



Menosoc

Newsletter of the Menopause Society of Sri Lanka

April 2017, Volume 07, Issue 01



South Asian Federation of Menopause Societies and the National Conference of Indian Menopause Society – 2017



Dr. MDP Goonaratna delivering a lecture on “estrogen receptors and timing hypothesis” at SAFOMS 2017



Dr. Piyusha Atapattu, a council member of SAFOMS, delivering a lecture

Council

President

Dr. Mangala Dissanayake

President Elect

Dr. Sanath Lanerolle

Past President

Dr. Mrs. Marlene Abeyewardena

Vice President

Dr. Rukshan Fernandopulle

Secretary

Dr. Piyusha Atapattu

Assistant Secretaries

Dr. Punsiri Gunethilaka

Dr. Buddhi Jayasekara

Treasurer

Dr. M. A. K. Perera

Editor

Dr. R Prathapan

Chairman Academic Activities

Dr. Sanath Akmeemana

Secretary Social Activities

Dr. Prasad Rannulu

Council members

Dr. M D P Goonaratna

Dr. Hemantha Perera

Dr. Chandana Jayasundara

Dr. Sunil Fernando

Mr. Mahanama Dodampegama

Dr. Champa Nelson

Dr. Rohana Haththotuwa

Dr. Madhura Jayawardena

Dr. Dasanthi Akmeemana

Dr. Chaminda Kandeuda

Dr. Janaki Karunasighe

Dr. Harsha Atapattu

Dr. M Sathanandan

Dr. Neelamani Hewageegamage

Dr. Sarada Kannangara

Co-opted Members

Prof. W I Amarasinghe

Mrs. Chandrika Haththotuwa

Mrs. Manel Amarasinghe

Dr. Sumal Nandasena

Dr. Shreen Wilathgamuwa

In this issue

Programmes

Page No.

3

Article for general public

4

Article for doctors

6

Menopause and cardiovascular disease

7



MENOSOC SRI LANKA 2017

ANNUAL ACADEMIC SESSIONS OF MENOPAUSE SOCIETY OF SRI LANKA

In collaboration with
Sri Lanka College of Obstetricians & Gynaecologists(SLCOG)
&
South Asian Federation of Menopause Societies(SAFOMS)
“Ensuring A Healthy Life Beyond Menopause”

21st - 22nd October 2017

at

SLCOG Auditorium Colombo, Sri Lanka

**Abstract Submission Deadline ;
31st of July 2017**

112, Model Farm road,
colombo- 08 Sri Lanka,
Tp / Fax : 0094 11 2699211
menosoc.srilanka@gmail.com
www.menosocsl.lk



Programmes

South Asian Federation of Menopause Societies (SAFOMS) – 2017

We are proud to announce that Dr Rohana Haththotuwa was nominated as the next president elect of the SAFOMS from Sri Lanka, who will be inducted as the president in 2021. Dr Hemantha Perera was elected as the Treasurer, Dr Mangala Dissanayake as the Chairman Academic Activities and Dr MDP Goonaratna and Dr Piyusha Atapattu as council members of SAFOMS.

The Menopause Society of Sri Lanka participated as a team at the SAFOMS conference on 17-19 February in Raipur, India to conduct a symposium titled 'Creating the 'Designer' postmenopausal woman'. Dr MDP Goonaratna, Dr Mangala Dissanayake and Dr Piyusha Atapattu attended the symposium. Dr MDP Goonaratna delivered a lecture on estrogen receptors and timing hypothesis.

