

Wpływ ekstraktu z liści i kwiatów koniczyny czerwonej i kompleksu OSTEO (witamina D3, witamina K2 -MK-7 oraz wapń) zawartych w suplemencie diety Climeston® na objawy menopauzy

PDF TEXT www.gabinetprywatny.pl

Menopauza to ostatnie krwawienie miesięczne, po którym miesiączka nie występuje w ciągu kolejnych 12 miesięcy, bez żadnych patologicznych przyczyn tego stanu [1]. Zachodzące w tym czasie w organizmie procesy wpływają na zdrowie, samopoczucie oraz jakość życia kobiet. Odczuwają one wiele dolegliwości rzutuających na praktycznie wszystkie aspekty życia. W leczeniu objawów menopauzy główną rolę odgrywa stosowana powszechnie hormonalna terapia zastępcza [2]. Terapii hormonalnej nie można jednak stosować u wszystkich kobiet. Przeciwwskazana jest m.in. w przypadku: występowania nieprawidłowych, niezdiagnozowanych krwawień z macicy, wysokiego ryzyka choroby zakrzepowo-zatorowej, źle kontrolowanego nadciśnienia tętniczego, po przebytym zawale serca lub udarze mózgu, w niestabilnej chorobie wieńcowej, w aktywnej chorobie wątroby, niewydolności wątroby, w estrogenozależnej chorobie nowotworowej (czynnej lub przebytej) [3].

Badania dowodzą, że ponad połowa kobiet w średnim wieku korzysta z medycyny komplementarnej i alternatywnej: ziół, suplementów diety, preparatów roślinnych, medytacji, akupunktury itp. Wybrane składniki odżywcze mogą być z powodzeniem stosowane w okresie menopauzy. Należą do nich m.in. substancje roślinne zawierające fitoestrogeny, takie jak soja i czerwona koniczyna. Fitoestrogeny to związki pochodzenia roślinnego, mające budowę chemiczną podobną do estradiolu, dzięki czemu mogą wykazywać działanie estrogenne i wpływać na zdrowie kobiet w okresie menopauzy. Mając na uwadze postępu-

jącą w okresie menopauzy utratę masy kostnej, warto także wspomnieć o witaminie D. Jej niedobór wiąże się nie tylko ze zwiększonym ryzykiem chorób układu kostnego, ale także sercowo-naczyniowego, zespołu metabolicznego i wielu innych. Dlatego szczególnie u kobiet w średnim wieku należy dążyć do uzyskania odpowiedniego poziomu zaopatrzenia w witaminę D [2].

Firma Polski Lek przeprowadziła badanie oceniające wpływ ekstraktu z liści i kwiatów koniczyny czerwonej i kompleksu OSTEO (witamina D3, witamina K2-MK-7 oraz wapń) zawartych w suplemencie diety Climeston® na objawy menopauzy. Badanie zrealizowano na terenie całej Polski, od grudnia 2018 r. do kwietnia 2019 r. W badaniu wzięło udział 309 lekarzy-badaczy i objęło ono 4120 pacjentek [4].

Do badania włączono pacjentki zgłaszające się do lekarzy z objawami menopauzy, którym lekarze, podejmując niezależną decyzję terapeutyczną, zalecali stosowanie produktu Climeston®. Pacjentki wyraziły ustną zgodę na udział w badaniu. Badanie miało formę wywiadu kwestionariuszowego.

Średnia wieku patientek wynosiła 53 lata ($\pm$ około 6 lat). Dominowały kobiety 50-letnie (dominanta). Zdecydowana większość badanych kobiet była aktywna zawodowo (82,0%). Blisko połowa patientek wykonywała pracę umysłową (47,8%). Średni czas od wystąpienia ostatniej miesiączki wynosił około 4 lat. Najczęściej ostatnia miesiączka wystąpiła u uczestniczek badania 9 miesięcy wcześniej (dominanta).

Kobiety na pierwszej wizycie zapytano o występujące u nich objawy menopauzy (rycina 1).

Najczęściej występującym u pacjentek objawem menopauzy były uderzenia gorąca i pocenie się (94,8%). Ponad 80% kobiet zgłosiło problemy ze snem, drażliwość i/lub suchość pochwy. U 32,6% pacjentek występowały wszystkie wymienione objawy menopauzy.

Nasilenie objawów określano według skali opisowej: brak, łagodne, umiarkowane, poważne, bardzo poważne.

Wśród pacjentek, u których wystąpiły uderzenia gorąca i pocenie się, w większości przypadków nasilenie objawów było umiarkowane (35,5%) lub poważne (32,7%).

U 87,3% uczestniczek badania wystąpiły problemy ze snem. Największy odsetek kobiet deklarował umiarkowane (36,9%) i poważne (28,3%) nasilenie problemu.

80,9% kobiet odczuwało drażliwość, głównie w stopniu łagodnym (37,0%) lub umiarkowanym (35%). Jednak 22,6% pacjentek deklarowało poważne nasilenie drażliwości.

Większość pacjentek, u których objawem menopauzy był lęk (ten objaw zgłosiło 57,8% kobiet), odczuwała go w stopniu łagodnym (42,4%) lub umiarkowanym (32,7%), a 20,9% pacjentek zgłosiło poważne nasilenie lęku.

Odsetek pacjentek, u których wystąpił nastrój depresyjny, wynosił 73,3%. Spośród nich większość zadeklarowała łagodne (39,2%) lub umiarkowane (36,4%) nasilenie objawu, ale blisko 1/5 (19,6%) nasilenie poważne.

Odsetek pacjentek, które odczuwały wyczer-

panie fizyczne i umysłowe, wynosił 77,1%. Ponad 1/3 kobiet, u których wystąpiło wyczerpanie fizyczne i umysłowe, odczuwała je w umiarkowanym stopniu (38,5%). U 21,6% pacjentek wyczerpanie fizyczne i umysłowe było poważne.

Suchość pochwy zgłaszało 80,6% pacjentek. W największej grupie (36,1%) odnotowano umiarkowane nasilenie objawu, ale poważne nasilenie suchości pochwy dotyczyło blisko 1/4 kobiet (24,6%).

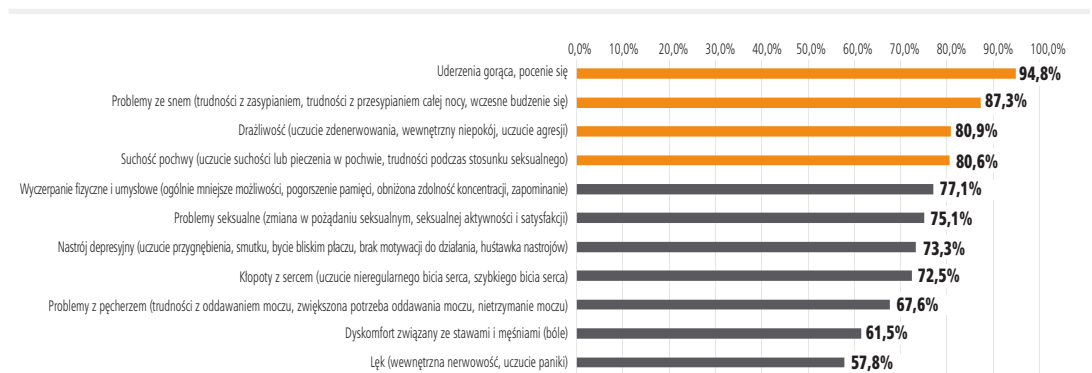
W przypadku większości kobiet, u których wystąpiły problemy z pęcherzem moczowym (a dotyczyły one 67,7% badanych), objaw miał nasilenie łagodne (38,8%) lub umiarkowane (37,5%). Jednak u blisko 1/5 pacjentek (19,3%) problem miał nasilenie poważne.

75,1% kobiet zgłosiło występowanie problemów seksualnych. W przypadku większości z nich nasilenie problemu było umiarkowane (38,6%) lub łagodne (37%), ale aż 20,3% pacjentek zgłosiło poważne nasilenie problemu.

Odsetek pacjentek, które zadeklarowały występowanie kłopotów z sercem, wynosił 72,5%. Charakter dolegliwości był najczęściej łagodny (39,0%) lub umiarkowany (38,3%).

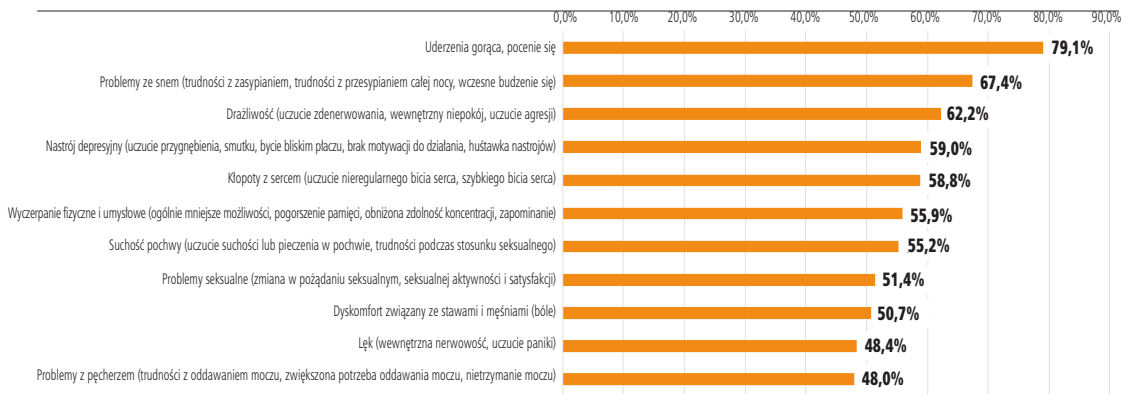
Dyskomfort związany ze stawami i mięśniami występował u 61,5% badanych i miał w większość umiarkowane (39,4%) lub łagodne (38,9%) nasilenie.

