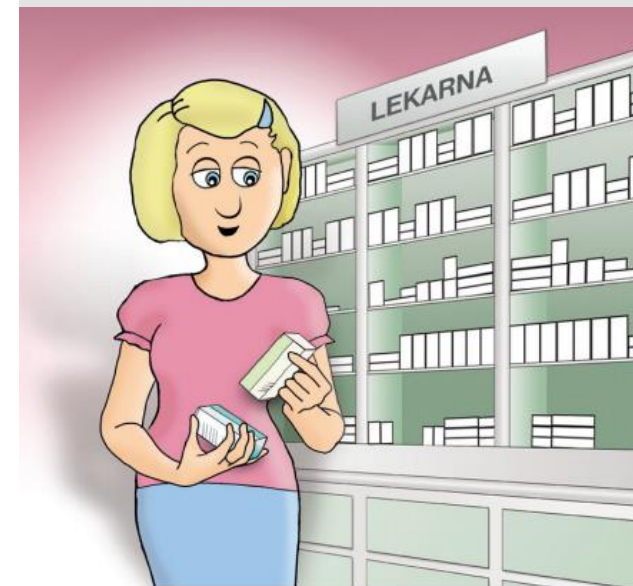


O PRAVILNI IN VARNI UPORABI ZDRAVIL

# Zdravila in ženske

17. dan slovenskih lekarn – 26. september 2021



# KAZALO

- 1 Fiziološke posebnosti ženske skozi različna življenjska obdobja**
- 2 Zdravstvene težave žensk in njihovo zdravljenje**
- 3 Kontracepcija**
- 4 Zdravila v nosečnosti in obdobju dojenja**
- 5 Ženske in neplodnost**
- 6 Menopavza**

1

FIZIOLOŠKE  
POSEBNOSTI  
ŽENSKE SKOZI  
RAZLIČNA  
ŽIVLJENJSKA  
OBDOBJA

## SPOČETJE

- najpomembnejša ženska spolna hormona:  
**progesteron** in **estrogen**
- **prvi primarni spolni znaki:** 7.-12. teden nosečnosti  
(11.-12. teden: jajčniki, 22. teden: vaginalna odprtina)



1

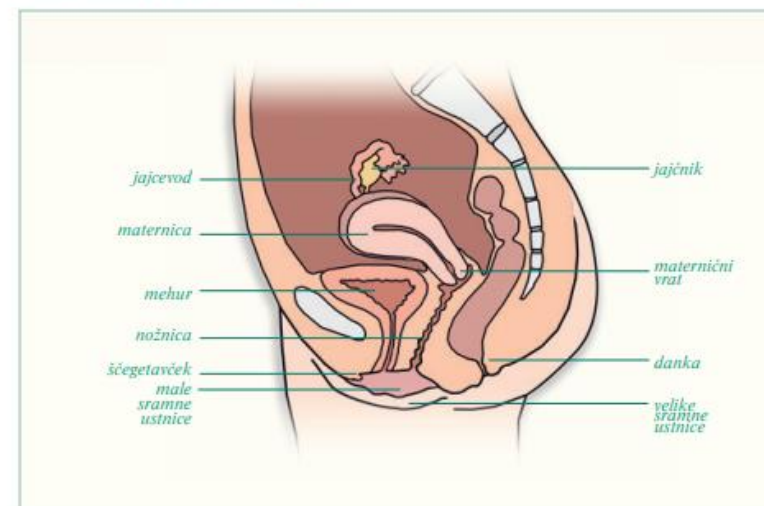
## FIZIOLOŠKE POSEBNOSTI ŽENSKE SKOZI RAZLIČNA ŽIVLJENJSKA OBDOBJA



## PUBERTETA

- pri deklicah lahko začne že pred 10. letom, konča pa večinoma do 16. leta
- trajanje ~ 3,5 leta
- spolna zrelost – **sekundarni spolni znaki**: rast prsi, mozoljavost, mastni lasje, rast sramnih dlak, menarha,...
- **menstrualni cikel**: 21 – 35 dni – možnost za razmnoževanje

Slika: Ženski reproduktivni organi



1

## FIZIOLOŠKE POSEBNOSTI ŽENSKE SKOZI RAZLIČNA ŽIVLJENJSKA OBDOBJA

## STARANJE

- **začetek:** ob koncu procesa zorenja (med 22. in 24. letom)
- **znaki:** slabša odzivnost vseh čutil, suha koža (prve gube), spremembe na možganih, upadanje delovanja skeletno-mišičnega sistema, menopavza
- **menopavza:** prekinitev menstrualnega cikla in možnosti razmnoževanja
  - konec 40. in na začetku 50. let življenja
  - prehajanje v menopavzo: vročinski oblivi in nočno znojenje, vrtoglavice, utrujenost, razdražljivost, suha koža



