

IZZIVI ZDRAVLJENJA MENOPAVZALNIH TEŽAV V ZUNANJI LEKARNI

CHALLENGES OF TREATING MENOPAUSAL ISSUES IN COMMUNITY PHARMACIES

AVTORICA / AUTHOR:

Melita Stopar Zeme, mag. farm., spec.

Lekarna Sevnica, Trg svobode 14, 8290 Sevnica

NASLOV ZA DOPISOVANJE / CORRESPONDENCE:

E-mail: melita@lekarna-sevnica.si



1 UVOD

Menopavza je pomembno življenjsko obdobje za številne ženske, saj označuje konec njihovega reproduktivnega obdobja in prinaša številne fiziološke spremembe. Običajno se pojavi okoli 51. leta starosti. Najpogostejši sim-

POVZETEK

Menopavza je pomembna prelomnica v življenju žensk, saj povzroča številne fiziološke spremembe, ki vplivajo na njihovo počutje in dolgoročno zdravje. Pomanjkanje estrogenov v tem obdobju povečuje tveganje za razvoj kroničnih bolezni, kot so osteoporoza, kardiovaskularne bolezni in kognitivne motnje. Lekarniški farmacevti imajo ključno vlogo pri obravnavi menopavzalnih simptomov, saj ženskam zagotavljajo strokovno podporo pri izbiri ustreznih terapij, obvladovanju neželenih učinkov in izboljšanju terapevtskih izidov. Prispevek izpostavlja tri ključna področja za izboljšanje oskrbe žensk v menopavzalnem obdobju: nenehno strokovno izpopolnjevanje farmacevtov, opolnomočenje žensk z izobraževalnimi dejavnostmi ter vključevanje farmacevtov v razi-skave za vrednotenje njihovega prispevka k terapevtskim izidom. Celostni pristop k obravnavi menopavze poudarja prepoznavnost farmacevtov kot pomembnih zdravstvenih strokovnjakov in izboljšuje kakovost oskrbe žensk v tem življenjskem obdobju.

KLJUČNE BESEDE:

hormonsko nadomestno zdravljenje, menopavza, nehormonsko zdravljenje, vloga farmacevta

ABSTRACT

Menopause is a significant life transition for women, marked by various physiological changes that impact their quality of life and long-term health. The decline in estrogen levels during this period increases the risk of chronic conditions such as osteoporosis, cardiovascular diseases, and cognitive impairments. Community pharmacists play a pivotal role in managing menopausal symptoms by providing professional guidance on selecting appropriate therapies, managing side effects, and enhancing treatment outcomes. The article outlines three key directions for development in this field: continuous professional education for pharmacists, empowering women through educational activities, and actively involving pharmacists in research to evaluate their contribution to healthcare outcomes. A holistic and multidisciplinary approach is essential to improve the care

of menopausal women and strengthening the recognition of pharmacists as indispensable healthcare professionals.

KEY WORDS:

hormone replacement therapy, menopause, non-hormonal treatment, pharmaceutical role

tomi vključujejo vročinske oblike, ki prizadenejo do 80 % žensk. Poleg tega se pogosto pojavljajo nespečnost, tesnoba, razdražljivost in nihanje razpoloženja (1, 2, 3). Ti simptomi lahko močno vplivajo na kakovost življenja, saj pogosto vodijo do psihosocialne stiske in zdravstvenih zapletov (2, 4).

Dolgotrajno pomanjkanje estrogenov v menopavzi predstavlja pomemben dejavnik tveganja za razvoj osteoporoze, kardiovaskularnih bolezni in drugih kroničnih stanj (1, 5). Obravnava menopavzalnih težav je zato izjemno pomembna, saj lahko pravočasne in ustrezne intervencije, kot so hormonske in alternativne terapije, učinkovito zmanjšajo intenzivnost simptomov ter izboljšajo dolgoročno zdravje žensk (6, 7, 8).

