

Aktualności medyczne

Bliźniaczki częściej przechodzą przedwczesną menopauzę.

Naukowcy z Cornell University w Nowym Jorku wykazali, że u bliźniaczek zjawisko to występuje kilka razy częściej, niż w ogólnej populacji. Badaniami objęto 832 pary bliźniaczek z Australii (428) i Wielkiej Brytanii (404), które przeszły naturalną menopauzę. Dane zebrane w tej grupie porównano z grupą kontrolną - 3483 holenderskich kobiet po przekwitaniu. Okazało się, że bliźniaczki przechodziły przedwczesną menopauzę od 3 do 5 razy częściej niż kobiety z grupy kontrolnej. Odsetek ten był podobny w grupie brytyjskiej, jak i w grupie z Australii. Jak podkreślają naukowcy, przedwczesne przekwitanie jest bardzo rzadkim zjawiskiem nawet wśród bliźniaczek i większość z nich przejdzie menopauzę w normalnym wieku, czyli ok. 50 roku życia. Problem ten może mieć większe znaczenie w krajach o dużej liczbie mieszkańców. Na przykład w USA żyje 150 tys. par bliźniaczek jednojajowych w wieku od 20 do 40 lat. Można więc obliczyć, że ok. 6 tys. z nich przejdzie menopauzę przed 40. rokiem życia. Jak przypominają autorzy pracy, dotychczasowe badania na parach matka-córka sugerowały, że czynniki genetyczne w istotny sposób wpływają na wiek, w którym kobieta przechodzi menopauzę. Jednak do tej pory nie zostały one dobrze poznane. Co ciekawe, w najnowszym badaniu wyższe ryzyko przedwczesnej menopauzy dotyczyło zarówno bliźniaczek jednojajowych, czyli identycznych pod względem genetycznym, jak i dwujajowych. Nie podważa to jednak wpływu czynników genetycznych na wiek przekwitania, zaznaczają badacze. Wśród bliźniaczek dwujajowych częściej zdarzało się bowiem, że jedna z nich przechodziła menopauzę znacznie wcześniej niż druga. Wśród bliźniaczek jednojajowych zdarzało się to rzadziej. Ogółem, w najbardziej skrajnych przypadkach różnice w wieku wystąpienia menopauzy wynosiły nawet 20 lat. Jak spekulują naukowcy, być może kobiety, których zegar biologiczny tyka szybciej niż normalnie, mają większe szanse na urodzenie bliźniąt w młodym wieku. I nawet jeśli nie są to bliźniaczki jednojajowe, to jedna z nich lub obie mogą odziedziczyć po matce tendencję do przedwczesnej menopauzy. Jednak na większe predyspozycje bliźniaczek do przekwitania w młodym wieku mogą też wpływać czynniki środowiskowe oddziałujące w życiu płodowym. Na przykład, dwa płody mogą stanowić dla siebie rodzaj konkurencji w łonie matki, a związany z tym stres może powodować jakieś zaburzenia w aktywności genów regulujących produkcję komórek jajowych. W przypadku bliźniaczek jednojajowych ważną rolę może tu również odgrywać nierówny podział zarodka na wczesnym etapie rozwoju. Jeśli dojdzie do niego w krytycznym momencie formowania się życiowej rezerwy komórek rozrodczych, to jedna z sióstr może otrzymać znacznie mniejszą liczbę tych komórek niż druga. W rezultacie będzie narażona na przedwczesną utratę zdolności rozrodczych - tłumaczy naukowcy.

Regularne ćwiczenia zapobiegają przeziębieniom u dojrzałych kobiet.

Naukowcy pod kierunkiem Corneli Ulrich z Fred Hutchinson Cancer Research Center przeprowadzili rozległe badania, które miały wykazać istnienie związku pomiędzy aktywnością fizyczną a częstością zachorowań na infekcje górnych dróg oddechowych. Odkryli, że panie po przejściu menopauzy, ćwiczące regularnie przez co najmniej rok były o połowę mniej podatne na przeziębienie niż ich nie ćwiczące rówieśniczki. "Mamy kolejny dowód na to, że ruch i sport powinny stać się stałym elementem naszego życia; szczególnie teraz - w samym środku sezonu grypowego" - dowodzi Ulrich. Kluczem do sukcesu są regularne, lecz niezbyt intensywne ćwiczenia. Wcześniejsze badania wykazały bowiem, że wyczerpujący trening osłabia funkcje układu odpornościowego i zwiększa podatność na infekcje. Natomiast 30-45 minut wysiłku fizycznego dziennie wystarczy, aby podnieść odporność organizmu. Dowiedziano też, że skuteczność ćwiczeń w zapobieganiu przeziębieniom jest tym większa, im dłużej się je wykonuje. Po kilkunastu tygodniach zauważono, że nie ćwiczące uczestniczki chorowały dwa razy częściej niż ćwiczące, natomiast w ciągu trzech ostatnich miesięcy już trzykrotnie częściej. Najważniejsze jest więc, aby być aktywnym przez cały czas. Trwające przez rok badania obejmowały 115 mieszkank Seattle w wieku pomenopauzalnym, prowadzących siedzący tryb życia i mających kłopoty z nadwagą. Żadna z nich nie paliła ani nie stosowała hormonalnej terapii zastępczej. Połowa zobowiązała się do regularnego uczestnictwa w umiarkowanie intensywnych zajęciach aerobiku, pozostałe miały raz w tygodniu wykonywać ćwiczenia rozciągające. Zauważono, że już 30 minut energicznego marszu dziennie zwiększa odporność organizmu. Przyczynia się bowiem do wzrostu liczby leukocytów. Oprócz tego ćwiczenia fizyczne powodują także inne korzyści, takie jak redukcja wagi, zmniejszenie objętości tkanki tłuszczowej i otyłości brzusznej. National Institute of Allergy and Infectious Diseases informuje, że co roku z powodu przeziębienia cierpi na świecie około miliarda osób i że jest ono główną przyczyną wizyt lekarskich, opuszczania zajęć szkolnych i nieobecności w pracy. (PAP, Eskulap)

Jarosław Jacek Maj
lekarz ginekolog-położnik
www.jaroslawmaj.ginweb.pl