2

## ZDRAVSTVENE TEŽAVE ŽENSK IN NJIHOVO ZDRAVLJENJE



## OKUŽBE SEČIL

- najpogostejše okužbe pri ženskah (25% vseh okužb)
- **delitev:** okužbe **zgornjih** (ledvica) in okužbe **spodnjih** sečil (mehur)
- **dejavniki tveganja:** *E. Coli*
- **pogostejše pri:** sladkornih bolnicah, bolnicah s strukturnimi nepravilnostmi, nosečnicah

## ZDRAVSTVENE TEŽAVE ŽENSK IN NJIHOVO ZDRAVLJENJE



### OKUŽBE SEČIL

- **preprečevanje:** uživanje zadostne količine tekočin, zadostna higiena intimnih predelov (brez odišavljenih mil), popolno izpraznenje mehurja, izogibanje tesnemu, sintetičnemu perilu
- **prehranska dopolnila**
  - preprečevanje: **ameriška brusnica**
  - samozdravljenje: **vednozeleni gornik** (listi), navadna tavžentroža (zel), luštrek (korenina), navadni rožmarin (list); kopriva (list), njivska preslica (zel) - odsvetuje pri okužbi ledvic
- **zdravljenje:** protimikrobna zdravila (nitrofurantoin, trimetoprim s sulfametoksazolom ali fosfomicin, idr.)

2

## ZDRAVSTVENE TEŽAVE ŽENSK IN NJIHOVO ZDRAVLJENJE



## OSTEOPOROZA

- napredujoča bolezen skeletnega sistema, za katero je značilna povečana lomljivost kosti
  - zlomi na kateri koli kosti, najpogosteje na **hrbtenici, zapestju in kolku**
  - **dejavniki tveganja:** starost, ženski spol, menopavza, družinska anamneza, prejšnji zlomi, revmatoidni artritis in dolgotrajno zdravljenje z glukokortikoidi
- v pomenopavznem obdobju se poveča predvsem zaradi **nizke koncentracije estrogenov**



2

## ZDRAVSTVENE TEŽAVE ŽENSK IN NJIHOVO ZDRAVLJENJE



## OSTEOPOROZA

- **preprečevanje:** redna telesna dejavnost (vsaj 150 minut zmerne ali 75 minut intenzivne telesne dejavnosti na teden); prehrana bogata s **kalcijem** (mleko, mlečni izdelki, prehranska dopolnila), **vitamin D**
- **zdravljenje z zdravili:** difosfonati, hormonsko nadomestno zdravljenje, stroncijev ranelat, denosumab, teriparatid

## ZDRAVSTVENE TEŽAVE ŽENSK IN NJIHOVO ZDRAVLJENJE



### URINSKA INKONTINENCA (UI)

- nenadzorovano uhajanje urina
- **delitev:**
  - **stresna UI:** nehoteno uhajanje urina pod povečanim fizičnim pritiskom, kot je kašljanje, kihanje ali smejanje (vzrok: oslABLJENE MIŠICE MEDENIČNEGA DNA)
  - **urgentna UI:** nehoteno uhajanje urina, pred ali med katerim se pojavi nujna potreba po uriniranju (vzroki: okužba sečil, čezmerno pitje, drugo)
  - **mešana UI:** stresna UI + urgentna UI

2

## ZDRAVSTVENE TEŽAVE ŽENSK IN NJIHOVO ZDRAVLJENJE



## URINSKA INKONTINENCA (UI)

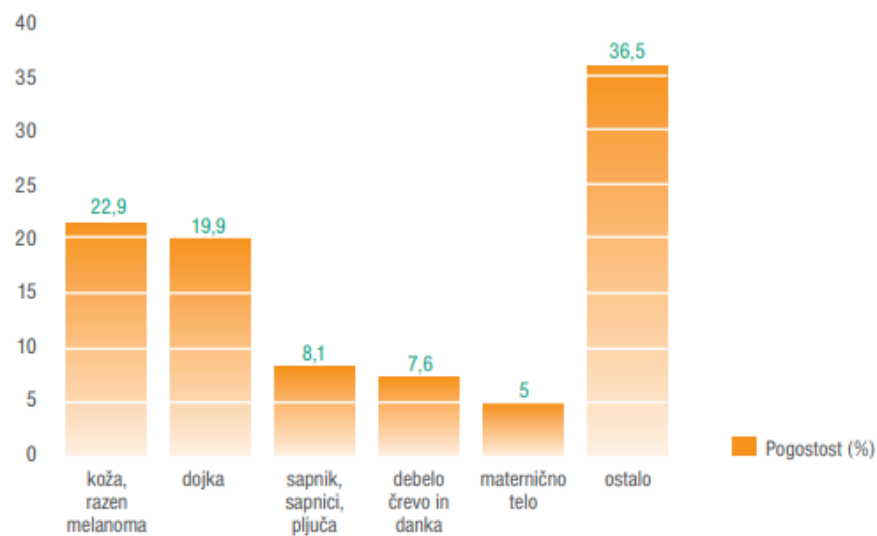
- **preprečevanje, lajšanje:** vedenjska terapija, način življenja
- **zdravljenje:**
  - zdravila: antiholinergiki, mirabegron
  - elektrostimulacija
  - kirurški poseg
- medicinsko-tehnični pripomočki: vložki, hlačne plenice in mobilne hlačke

## ZDRAVSTVENE TEŽAVE ŽENSK IN NJIHOVO ZDRAVLJENJE



## RAK

Graf: Najpogostejše vrste rakov pri slovenskih ženskah



Vir: Rak v Sloveniji 2017, Register raka Republike Slovenije, 2020

- presejalni programi v SLO: **Svit, Dora, Zora**

## ZDRAVSTVENE TEŽAVE ŽENSK IN NJIHOVO ZDRAVLJENJE



## RAK

- rak dojke

- ena najpogostejših oblik raka pri ženskah – predstavlja več kot četrtno vseh rakov pri ženskah
- **dejavniki tveganja:** spol, starost, preboleli rak dojke, nekatere benigne spremembe v dojki, rak dojke v družini, starost ob prvi in zadnji menstruaciji, starost ob prvem porodu, idr.
- **možno zdravljenje** (odvisno od oblike): kirurško, z obsevanjem, kemoterapijo, hormonskim in tarčnim zdravljenjem; lahko kombinacije

# ZDRAVSTVENE TEŽAVE ŽENSK IN NJIHOVO ZDRAVLJENJE

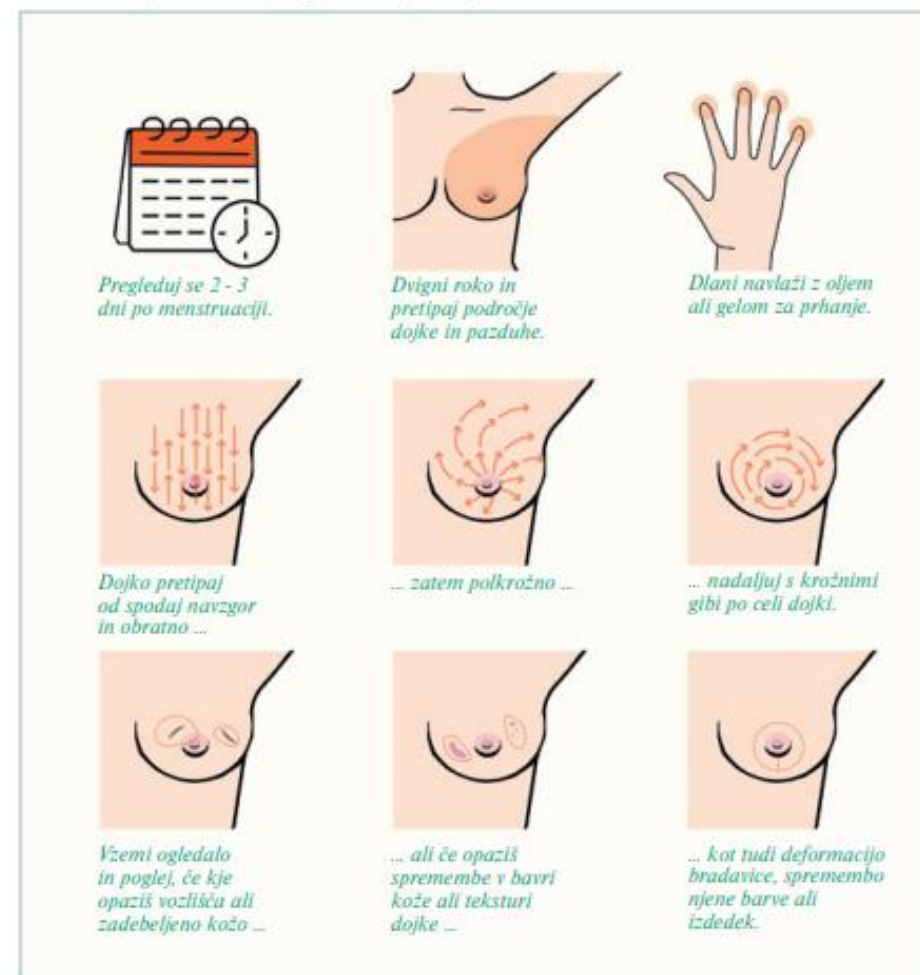


- rak dojke

samopregledovanje dojk:  
7.–10. dan po  
menstruaciji

## RAK

Slika: Postopek samopregledovanja dojk





## ZDRAVSTVENE TEŽAVE ŽENSK IN NJIHOVO ZDRAVLJENJE



## RAK

- **rak materničnega telesa**
  - **delitev:** rak **maternične sluznice** (rak endometrija) in rak **maternice**.
  - **dejavniki tveganja:** življenjski slog, vpliv estrogena na sluznico maternice
  - **možno zdravljenje** (odvisno od oblike): predvsem kirurško, v kombinacijami z obsevanjem, kemoterapijo ali hormonskim zdravljenjem

## ZDRAVSTVENE TEŽAVE ŽENSK IN NJIHOVO ZDRAVLJENJE



## RAK

- **rak jajčnikov**
  - **dejavniki tveganja:** starost, genetski dejavniki (BRCA<sub>1</sub> in BRCA<sub>2</sub>), endometrioza, zgodnejši začetek menstruacije, pozna menopavza, nerojevanje
  - **možno zdravljenje** (odvisno od oblike): kirurško, s kemoterapijo in s hormonsko terapijo





- svetovanje in predpisovanje kontracepcije večinoma v domeni **specialistov ginekologije in porodništva**
- najbolj razširjeni in uporabljeni kontracepcijski metodi v SLO: kondom in kontracepcijske tablete
- **Metode kontracepcije v SLO:**
  - **mehanska kontracepcija:** kondom, femidom, diafragma
  - **kemična kontracepcija:** spermicidi
  - **hormonska kontracepcija:** kombinirana hormonska kontracepcija, progesteronska hormonska kontracepcija
  - **nujna kontracepcija**
  - **sterilizacija**
  - **naravno preprečevanje nosečnosti**



### oblike hormonske kontracepcije:

- kontracepcijske tablete
- vaginalni obroček
- transdermalni obliž
- maternični vložek

### nujna kontracepcija

- ženska uporabi po nezaščitenem spolnem odnosu ali ko druga metoda kontracepcije odpove (če na primer počí kondom)
- ne sme nadomestiti redne zaščite pred neželjeno nosečnostjo
- ulipristalacetat ali levonorgestrel



## naravno preprečevanje nosečnosti (NPN)

Z uporabo te metode se ženske izobrazijo o svojem telesu in lažje načrtujejo neplodne dneve.

- Načini:
  - Na menstrualni koledar vezana metoda
  - Opazovanje bioloških simptomov plodnosti:
    - sluz materničnega vratu
    - merjenje bazalne telesne temperature

NPN ima neželenih učinkov, a je tako kot predčasna prekinitve spolnega odnosa **manj zanesljiva** kot prej navedeni načini mehanske, kemične ali hormonske kontracepcije.

4

## ZDRAVILA V ČASU NOSEČNOSTI IN OBDOBJU DOJENJA



### ZDRAVILA V NOSEČNOSTI

- spremenjeno hormonsko ravnovesje → fiziološke spremembe → spremenjena absorpcija, porazdeljevanje, presnova in izločanje zdravil
- posteljica - organ, ki omogoča prenos hranil, kisika in drugih snovi, ki so v krvnem obtoku (tudi zdravil) k plodu
- na varnost uporabe zdravil med nosečnostjo poleg **izbire zdravila** vplivajo tudi **obdobje** nosečnosti, **uporabljen odmerek** in **trajanje** terapije
- **terapevtska korist** za nosečnico : tveganje za nepravilen razvoj ploda oziroma škodljiv učinek nanj