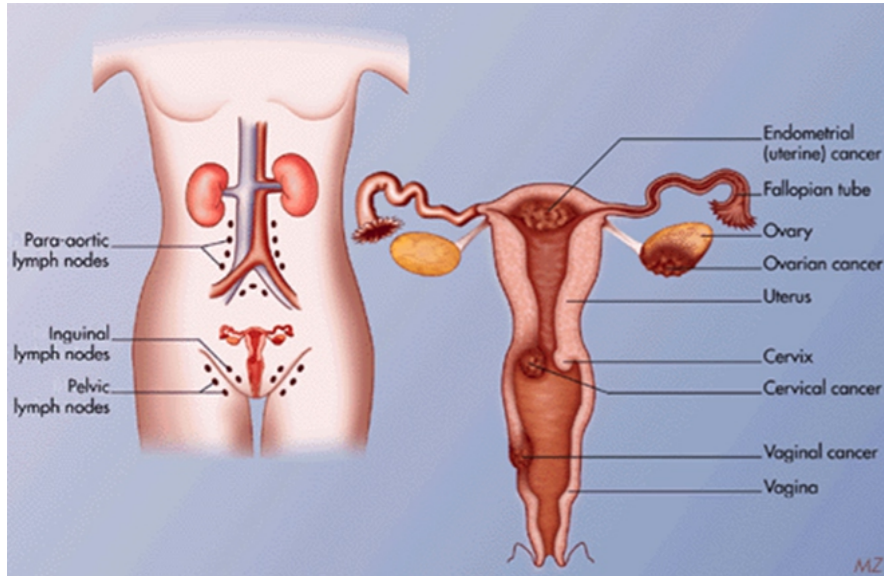


National Institute of Health Sciences, Kalutara – 09.03.2017

A programme was conducted for healthcare workers of NIHS Kalutara on 9th March 2017 with a participation of over 130 healthcare workers.



නාරිවේද පිළිකා - (Gynaecological Cancers)



ප්‍ර: නාරිවේද පිළිකා යනු මොනවාද? කාන්තාවන්ට වැළඳෙන සියලුම පිළිකා මෙයට ඇතුළත්ද? කාන්තාවන්ට වැළඳෙන සියලුම පිළිකා නාරිවේද පිළිකාද?

පි: නාරිවේද පිළිකා යනු ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රිතව ඇතිවන පිළිකායි. මෙම රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර කරනුයේ, පිළිකා පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් නොව, විශේෂ පුහුණුව ලැබූ ප්‍රසව හා නාරිවේද වෛද්‍යවරුය.

ප්‍ර: මෙය දැනට ලංකාවේ ප්‍රශ්නයක් බවට පත්ව ඇතිද?

පි: ශ්‍රී ලංකාවේ ස්ත්‍රී ප්‍රජනන පද්ධතිය ආශ්‍රිත පිළිකාවල වර්ධනයක් දකින්නට ලැබේ. ජාතික පිළිකා මර්ධන ව්‍යාපෘතියේ දත්ත වලට අනුව 2009 වසරේදී කාන්තාවන් 2000ක් පමණ මෙයට ගොදුරු වී ප්‍රතිකාර ලබා ඇත. එය මේ වනවිට ක්‍රමක්‍රමයෙන් වැඩිවෙමින් පවතී.

ප්‍ර: එයට හේතු මොනවාද ?

පි: එයට හේතු ලෙස වස විස සහිත ආහාර භාවිතය, මානසික ආතතිය, පරිසර දූෂණය වැනි පසුබිම් කරුණු හේතුවුවත් නිශ්චිත වශයෙන් එක් එක් පිළිකාවට හේතුවන කරුණු (risk factor) ලෙස නොදැක්වේ.

ප්‍ර: නාරිවේද පිළිකා වර්ග මොනවාද ?

ප්‍රධාන නාරි වේද පිළිකා වර්ග 4කි. ඒවා නම් ;

1. ගැබ් ගෙල පිළිකා (Cervical Cancers)
2. බිම්බ කෝෂ පිළිකා (Ovarain Cancers)
3. ගර්භාෂ පිළිකා (Uterine/endometrial Cancers)
4. පිටත ලිංගේන්ද්‍රිය ආශ්‍රිත පිළිකා (Vulval Cancers)

ඊට අමතරව යෝනි මාර්ගයේ පිළිකා (Vaginal Cancers) ඉතාමත් කලාතුරකින් දැකිය හැකි අතර, ගැබ් ගැනීමකදී කලලාවාරික පටක නිසි පරිදි වර්ධනය නොවීමෙන් ඇතිවන සංකුලනා (Gestational trophoblastic disease) පිළිකා දක්වා වර්ධනය විය හැකිය. එය gestational choriocarcinoma තත්වයක් ලෙස හැඳින්වේ.

ප්‍ර: මෙම පිළිකා සුව කළ හැකිද ?

පි: මේවායින් බිම්බ කෝෂ පිළිකා හැර අන් සියලුම පිළිකා බොහොමයක් මූලික අවස්ථාවේම හඳුනාගත හැකි අතර, ප්‍රතිකාර මගින් 100%ම සුව කරගත හැකිය. බිම්බ කෝෂ පිළිකා ද සාර්ථක සැත්කම් හා නාශක ඖෂධ මගින් වසර 5-10ක් වැනි දිගු කාලයක් පාලනය කළ හැකිය.

එම නිසා මූලික රෝග ලක්ෂණ ගැන අවබෝධය මෙන්ම ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවීමද වැදගත්ය. ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ පහත දැක්වේ.

ප්‍ර: මූලික රෝග ලක්ෂණ ගැන කෙටි හැඳින්වීමක් කලොත් ?