Na tem področju ima lekarniški farmacevt ključno vlogo. Kot strokovnjak za zdravila zagotavlja strokovno svetovanje o varni uporabi terapij, razpoložljivih možnostih zdravljenja ter identifikaciji potencialnih neželenih učinkov (9, 10). Poleg tega farmacevti omogočajo dostop do informacij o rastlinskih pripravkih in drugih naravnih alternativah, ki so vse bolj priljubljene med ženskami, ki se izogibajo hormonskemu zdravljenju (2, 11).

1.1 OBVLADOVANJE MENOPAVZALNIH SIMPTOMOV

1.1.1 Hormonsko nadomestno zdravljenje

Hormonsko nadomestno zdravljenje (HNZ) je najučinkovitejše zdravljenje za obvladovanje vazomotornih simptomov in za preprečevanje osteoporoze. HNZ ima potencialne kardiovaskularne koristi pri ženskah v zgodnji fazi menopavze. To potrjujejo študije, kot je Women's Health Initiative (WHI), ki je pokazala, da HNZ zmanjšuje tveganje za koronarne bolezni pri ženskah, mlajših od 60 let, ali tistih, ki so manj kot 10 let po menopavzi (12). Estrogeni ugodno vplivajo na lipidni profil, izboljšujejo endotelno funkcijo in zmanjšujejo togost arterij. Vendar pa pri ženskah, starejših od 60 let, povečujejo tveganje za tromboembolijo in možgansko kap (13, 14).

Kljub tem ugodnim učinkom HNZ ni priporočljivo uporabljati kot primarno metodo za preprečevanje kardiovaskularnih bolezni, temveč kot dodatno korist pri zdravljenju vazomotornih simptomov ali preprečevanju osteoporoze (15). HNZ je kontraindicirano pri ženskah z rakom dojke, aktivno ali preteklo tromboembolijo, jetrnimi boleznimi ali nepojasnjeno vaginalno krvavitvijo.

1.1.2 Nehormonsko zdravljenje

Nehormonsko zdravljenje je primerno za ženske s kontraindikacijami za HNZ ali za tiste, ki HNZ ne želijo uporabljati. Najpogostejše se uporabljajo selektivni zaviralci ponovnega privzema serotonina in zaviralci ponovnega privzema serotonina in noradrenalina, kot sta venlafaksin in paroksetin, ki učinkovito zmanjšujeta pogostnost in intenzivnost vazomotornih simptomov. Gabapentin je posebej učinkovit pri nočnih oblivih, vendar pa lahko povzroča sedacijo (16). Med najnovejšimi nehormonskimi zdravili je fezolinetant, selektivni antagonist receptorja nevrokinina 3, ki v hipotalamusu zmanjšuje signale, odgovorne za vazomotorne simptome.

1.1.3 Zdravila brez recepta

V Sloveniji sta za zdravljenje simptomov menopavze na voljo dve zdravili brez recepta. *Cimicifuga racemosa* (grozdnata svetlika), ki blaži vazomotorne simptome, vendar je pri dolgotrajni uporabi potrebna previdnost zaradi možnih učinkov na jetra (2), in *Salvia officinalis* (navadni žajbelj).

1.1.4 Prehranska dopolnila

Fitoestrogeni (soja, rdeča detelja, črna detelja, maca, hmelj) blažijo vazomotorne simptome menopavze, čeprav njihova učinkovitost ostaja omejena in nepredvidljiva (2). Kalcij in vitamin D sta ključna za preprečevanje osteoporoze in vzdrževanje zdravja kosti (17).

2 PRIKAZ PRIMEROV IN UKREPANJE S SVETOVANJEM

2.1 PRVI PRIMER

44-letna gospa z nerednimi menstruacijami, vročinskimi oblivami, utrujenostjo in suhostjo nožnice želi v lekarni kupiti nekaj za lajšanje simptomov menopavze brez recepta.



