

WHe@Dunia

Kajian: Ramai wanita S'pura yang alami menopause derita sakit otot dan sendi

Melangkah melepasi usia 50 tahun, Cik Amy Fang, seperti ramai wanita pertengahan usia, menghadapi rentetan simptom menopause. Antara simptom itu, artralgia – kesakitan otot dan sendi – didapati menjadi yang paling merosakkan, menyebabkan satu perjuangan baginya melawan sakit selama satu dekad.

Ini memberi kesan kepada tulang belakang, saraf, dan fungsi harian. Ia juga membawa kepada kemerosotan teruk, menghalang kemampuannya menjalankan tugas asas dan membuatnya bergelut dengan rasa sangat tidak selesa.

“Malah artralgia menopause atau kesakitan sendi adalah satu keadaan yang para klinikal di seluruh dunia tidak begitu menyedarinya,” kata Profesor Yong Eu Leong, Penasihat Emeritus di Jabatan Obstetrik dan Ginekologi, Hospital Universiti Nasional (NUH), dalam satu sidang akhbar yang mengenai hasil kajian baru tentang gejala menopause di kalangan wanita pertengahan umur.

“Mengisi kesenjangan ini akan membantu memahami beban artralgia dan faktor-faktor yang berkaitan di kalangan po-

pulasi wanita pertengahan hayat yang sihat dan mungkin memberikan pemahaman untuk meningkatkan pengurusan masalah ini.”

Perjalanan Cik Fang mencerminkan nasib banyak wanita yang mengalami simptom menopause. Kisah beliau yang menahan satu pertarungan melawan kesakitan sendi dan saraf selama satu dekad menunjukkan kesan yang teruk dan mengubah kehidupan dari artralgia menopause.

Beliau adalah antara wanita pertengahan usia yang banyak dilihat di NUH setiap tahun untuk simptom menopause. Pesakit dengan simptom seperti ini telah meningkat secara ketara sepanjang tahun terutamanya disebabkan oleh penuaan penduduk dan peningkatan kesedaran, menurut satu kenyataan NUH pada 12 Januari.

Penyelidik dari Integrated Women's Health Programme (IWHP) di NUH dan Sekolah Perubatan Yong Loo Lin, Universiti Nasional Singapura (NUS Medicine), menjalankan dua kajian menyeluruh pada 2023 yang dibiayai oleh Majlis Penyelidikan Perubatan Kebangsaan Singapura.

Kajian awal yang diterbitkan pada Ok-

tober 2023 mendedahkan bahawa 62.6 peratus daripada 1,054 wanita Singapura melaporkan sekurang-kurangnya satu simptom sederhana hingga sangat teruk semasa menopause. Penemuan ini diterbitkan dalam *Maturitas*, jurnal antarabangsa yang memberi tumpuan kepada kesihatan pertengahan hayat dan selepas produksi.

Artralgia menduduki tempat pertama sebagai simptom menopause, memberi kesan secara signifikan kepada sepertiga (32.9 peratus) daripada kumpulan kajian.

Penyelidikan ini, yang baru dan unik di Asia Tenggara serta memberi tumpuan kepada etnik Cina, Melayu, dan India, menekankan kepentingan artralgia berbanding simptom lain seperti masalah tidur (27.5 peratus), kekeringan vagina (20.3 peratus), keletihan fizikal dan mental (19.6 peratus), dan pasangan panas (18.6 peratus).

Kajian kedua yang diterbitkan pada Disember 2023 mengesahkan kepentingan artralgia sebagai satu keadaan yang memberi kesan kepada wanita pertengahan hayat. Kajian mendapati bahawa sebahagian besar (74.9 peratus) dalam kumpulan 1,120 wanita pertengahan hayat menga-

lami beberapa bentuk artralgia, dari yang ringan hingga sangat teruk.

Majoriti wanita yang dikaji mengalami artralgia dalam tempoh posmenopause, dan ia berkait rapat dengan simptom menopause lain seperti kekeringan vagina, keletihan fizikal dan mental, serta kelemahan otot yang buruk. Kajian ini diterbitkan dalam *Climacteric*, jurnal rasmi International Menopause Society.

Sebagai tindak balas kepada penemuan kritikal itu, IWHP bersedia menjalankan kajian lanjutan. Dengan bekerjasama dengan ahli fisioterapi dari NUH, pasukan ini bertujuan membangunkan intervensi berbentuk sasaran, termasuk rejim senaman untuk meningkatkan kekuatan otot, serta meneroka potensi terapi hormon menopause untuk meredakan kesakitan sendi dan meningkatkan kesejahteraan keseluruhan bagi wanita pramenopausa, perimenopausa, dan posmenopausa.

Penyelidikan akan datang ini bertujuan mengisi kesenjangan penting dalam pengurusan simptom menopause di kalangan wanita Singapura, dengan akhirnya meningkatkan kualiti hidup mereka.