පි: ගැබ් ගෙල පිළිකා (Cervical Cancers)

- අසාමාන්‍ය pap පරීක්ෂණය
- මාසික ඔසප්වීම් අතරෙහි වන රුධිර වහනය
- ලිංගික සංසර්ගයෙන් පසුව වන රුධිර වහනය
- දුගඳ හමන යෝනි ශ්‍රාවය

බිම්බ කෝෂ පිළිකා (Ovarain Cancer)

- වයස 45-50 දී පමණ ඇතිවන බඩේ දැවිල්ල / බඩ පිපුම (Gastritis තත්වය)
- කැම අරුවිය
- උදරය ඉදිරියට නෙරා ඒම.

ගර්භාෂ පිළිකා (Uterine / endometrial Cancer)

- ආර්තවහරණයෙන් පසුව සිදුවන රුධිර වහනය
- වයස 45-50 දී වන අක්‍රමවත් රුධිර වහනය

ලිංගේන්ද්‍රිය ආශ්‍රිත පිළිකා (Vulval Cancers)

- ලිංගේන්ද්‍රිය තදින් කැසීම / තුවාල / ගැටිති / ඉත්තන්
- සමේ අලුතින් ඇතිවන ලප

මෙම රෝග ලක්ෂණ තිබෙනම් ලගම තිබෙන නාරිවේද සායනයට හැකි ඉක්මනින් යොමුවීම වැදගත්ය. මන්ද එය සුව කළ හැකි පිළිකාවක මූලික රෝග ලක්ෂණය විය හැකි බැවිනි.

ප්‍ර: සායනයකදී සිදු වන්නේ කුමක්ද?

පි: සායනයකදී වෛද්‍යවරයා විසින් ඔබව පරීක්ෂා කොට, scan පරීක්ෂනයකටද යොමු කෙරෙනු ලැබේ. ඉන්පසු ගැබ්ගෙල හෝ ගර්භාෂයට අදාල පටක පරීක්ෂාවක් අවශ්‍ය වුවහොත් කල යුතුය. එය Biopsy ලෙස හැඳින්වේ. බිම්බ කෝෂයේ ඇති අසාමාන්‍ය තත්වයකදී CA-125 නම් රුධිර පරීක්ෂාව කිරීම අවශ්‍ය වේ.

මෙම පරීක්ෂණවල ප්‍රතිපල අනුව, ප්‍රතිකාර විධි තීරණය කෙරේ. එය බොහෝවිට ශල්‍යකර්මයක් වේ. ඊට අමතරව විකිරණ ප්‍රතිකාර හෝ Chemotherapy ප්‍රතිකාර සමහරවිට නිර්දේශ කෙරේ.

වෛද්‍ය සාරද කන්නන්ගර

ප්‍රසව හා නාරිවේද පිළිකා විශේෂඥ වෛද්‍ය ජාතික පිළිකායතනය (අපේක්ෂා රෝහල) මහරගම

Menopause for patients – What one should know ?

Dr. M. Sathanandan, Consultant Gynaecologist and Reproductive Endocrinologist

Useful Definitions

- Menopause:- Permanent cessation of menstruation that results from loss of ovarian follicular activity. Usually 12 months of absence of periods. Hence menopause is only known with certainty 12 months after the event.
- Perimenopause:- includes the period beginning with the first clinical, biological and endocrinological features of the approaching menopause such as vasomotor symptoms and menstrual irregularity and ends 12 months after LMP.
- Climacteric:- period marking the transition from reproductive state to the non reproductive state.
- Menopausal transition:- The period of time before the final menstrual period when variability in the menstrual cycle is usually increased

Problems of peri menopausal periods

- Acute symptoms such as hot flushes, night sweats
- Abnormal uterine bleeding
- Depression, moodiness and premenstrual syndrome
- Sexual dysfunction

Problems of post menopause

- Acute symptoms - hot flushes, night sweats
- Sexual dysfunction:- lack of sexual desire, painful sex
- Psychological symptoms:- depressed mood, anxiety, irritability, lack of energy

Factors associated with menopausal psychological symptoms

- Ageing parents and their possible increasing dependency
- Death of a parent, relative or friend
- Loss of partner through death, separation or divorce
- Lack of social support
- Educational or marital difficulties of young adult off spring
- Ill health
- Demanding work load or threat of redundancy
- Economic problems
- Coming to terms with ageing in a culture that values youth and fertility
- Vasomotor instability leading to sleep problems and tiredness

Chronic conditions affecting postmenopausal health

- Urogenital atrophy
- Osteoporosis
- Cardiovascular disease
- Dementia
- New diseases associated with ageing population

To be continued . . .