Farmacevt gospo spodbudi k čimprejšnjemu obisku ginekologa, ki bo ocenil, ali je primerna za HNZ. Ginekolog bo na podlagi njenega zdravstvenega stanja predpisal najprimernejšo terapijo. Farmacevt poudari, da je HNZ najbolj učinkovito, če se z njim začne zgodaj, takoj po pojavu prvih simptomov menopavze, in da lahko bistveno izboljša kakovost življenja (6, 7, 8).

2.2 DRUGI PRIMER

58-letna gospa z vročinskimi oblivi in težavami s spanjem želi več informacij o varnosti in koristih predpisanega zdravila (drospirenon in estradiol). Skrbi jo zaradi možnih neželenih učinkov, saj doslej še ni jemala hormonskih tablet. Občasno kupi izdelke za lajšanje simptomov, ki ji ne pomagajo.

Farmacevt odgovarja, da je uporaba predpisanega zdravila pri gospe varna, saj je ginekolog pred uvajanjem zdravila opravil vse potrebne preiskave, za oceno primernosti zdravljenja. Pri svetovanju farmacevt upošteva intenzivnost simptomov in njihov vpliv na kakovost življenja ter žele pacientke glede terapije. Če gospa trenutno ne želi uporabljati HNZ, lahko poskusi z zdravili brez recepta ali prehranskimi dopolnili, vendar je za njihov učinek pogosto potreben daljši čas (12, 13, 14).

2.3 TRETJI PRIMER

48-letna gospa jemlje tamoksifen in ima vročinske oblive, predvsem ponoči. Uporablja grozdnato svetliko v obliki zdravila brez recepta, vendar ta ni zelo učinkovita. Zdaj jo skrbi, ali grozdnata svetlika lahko zmanjšuje učinkovitost tamoksifena pri preprečevanju raka.

Farmacevt gospe pojasni, da glede na obstoječe raziskave grozdnata svetlika verjetno ne vpliva na učinkovitost tamoksifena. Kljub temu ji, zaradi nezadostnega učinka pri obvladovanju vročinskih oblivov in pomanjkljivih

podatkov o varnosti, v njenem primeru odsvetuje nadaljnjo uporabo. Priporoči ji pregled uporabe zdravil, kjer bodo pripravili strokovno mnenje za zdravnika glede drugih primernih terapevtskih možnosti za obvladovanje njenih težav.

Strokovna razlaga temelji na ugotovitvah, da grozdnata svetlika deluje preko serotonininskih receptorjev v hipotalamusu, kar pomaga pri blaženju vazomotornih simptomov, ne da bi vplivala na estrogenske receptorje. Čeprav šibko zavira encim CYP2D6, ki vpliva na presnovo tamoksifena, dosedanje študije niso pokazale pomembnega vpliva na učinkovitost tamoksifena. Prav tako ni dokazov, da bi grozdnata svetlika pospeševala rast rakavih celic ali vplivala na estrogensko občutljive tumorje (7, 18).

3 RAZPRAVA

Lekarniški farmacevti imajo pomembno vlogo pri obvladovanju menopavzalnih simptomov. Njihova vloga danes presega zgolj izdajo zdravil, saj se z razvojem kognitivnih storitev, kot sta farmacevtska skrb in brezšivna skrb, vse bolj osredotočajo na svetovanje in aktivno vključevanje v zdravljenje z zdravili. Študije kažejo, da veliko žensk s simptomi menopavze najprej poišče pomoč v lekarni zaradi enostavnega dostopa do strokovnega svetovanja (19).

Ženske, ki jim je predpisano HNZ, pri farmacevtskih pogosto iščejo dodatne informacije o varnosti in učinkovitosti predpisane terapije. Farmacevti imajo v teh primerih ključno vlogo pri pojasnjevanju koristi in tveganj, povezanih z zdravljenjem, ter odgovarjajo na vprašanja o možnih neželenih učinkih in interakcijah z drugimi zdravili ali prehranskimi dopolnili. Ta dodatna svetovanja lahko vplivajo na odločitve pacientk o nadaljevanju terapije, kar poudarja odgovornost farmacevtov pri zagotavljanju kakovostnega in varnega zdravljenja.

Kljub učinkovitosti HNZ se številne ženske zaradi strahu pred tveganji ali zaradi osebnih prepričanj odločajo za uporabo prehranskih dopolnil. Raziskave kažejo, da se med 50 in 80 % žensk odloči za tovrstna dopolnila kot alternativo za obvladovanje menopavzalnih simptomov (20). Farmacevti imajo pri uporabi teh izdelkov ključno vlogo, saj zagotavljajo, da so dopolnila varna, kakovostna in uporabljena v skladu z mednarodnimi smernicami (21).

ALI STE VEDELI?

- Kombinirano kontracepcijsko tableto se lahko uporablja do 50. leta starosti in poleg preprečevanja nosečnosti pomaga tudi pri obvladovanju perimenopavzalnih simptomov.
- Prehranska dopolnila niso namenjena zdravljenju, lahko pa prispevajo k izboljšanju kakovosti življenja tudi v času perimenopavze.

Farmacevti se pri obravnavi menopavzalnih simptomov v vsakodnevni praksi soočajo z različnimi izzivi. Pomanjkanje časa pri individualnem svetovanju ženskam z menopavzalnimi težavami predstavlja za farmacevte pomemben izziv. Temeljita ocena simptomov, svetovanje in opolnomočenje bolnic zahtevajo veliko časa in pozornosti, kar pogosto ni ustrezno ovrednoteno. Velik izziv predstavlja tudi omejena vključenost farmacevtov v zdravstveni tim. Kljub temu, da številne ženske z menopavzalnimi simptomi najprej poiščejo pomoč v lekarni, farmacevti niso vključeni v proces uvajanja HNZ. Njihovo zgodnejše sodelovanje bi lahko pomembno izboljšalo terapevtske izide in prilagoditev zdravljenja posameznicam.

Kljub izzivom obstajajo tudi številne priložnosti. Ena izmed pomembnih je nenehno strokovno izpopolnjevanje farmacevtov. Raziskave kažejo, da dodatno izobraževanje izboljša kakovost storitev in razumevanje zdravljenja med bolnicami (22). Prav tako imajo farmacevti pomembno izobraževalno vlogo, ki zajema ozaveščanje žensk o menopavzi in izobraževanje strokovne javnosti o pravilni uporabi zdravil ter možnih tveganjih.

Poleg tega se odpira tudi priložnost za načrtovanje in izvedbo raziskav, s katerimi bi farmacevti dokazali, kako lahko njihovo zgodnejše vključevanje v zdravljenje izboljša terapevtske izide. Aktivno sodelovanje pri raziskavah bi omogočilo boljše razumevanje njihove vloge v oskrbi žensk z menopavzalnimi težavami ter prispevalo k razvoju smernic in standardov za celostno obravnavo.

4 SKLEP

Menopavza predstavlja ključno prelomnico v življenju žensk, ki prinaša številne fiziološke spremembe in zahteva celovito obravnavo. S premišljenim in usmerjenim pristopom lahko farmacevti pomembno zmanjšajo negativne vplive menopavze na kakovost življenja, povečajo zaupanje pacientk v terapije ter spodbudijo razvoj novih standardov farmacevtske oskrbe.

Celosten pristop, ki vključuje tesno sodelovanje farmacevtov z zdravniki in drugimi zdravstvenimi strokovnjaki, omogoča zagotavljanje individualizirane in učinkovite podpore ženskam v menopavzi. Takšno sodelovanje prispeva k izboljšanju dolgoročnega zdravja in dobrega počutja pacientk ter k boljši prilagoditvi terapij njihovim potrebam.

5 LITERATURA

1. Franič D, Pinter B, Vlaisavljevič V, Srnovršnik T, Šabović M, Nikolajević J, et al. Strokovna stališča Slovenskega združenja za reproduktivno medicino (SZRM) o menopavzni medicini. *Zdrav Vestn.* 2024;93(1–2):D1–D12. DOI: <https://doi.org/10.6016/ZdravVestn.3512>.
2. Gregorič K, Lanišnik Rižner T, Sinreih M. Rastlinski pripravki za lajšanje simptomov menopavze. *Farm Vestn.* 2021;72:125–7.
3. *Clinical manifestations and diagnosis of menopause* [Internet]. UpToDate; 2023 [cited 2025 Jan 10]. Available from: <https://www.uptodate.com>.
4. Mlinarič M. Miti in resnice o hormonskem nadomestnem zdravljenju. *Farm Vestn.* 2021;72:32–4.
5. *Menopausal hormone therapy: Benefits and risks* [Internet]. UpToDate; 2023 [cited 2025 Jan 10]. Available from: <https://www.uptodate.com>.
6. *Preparations for menopausal hormone therapy* [Internet]. UpToDate; 2023 [cited 2025 Jan 10]. Available from: <https://www.uptodate.com>.
7. *Menopausal hot flashes: Hormonal therapies* [Internet]. UpToDate; 2024 [cited 2025 Jan 10]. Available from: <https://www.uptodate.com>.
8. *Treatment of menopausal symptoms with hormone therapy* [Internet]. UpToDate; 2023 [cited 2025 Jan 10]. Available from: <https://www.uptodate.com>.
9. Nabergoj Makovec U. Ovrednotenje implementacije in koristi farmacevtskih kognitivnih storitev, osnovanih na pregledu zdravil v Sloveniji. Doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za farmacijo; 2020.
10. Eichenberger PM. *Pharmaceutical Care Practice – Drug-related Problems and Opportunities for New Services*. Basel: Universität Basel; 2010.
11. International Pharmaceutical Federation (FIP)/World Health Organization (WHO). *Joint FIP/WHO guidelines on good pharmacy practice: standards for quality of pharmacy services*. Hague: FIP/WHO; 2011.
12. Manson JE, Chlebowski RT, Stefanick ML, et al. Menopausal hormone therapy and health outcomes during the intervention and extended poststopping phases of the Women's Health Initiative randomized trials. *JAMA.* 2013;310(13):1353–68.
13. Harman SM, Vittinghoff E, Brinton EA, et al. Timing and duration of menopausal hormone treatment may affect cardiovascular outcomes. *Am J Med.* 2011;124(3):199–205.
14. Hodis HN, Mack WJ, Henderson VW, et al. Vascular effects of early versus late postmenopausal treatment with estradiol. *N Engl J Med.* 2016;374(13):1221–31.
15. Boardman HM, Hartley L, Eisinga A, et al. Hormone therapy for preventing cardiovascular disease in post-menopausal women. *Cochrane Database Syst Rev.* 2015;3:CD002229.
16. Freedman RR. Mechanisms, endocrinology, and management of hot flashes in men. *Obstet Gynecol Clin North Am.* 2005;32(3):585–98.
17. Prentice RL, Pettinger MB, Anderson GL, et al. Health risks and benefits from calcium and vitamin D supplementation: Women's Health Initiative clinical trial and cohort study. *Am J Clin Nutr.* 2006;83(5):1266S–71S.
18. European Medicines Agency. *Assessment report on Cimicifuga racemosa (L.) Nutt., rhizoma*. EMA/HMPC/48744/2017.

19. Verhagen H, Eussen SRBM, Klungel OH, et al. Functional foods and dietary supplements: products at the interface between pharma and nutrition. *European Journal of Pharmacology*. 2011.
20. Gardiner P, Stargrove MB, Dog TL. Concomitant use of prescription medications and dietary supplements in menopausal women: an approach to provider preparedness. *Maturitas*. 2011;68(1):65-72.
21. European Food Safety Authority (EFSA). Guidance on safety assessment of botanicals and botanical preparations intended for use as ingredients in food supplements. *EFSA Journal*. 2009.
22. Genazzani AR, Divakar H, Khadilkar S, et al. Counseling in menopausal women: How to address the benefits and risks of menopause hormone therapy. *Int J Gynecol Obstet*. 2024;154(S1):S27–32. doi:10.1002/ijgo.15278.