4

## ZDRAVILA V ČASU NOSEČNOSTI IN OBDOBJU DOJENJA



### ZDRAVILA V OBDOBJU DOJENJA

- tudi po porodu številne fiziološke spremembe v ženskem telesu
- večina učinkovin **prehaja v materino mleko**, a je količina, ki jo dojenček tako zaužije, pri večini zdravil majhna
- dojenčki še nimajo popolnoma razvite presnove in izločanja, zato se lahko z mlekom zaužita zdravila dlje časa zadržujejo v njihovem organizmu
- mnoga zdravila **ne pomenijo** večjega tveganja, obstajajo pa zdravila, ki se **med dojenjem ne smejo uporabljati** oziroma lahko pri otroku glede na **odmerek, trajanje** terapije, **količino zaužitega mleka** ali **časa**, ki preteče od odmerka, povzročijo neželene učinke

4

## ZDRAVILA V ČASU NOSEČNOSTI IN OBDOBJU DOJENJA



### NAJPOGOSTEJŠE TEŽAVE V NOSEČNOSTI IN MED DOJENJEM

- nosečnost: priporočljiv odmerek folne kisline **0,4 mg/dan** - vsaj 1 mesec pred zanositvijo in tudi prvih 8 tednov nosečnosti
- ko korist pretehta tveganje, je uporaba zdravil tako v nosečnosti kakor v obdobju dojenja **upravičena in nujno potrebna**
- izogibanje nepotrebneemu uživanju zdravil in prehranskih dopolnil – prednost imajo **nefarmakološki ukrepi**

## 4

## ZDRAVILA V ČASU NOSEČNOSTI IN OBDOBJU DOJENJA



TEŽAVA	NEFARMAKOLOŠKI UKREPI
bolečina v križu	vzdrževanje primerne telesne mase, zmerna telovadba, primerna obutev
glavobol	sprostitev, urejen ritem spanja in počitka, redna in urejena prehrano, telesna dejavnost ali hladno-topli obkladki na zatilju
prehlad	povečan vnos tekočine, vlaženje zraka, dvignjeno vzglavje med spanjem, izpiranje nosu s fiziološko raztopino in grgranje tople, slane vode
vaginalne okužbe in okužbe sečil	izogibanje kopanju v bazenu in v termalnih vodah
boleče dojke in bradavice	mazanje bradavic z materinim mlekom in lanolinom
premalo mleka	čim pogostejše dojenje in pitje zadostne količine tekočine v obliki vode ali čajev za dojenje
preveč mleka	prhanje s toplo vodo ali tople obkladke, da mleko lažje steče, v primeru oteklih in bolečih dojk pa naj bodo obkladki hladni



## 4

# ZDRAVILA V ČASU NOSEČNOSTI IN OBDOBJU DOJENJA



TEŽAVA	NEFARMAKOLOŠKI UKREP
gastroezofagealna refluksna bolezen	več manjših obrokov, izogibanje kofeinu, gaziranim pijačam, čokoladi, kisli, močno začinjeni hrani, izogibanje obrokom pred spanjem, spanje z dvignjenim vzglavjem in nošenje ohlapnih oblačil.
vetrovi	počasno prehranjevanje v sedečem ali stoječem položaju in izogibanje ležanju vsaj še nekaj ur po obroku, saj se v ležečem položaju prehajanje plinov skozi črevesje upočasnjuje
zaprtje	vnos prehranskih vlaknin, pitje veliko tekočine in redna telesna dejavnost
driska	uživanje manj mastne hrane, ki naj vsebuje čim manj vlaknin, in uživanje hrane z mlečnokislinskimi bakterijam
bruhanje in slabost	večje število čez dan enakomerno razporejenih, manjših obrokov, v katere vključimo veliko beljakovin, sestavljenih ogljikovih hidratov in tekočine; izogibanje mastnim, ocvrtim, močno začinjenim jedem, močnim vonjavam in cigaretnemu dimu
hemeroidi	redna telesna dejavnost, redno odvajanje blata, zatekanje lahko ublažijo hladni obkladki; izvajanje Keglovih vaj spodbudi pretok skozi rektalne vene, spanje na levem boku pa zmanjša pritisk nanje in s tem izboljša stanje