Menopause, cardiovascular disease (CVD) risk and physical activity

The estrogen-rich hormonal environment offers cardioprotection in premenopausal women whereas the male androgenic hormonal profile contributes to the causation of CVD. Experimental and clinical evidence suggests that declining levels of estrogen is associated with an escalated risk of CVD in older women, particularly during menopausal transition. In premenopausal women, estrogen is thought to confer its cardiovascular protective effects mainly by facilitating a favorable lipoprotein and lipid profile and by direct effects on the vessel wall. Estrogen promotes endothelial cell proliferation and increased vascular incorporation of bone-marrow-derived endothelial progenitor cells (EPC), enhancing re-endothelialization following arterial injury. Estrogen also increases nitric oxide (NO) bioavailability, reduces vascular smooth muscle cell (VSMC) proliferation following vascular injury and inhibits inflammatory expression of the adhesion molecules in endothelium, i.e., vascular cell adhesion molecule-1 (VCAM-1) and intercellular adhesion molecule-1 (ICAM-1). All these beneficial effects on the vessel wall decline with estrogen deficiency in menopause. Increased androgenicity, characterized by high testosterone and low SHBG levels too has shown to be associated with an increased CVD risk in postmenopausal women.



Dr. Dinithi Fernando
MBBS, MD, FRCP, FCCP

Regular physical activity and exercise offers cardiovascular protection in both men and women in all age groups by modifying the CVD risk factors and improving vascular function. Evidence is scarce as to whether physical activity and exercise influence the increased CVD risk posed by menopausal transition per se. A systematic review of RCTs in postmenopausal women concluded that a combination of aerobic and resistance exercise may reduce hypertension and improve dyslipidaemia. Interventional trials in postmenopausal women with aerobic exercise alone, resistance training alone and a combination of both have shown improvements in lipid profile including reduced total cholesterol, triglycerides and low density lipoprotein-cholesterol (LDL-C), increased high density lipoprotein-cholesterol (HDL-C) and improvements in glycaemic control and insulin resistance. Exercise training has been shown to be an effective antioxidant and anti-atherogenic therapy in relation to CVD risk and disease.

Exercise training reverses endothelial dysfunction and improves coronary blood flow in subjects with coronary artery disease and promotes endothelium-dependent vasodilation in healthy subjects aerobic exercise training in pre and postmenopausal women of comparable ages decreased diastolic blood pressure and increased biomarkers of vascular function i.e., soluble ICAM-1, VCAM-1, and plasma and skeletal muscle endothelin levels. Although there is a dose-response effect between physical activity and reduced CVD risk and disease, even less vigorous exercise such as walking reduces CVD risk in postmenopausal women.

Increased physical activity has predominantly positive outcomes on CVD risk. However, further well designed experimental studies are needed to ascertain the types, duration, frequency and intensity of physical activity that will optimize outcome measures.

Our aims are:

- * To raise awareness of the menopause and its management
- * To provide unbiased information
- * To help women make informed decisions about their own health and wellbeing with healthcare professionals
- * To inform healthcare professionals

We can help you if:

- * You are approaching or going through the menopause
- * You have had a hysterectomy or premature menopause
- * You are post-menopausal
- * You are interested in mid-life issues
- * You are a healthcare professional with an interest in the menopause

Join us..

Our members receive quarterly newsletters and have access to our information service.
To join us please contact:
Dr. Piyusha Atapattu
Secretary
T.P: 0779501610
E-mail:
menosoc.srilanka@gmail.com

www.menosocsl.org

Taking Care of you after Menopause!



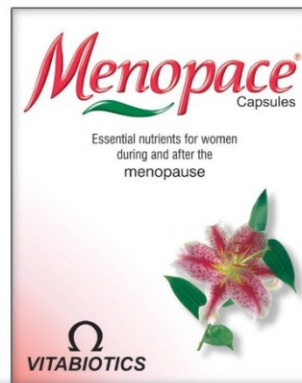
World's 1st Ever Non Hormonal Therapy For Treatment of Menopausal Symptoms

For treating

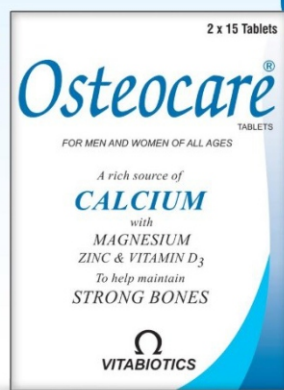
- Hot flushes
- Day and Night sweats
- Anxiety, Depression
- Insomnia
- Mood Swings
- Irritability

Improves

- