om

Informativni list za žene koje žive sa HIV-om, HIV praktičare, ginekologe i druge kliničare
Kreirala Radna grupa za menopauzu, WAVE, EACS



Menopauza kod žena sa HIV-om

Sve veći broj žena koje žive sa HIV-om prolazi kroz menopauzu. Znanje o simptomima i znacima menopauze često nedostaje HIV praktičarima, ali i samim ženama koje žive sa HIV-om, dok ginekolozi često nemaju svest i razumevanje o specifičnim aspektima menopauze vezane za HIV.

Kao posledica toga, žene sa HIV-om često dobijaju neadekvatnu negu tokom menopauze, uprkos sve većoj učestalosti simptoma, koji mogu biti ozbiljniji i izraženiji u poređenju sa ženama koje nisu HIV-om inficirane. Ovo je posebno važno jer su žene sa HIV-om u većem riziku od osteoporoze, kardiovaskularnih događaja i depresije, stanja koja se dodatno pogoršavaju tokom prelaska u menopauzu.

Procena (peri)menopauze i njenih simptoma

- Simptomi obično počinju tokom perimenopauze → započeti skrining pre prestanka menstruacije.
- Hormonski testovi potrebni su samo kod ranog ulaska u menopauzu, preranog prestanka funkcije jajnika ili atipičnih simptoma (radi isključenja drugih uzroka).
- Simptomi menopauze, simptomi HIV-a i neželjeni efekti ART terapije mogu se preklapati, što izaziva anksioznost i smanjenu adherenciju na ART.
- Pravilna identifikacija izvora simptoma je ključna.
- Skala za procenu menopauze korisna je i za samoprocenu i za kliničko praćenje.

Definicije

Perimenopauza: period koji prethodi menopauzi, pre prestanka menstruacije

Menopauza: trajni prestanak menstrualnih ciklusa (12 meseci nakon poslednje menstruacije)

Postmenopauza: životni period posle menopauze

Prerani prestanak funkcije jajnika: menopauza koja nastupa pre 40. godine života

Rani ulazak u menopauzu: menopauza koja nastupa između 40. i 45. godine

Uobičajeni simptomi menopauze

- Valunzi i noćno znojenje
- Poremećaji sna
- Glavobolje/migrene
- Bolovi u mišićima i zglobovima
- Povećanje telesne težine
- Promene na koži i kosi
- Anksioznost
- Kognitivni problemi („moždana magla“)
- Umor
- Smanjeno raspoloženje
- Vaginalna suvoća i bolni odnosi
- Simptomi urinarnog trakta
- Gubitak libida

Opisano je preko 34 različita simptoma.

Komorbidity povezani sa menopauzom

Prelazak u menopauzu dodatno povećava već povišeni rizik od:

- Osteoporoze
- Kardiovaskularnih događaja
- Depresije

Skrining i lečenje treba rutinski ponuditi.

Menadžment

- Lečenje treba ponuditi svim osobama sa simptomima menopauze
- Bihevioralne strategije: podrška vršnjaka, svest o postojanju simptoma, akupunktura
- Postoje određeni dokazi efekata izoflavonoida i crne kohoši (crna zmijska trava), ali kvalitet i bezbednost mogu varirati
- Vaginalni estrogen: efikasan za seksualno zdravlje i urogenitalne simptome, primenljiv kod većine žena
- Sistemska hormonska terapija u menopauzi (MHT): poboljšava kvalitet života, smanjuje rizik od osteoporoze, kardiovaskularnih bolesti i ukupnog mortaliteta
- Preferira se primena transdermalnog estrogena (sa progesteronom, ako je materica prisutna) zbog manjeg rizika od tromboze
- Kontraindikacije: postojeći/sumnje na karcinom dojke ili estrogen-zavisnih karcinoma, neobjašnjeno vaginalno krvarenje
- Žene sa preranom insuficijencijom jajnika/rano nastalom menopauzom treba da primaju MHT bar do prirodne starosne dobi za menopauzu
- Interakcije lekova: proveriti između ART, hormonske i drugih terapija (uključujući komplementarne terapije); po potrebi prilagoditi ART

Ključne preporuke

- Redovno praćenje menstrualnih ciklusa i simptoma (npr. godišnje) kod žena starijih od 40 godina
- Koristiti **Skalu za procenu menopauze** za samoprocenu i kliničku procenu
- Prepoznati i lečiti/uputiti slučajeve preranog prestanka funkcije jajnika i ranog ulaska u menopauzu
- Uputiti ili ponuditi lečenje svim osobama sa simptomima menopauze
- Koristiti **Liverpulsku bazu za proveru interakcija** između ART i hormonske i ne-hormonske terapije menopauze
- Rutinski procenjivati mentalno zdravlje, osteoporozu i kardiovaskularni rizik



Menopause Rating Scale



Liverpool Drug Interaction Checker

Iako se u ovom informativnom listu koristi termin „žena“, priznajemo da transrodne i nebinarne osobe takođe prolaze kroz menopauzu. Ove smernice odnose se i na njih.

Resursi:

Skala za procenu menopauze: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC12914663/>; <http://www.hqlo.com/content/1/1/28>; **UUniverzitet u Liverpulu – HIV interakcije lekova:** <https://www.hiv-druginteractions.org/>. **Vršnjačka podrška** – 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 informativni list o menopauzi i HIV-u:** <https://www.aidsmap.com/about-hiv/menopause-and-hiv>

Kontakt: WaveSecretariat@eacsociety.org