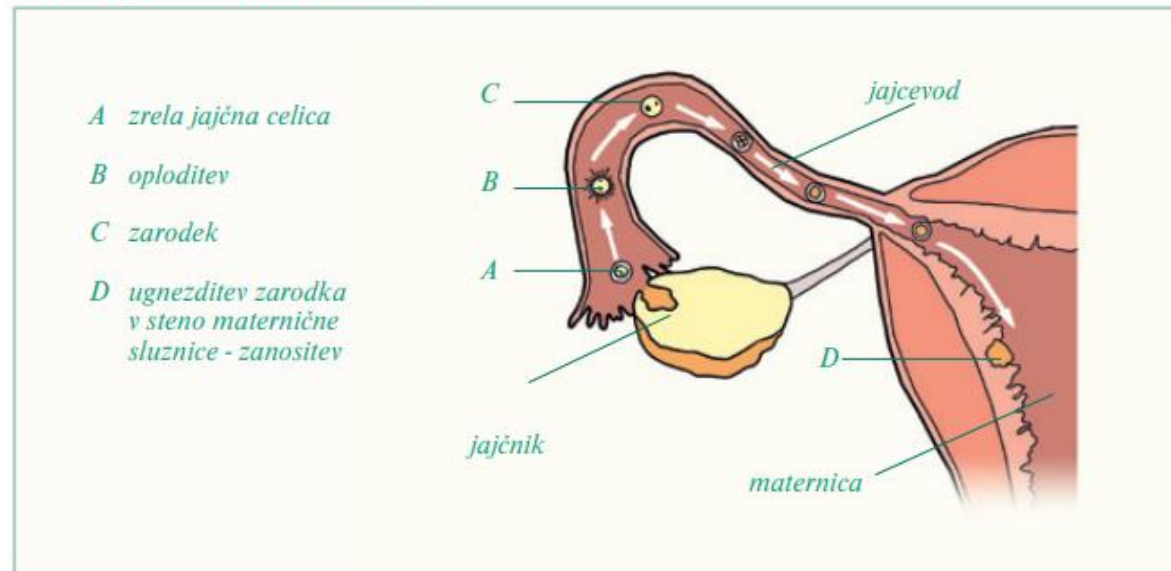
5

## ŽENSKE IN NEPLODNOST



- težave z zanositvijo ima 5-15 % parov
- **WHO: O zmanjšani plodnosti oziroma o neplodnosti** para govorimo, kadar **po enem letu** nezaščitenih spolnih odnosov ne pride do zanositve.
- **Oploditev in zanositev:**

Slika: *Oploditev in zanositev*



5

## ŽENSKE IN NEPLODNOST



### vzroki za neplodnost:

- enakomerno porazdeljeni med moške in ženske
- **pri ženskah:**
  - nepravilnosti v jajcevodih
  - hormonske motnje (sindrom policističnih jajčnikov, povišana vrednost hormona prolaktina, stres, itn.)
  - endometrijoza
  - nepravilnosti maternice,
  - starost ženske

### zdravljenje neplodnosti:

- na podlagi **vzroka**
- **možnosti zdravljenja:**
  - z zdravili,
  - operativni posegi
  - postopki oploditve z biomedicinsko pomočjo oz. t. i. postopki asistirane reprodukcije.

6

## MENOPAVZA



- zadnja stopnja v procesu staranja jajčnikov, ki običajno nastopi med 40. in 50. letom starosti
  - diagnosticira se **retrospektivno** - ko menstruacija izostane za več kot 12 mesecev
  - **prezgodnja menopavza** - menopavza pred dopolnjenim 40. letom starosti (lahko tudi iatrogena menopavza)
  - **klimakterij ali perimenopavza** - »menopavzni prehod« ob koncu rodnega obdobja, ko se telo pripravlja na prehod v menopavzo – upadanje števila in kakovost jajčnih foliklov, upadanje ravni ženskih spolnih hormonov. Prvi perimenopavzni znaki pojavijo okrog 40. leta, nekatere pa jih opazijo že v sredini tridesetih let
- **znaki**: izostajanje menstruacij, suhost in sprememba tkiva nožnice, urinska inkontinenca, nočno potenje, nespečnost, izguba polnosti dojk, idr.

6

## MENOPAVZA



- **lajšanje težav z menopavzo:**

- **zdrav življenjski slog:** redna telesna dejavnost, primerna uravnotežena prehrana, psihično urejeno življenje, opustitev kajenja, zadosten počitek

- **zdravila:**

- **hormonsko nadomestno zdravljenje** (eden ali oba spolna hormona)

- **tibolon**

- **samozdravljenje:** grozdnata svetilka, fitoestrogeni, dong quai, ginseng, konopljika, dvoletni svetlin, divji jam, hribja resa, idr.; lubrikanti; laserska terapija