Czas występowania objawów menopauzy wśród badanych wynosił u największego odsetka pacjentek (37,8%) 12 miesięcy lub dłużej.



Rycina 1. Odsetek pacjentek zgłaszających poszczególne objawy menopauzy

■ tak



Rycina 2. Odsetek pacjentek, w opinii których stosowanie ekstraktu z liści i kwiatów koniczyny czerwonej i kompleksu OSTEOP (witamina D3, witamina K2 -MK-7 oraz wapń) zawartych w suplemencie diety Climeston® wpłynęło pozytywnie na radzenie sobie z poszczególnymi objawami menopauzy

U 28,8% było to 6-12 miesięcy, u 23,5% 3-6 miesięcy, a u 10,5% poniżej 3 miesięcy.

Blisko połowa (48,4%) kobiet zadeklarowała, że objawy menopauzy w umiarkowanym stopniu wpływają na jakość ich życia. Należy jednak zaznaczyć, że niewiele niższy odsetek pacjentek (46,9%) był zdania, że objawy menopauzy znacząco pogarszają jakość ich życia.

Większość uczestniczek badania (68,9%) nie była dotychczas leczona z powodu objawów menopauzy. Wśród tych, które stosowały leczenie, dominowała terapia hormonalna. 29,4% pacjentek miało przeciwwskazania do terapii hormonalnej.

Pacjentki na pierwszej wizycie otrzymały zalecenie przyjmowania suplementu diety Climeston® (1 tabletkę dziennie).

Podczas kolejnej wizyty pacjentki zapytano o to, czy w ich opinii stosowanie ekstraktu z liści i kwiatów koniczyny czerwonej i kompleksu OSTEOP (witamina D3, witamina K2-MK-7 oraz wapń) zawartych w suplemencie diety Climeston® wpłynęło pozytywnie na radzenie sobie z objawami menopauzy.

W opinii ponad połowy pacjentek stosowanie ekstraktu z liści i kwiatów koniczyny czerwonej i kompleksu OSTEOP zawartych w suplemencie diety Climeston® wpłynęło pozytywnie na radzenie sobie z takimi objawami menopauzy, jak: uderzenia gorąca, pocenie się, problemy ze snem, drażliwość, nastrój depresyjny, kłopoty z sercem, wy-

czepianie fizyczne i umysłowe, suchość pochwy, problemy seksualne oraz dyskomfort związany ze stawami i mięśniami (51%-79%). Stosunkowo najwyższy odsetek kobiet zadeklarował pozytywny wpływ składników zawartych w preparacie Climeston® na uczucie uderzeń gorąca i pocenie się (79,1% – rycina 2).

Co więcej, ponad połowa pacjentek (54,5%) zadeklarowała, że od czasu pierwszej wizyty odczuła poprawę jakości życia.

W przypadku zdecydowanej większości kobiet tolerancja preparatu Climeston® była dobra (suma ocen bardzo dobrych i dobrych: 87,1%). Ponad 90% pacjentek otrzymało zalecenie dalszej suplementacji.

Wyniki powyższego badania dowodzą, że suplementacja wybranych składników, takich jak naturalne fitoestrogeny ekstrakt z liści i kwiatów koniczyny czerwonej, witamina D3, witamina K2 -MK-7 oraz wapń może pomagać kobietom w radzeniu sobie z objawami menopauzy.

..... Piśmiennictwo:

1. Pertyński T., Stachowiak G., Menopause – facts and controversies, Endokrynologia Polska/Polish Journal of Endocrinology Tom/Volume 57; Numer/Number 5/2006.
2. Brończyk-Puzoń A. et al., Rola wybranych składników odżywczych diety u kobiet w okresie naturalnej menopauzy – przegląd piśmiennictwa, Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, 2016, Tom 22, Nr 2, 83–88.
3. Guidelines for menopausal hormone therapy: Recommendations of the Polish Menopause and Andropause Society – state of knowledge as of December 2013, Prz Menopauzalny 2014; 18(1): 1–12.
4. Raport końcowy z badania dotyczącego wpływu ekstraktu z liści i kwiatów koniczyny czerwonej i kompleksu OSTEOP (witamina D3, witamina K2 -MK-7 oraz wapń) zawartych w suplemencie diety Climeston® na objawy menopauzy.