



Trattamenti Non-Ormonali Per La Sintomatologia Menopausale

Tradotte dalla Società Italiana per la Menopausa. La Società Internazionale per la Menopausa è grata per avere la possibilità di adattare per un uso globale le informazioni che sono state prodotte originariamente dalla Società Australiana per la menopausa. Le informazioni mediche e scientifiche fornite potrebbero non essere rilevanti per circostanze particolari e devono sempre essere discusse con il proprio medico di riferimento. Il testo può avere subito lievi modifiche per adattarlo alla realtà nazionale.

www.menopause.org.au

Trattamenti Non-Ormonali Per La Sintomatologia Menopausale

www.menopauseinfo.org

menopause
Info

International **IMS**
Menopause Society
Promoting education and research on midlife women's health



In menopausa i cambiamenti dei livelli ormonali possono causare sintomi per molte donne, per esempio vampate di calore, cambiamenti dell'umore e della qualità del sonno.

Se i tuoi sintomi sono fastidiosi, il tuo medico può aiutarti a comprenderli e illustrarti le diverse opzioni terapeutiche.

Le prescrizioni non-ormonali sono una delle opzioni possibili per affrontare questi sintomi. Potresti chiedere al tuo medico di ricevere uno di questi trattamenti perché:

- Per ragioni mediche non puoi utilizzare la terapia ormonale sostitutiva (TOS)
- Non vuoi utilizzare la TOS
- I soli cambiamenti dello stile di vita possono non essere sufficienti se hai sintomi intensi

Il tuo medico può spiegarti le migliori opzioni terapeutiche non-ormonali per la tua situazione. **Solo il tuo medico può prescrivere trattamenti che ti possono aiutare per le vampate, le sudorazioni e i cambiamenti del sonno e del tono dell'umore.**





Antidepressivi

Gli antidepressivi (generalmente a basso dosaggio) sono stati utilizzati per molti anni e alcuni tipi di questi sono efficaci in circa il 70% delle donne con vampate severe e sudorazioni. Le opzioni in questa classe di farmaci sono:

- Venlafaxina (un inibitore della ricaptazione della Serotonina-Noradrenalina SNRI)
- Escitalopram e Paroxetina (inibitore selettivo della ricaptazione della serotonina SSRIs)

La Paroxetina puo' diminuire l' efficacia del Tamoxifene, un farmaco talvolta utilizzato nelle donne in terapia per il tumore della mammella. Se esiste questa possibile interferenza chiedi al tuo medico di altre eventuali opzioni.

Trattamenti per l' epilessia

I farmaci per l'epilessia (Gabapentina e Pregabalina) sono stati utilizzati per lungo tempo per trattare anche il dolore neuropatico, sono sicuri e con pochi effetti collaterali. **Questi farmaci possono migliorare le vampate di calore e le sudorazioni in circa il 70% delle donne.**

Farmaci per l' ipertensione

La Clonidina è un farmaco per la pressione alta in uso da circa 50 anni. Questo farmaco puo'essere di aiuto in alcune donne con sintomatologia leggera.

Trattamenti emergenti

Blocco del Ganglio Stellato: Questo è un potenziale trattamento che utilizza una iniezione di anestetico locale alla base del collo. Questo blocco nervoso non è al momento disponibile in molti ospedali.

Antiistaminici: Alcuni studi di piccole dimensioni hanno trovato che un comune antiistaminico (cetirizina) puo' aiutare alcune donne con i sintomi menopausali. Ad oggi, sono necessari ancora molti studi per confermare che questo sia una futura opzione terapeutica.

Quali sono altre possibili opzioni terapeutiche ?

Se i tuoi sintomi ti infastidiscono, il tuo medico puo' aiutarti, parlare dei cambiamenti del tuo corpo e presentarti opzioni per gestire i tuoi sintomi.

Altre opzioni terapeutiche includono:

- **Cambiamenti dello stile di vita:** migliorare la dieta, eseguire un esercizio fisico regolare, smettere di fumare migliorano il benessere generale e possono rendere i sintomi menopausali piu' facilmente sopportabili. Alcuni trattamenti psicologici, ad esempio la terapia cognitivo-comportamentale (CBT) e le pratiche di consapevolezza mentale di sé (mindfulness) possono essere ulteriormente di aiuto.
- **La terapia ormonale della menopausa (TOS):** è una opzione se gli altri trattamenti non hanno successo e se tu puoi assumere la terapia ormonale.

