

Početna / Vijesti i savjeti / Prof. dr. sc. Marina Šprem Goldštajn: Brojne žene tijekom menopauze osjećaju probleme slične 'brain fogu'

D
O
N
I
R
A
J



Foto: Darko Tomas / CROPIX

VIJESTI I SAVJETI

Prof. dr. sc. Marina Šprem Goldštajn: Brojne žene tijekom menopauze osjećaju probleme slične 'brain fogu'

Tanja Rudež, 29. October 2024.

U studiji objavljenoj u prosincu 2018. godine u časopisu *Obstetrics & Gynecology* poznata američka neurologinja dr. Gayatri Devi opisala je neobičan slučaj svoje 55-godišnje pacijentice koja se godinu dana borila s progresivnim gubitkom pamćenja. Dotad uspješna u svom poslu, žena je imala niz poteškoća s organiziranjem zadataka, vođenjem računa o  rima, postavljanjem ciljeva, pravljenjem planova i njihovim provođenjem. Njezino nekad izvanredno pamćenje rapidno se pogoršalo, a postala je i jako razdražljiva. Njezina liječnica

posumnjala na frontotemporalnu demenciju pa je pacijenticu uputila neurologinji Gayatri Devi. No, rezultati neuroloških pretraga i CT mozga bili su i redu pa je dr. Devi ženine probleme povezala s njezinom menopauzom. Zaključila je da se pacijentica suočila s padom estrogenske stimulacije mozga koja se javlja kod svih žena u menopauzi, ali s različitim učincima: neke su žene osjetljivije na pad razine estrogena od drugih. Uz vjerojatnu dijagnozu kognitivnog poremećaja povezanog s menopauzom, pacijentici je propisana hormonsku nadomjesna terapija te se u roku 15 mjeseci pacijentičino pamćenje vratilo u normalu.

„Kognitivni simptomi povezani s menopauzom vrlo su slični ‘chemo brainu’, uobičajenoj tegobi kod žena liječenih od raka dojke i kod nekih muškaraca liječenih od raka prostate. Liječenje obiju bolesti često rezultira naglim padom razine estrogena“, rekla je za New York Times dr. Gayatri Devi, neurologinja u bolnici Lenox Hill u New Yorku i klinička profesorica neurologije na SUNY Downstate Medical Center u Brooklynu.

Iako je slučaj pacijentice dr. Devi ekstreman, brojne se žene u menopauzi susreću s kognitivnim problemima.

D O N I R A J

„Problemi vezani za mentalno zdravlje u menopauzi prilično su rašireni. To ima takvu dimenziju da se u stručnim krugovima počelo baratati novim terminom – ‘mentalni distress’. Simptomi se opisuju kao značajni i ustrajni. Oko 60 posto žena iskusiće posljedice mentalne situacije vezane za menopauzu. Zvuči loše, ali tu imamo dobru vijest. Ovi simptomi nestaju kako se organizam stabilizira i prilagođava novoj hormonalnoj razini u perimenopauzi“, kaže prof. dr. sc. Marina Šprem Goldštajn, redovita profesorica na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu i predsjednica Hrvatskog društva za menopauzu. Dodaje da mnoge žene ne govore o tim tegobama jer smatraju da je to privatna stvar, pogotovo ne žele o njima pričati na poslu.

„Imaju neugodne simptome zbog kojih osjećaju sram ili misle da neće biti shvaćene ozbiljno. Misle da će, ako progovore o tegobama, naići na nerazumijevanje poslodavca, okoline i da će biti manje sposobne za rad. Zabrinute su za sigurnost ostanka na poslu, ili pak da će im prilika za promociju odnosno napredovanje biti oduzeta. Na poslu mogu imati slabiju koncentraciju, memoriju i gubitak samopouzdanja. Prema jednom istraživanju čak 63 posto žena kaže da simptomi negativno utječu na njihov rad, 29 posto gubi samopouzdanje, a samo njih šest posto nema menopauzalne simptome“, naglasila je Šprem Goldštajn.



ptomi žena koje pate od ‘brain foga’ (moždane magle) tijekom menopauze su različiti, no mnoge se žale da imaju problema s kratkoročnim pamćenjem i obavljanjem više

zadataka istovremeno.

„Kad govorimo o konkretnim promjenama, tu vidimo gubitak samopoštovanja, gubitak sigurnosti, neraspoloženje, osjećaj tuge ili depresije, lošu koncentraciju. Žene se vrlo često žale na umor, zaboravljivost, gubitak toka misli, mentalnu iscrpljenost, spor proces razmišljanja i vrijeme reakcije. Sve to često opisujemo kao ‘brain fog’, iako svi ti navedeni simptomi tendiraju nestajanju kako se organizam stabilizira, imamo i jako dobar instrumentarij u samopomoći te profesionalnu pomoć“, pojašnjava Šprem Goldštajn.

Simptomi žena koje pate od ‘brain foga’ (moždane magle) tijekom menopauze su različiti, no mnoge se žale da imaju problema s kratkoročnim pamćenjem i obavljanjem više zadataka istovremeno.

Ističe kako su najvažnije promjene životnih navika one koje će pomoći eliminaciji ili smanjenju simptoma ‘brain foga’.

D
O
N
I
R
A
J

„Neophodni su kvalitetan san i odmor. Znanstvene studije pokazuju da je kvalitetan san ključan za optimalno funkcioniranje mozga i živčanog sustava, kao i za balans metabolizma. Stručnjaci se slažu da postoje jasni postupci i navike koje trebamo usvojiti, želimo li tijekom noći spavati duboko, spokojno i optimalno odmoriti cijeli organizam, kako bismo u budnom stanju bili fokusirani i motivirani. Važna je, također, uravnotežena prehrana, kontrolirana primjena suplemenata koje će poboljšati funkcioniranje mozga. Umjerena tjelovježba, oko 150-300 minuta tjedno, utjecat će na relaksaciju mozga i organizma. Vrlo je važan menadžment stresa primjenom različitih tehnika disanja, joge i sl. U razdoblju peri i postmenopauze vrlo je važno kreirati zdrave navike i rutine vezane uz spavanje, prehranu i kretanje primjereno tom životnom razdoblju. Treba nastojati biti kreativan, što daje osjećaj svrhe i postignuća. Također, treba biti povezan sa svojom obitelji i prijateljima“, savjetuje Šprem Goldštajn.

Naša sugovornica naglašava kako je menopauza specifično razdoblje u životu žene obilježeno burnim hormonskim promjenama, posebice manjkom estrogenih hormona.

„Estrogeni su vrlo važni za funkcioniranje mozga. Poznato je da su estrogeni energetski pokretači naših neurona i u situaciji njihovog manjka dolazi do propadanja ili slabije funkcije neurona što u konačnici povećava rizik različitih moždanih simptoma, anksioznosti, depresije i Alzheimerove bolesti. Stoga se danas primjenjuje hormonsko nadomjesno



liječenje kao oblik liječenja kognitivne disfunkcije. Svi znamo da su nesanice često povezane s menopauzom koje će poput domino efekta umanjiti kvalitetu života žena. Primjena hormonskog ili nekih oblika nehormonskog liječenja pridonijet će boljoj kvaliteti sna i kvaliteti života“, zaključila je Šprem Goldštajn.

** Tekst je objavljen uz novčanu potporu Agencije za elektroničke medije iz Programa poticanja novinarske izvrsnosti.*

TAGS

#BRAIN FOG

#MARINA ŠPREM GOLDŠTAJN

#MENOPAUZA

#MOŽDANA MAGLA

#NISMO SAME

Next

Potpredsjednica Sabora Sabina Glasovac primila predstavnike nevladinih udruga

D
O
N
I
R
A
J



Tanja Rudež

Tanja Rudež dugogodišnja je znanstvena novinarka Jutarnjeg lista. Dobitnica je nagrade Britanskog udruženja znanstvenih pisaca (ABSW) za najbolju europsku znanstvenu novinarku 2015. godine.

RELATED POSTS



VIJESTI I SAVJETI

ŽELITE LI DONIRATI?

Gubitak kose kao posljedica
liječenja kemoterapijom može
se spriječiti

Martina Celizić, 8. June 2017.

Nisi sama - pregledaj se s n...



00:00

01:26

N

znanost

Nismo same, 18. June 2021.

D
O
N
I
R
A
J

ŽELITE LI VOLONTIRATI?

NAŠI DONATORI



NOVE OBJAVE



Prof. dr. sc. Marina Šprem Goldštajn: Brojne žene tijekom menopauze osjećaju probleme slične ‘brain fogu’

29. October 2024.



Potpredsjednica Sabora Sabina Glasovac primila predstavnike nevladinih udruga

29. October 2024.



Radionica za članove obitelji i bliske osobe onkoloških pacijenata

27. October 2024.

D
O
N
I
R
A
J

Broj računa (IBAN): HR7224020061100822438

SWIFT: ESBCHR22

Izrada i održavanje web stranice:

PREUZIMANJE SADRŽAJA



Svi sadržaji na Nismo same su autorski. Molimo sve zainteresirane za preuzimanje

originalnog sadržaja da nas kontaktiraju na info@nismosame.com.

Ime i logotip NISMO SAME zaštićeni su i temeljem rješenja Državnog zavoda za intelektualno vlasništvo Republike Hrvatske, od 11. 10. 2022., upisani su u registar žigova Zavoda pod brojevima: Z20220406, Z20220407, Z20220408A.

Ime i logotip NISMO SAME zaštićeni su i temeljem rješenja Instituta za intelektualno vlasništvo Bosne i Hercegovine, od 11. 3. 2024., upisani su u registar žigova Instituta pod brojevima: BAZ2324867, BAZ2324868, BAZ2324869.

Ime i logotip usluge NISI SAMA – IDEŠ S NAMA! zaštićeni su i temeljem rješenja Državnog zavoda za intelektualno vlasništvo Republike Hrvatske, od 11. 10. 2022., upisani su u registar žigova Zavoda pod brojevima Z20220409, Z20220410.

Protiv svake fizičke i pravne osobe koja bez odobrenja koristi ime i znak NISMO SAME te NISI SAMA – IDEŠ S NAMA! poduzet ćemo odgovarajuće pravne radnje.

D
O
N
I
R
A
J



Udruga žena oboljelih i liječenih od raka NISMO SAME je korisnica institucionalne podrške Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva za stabilizaciju i/ili razvoj udruge.



Portal je upisan u Upisnik pružatelja medijskih usluga, elektroničkih publikacija i neprofitnih proizvođača audiovizualnog i radijskog programa koji vodi Vijeće za

elektroničke medije.
Broj upisa: 21/19

ISPRINTAJ ČLANAK

[O nama](#) [Pravne napomene](#) [Pravila privatnosti](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Doniraj](#)

[Naruči taksu](#)

D
O
N
I
R
A
J

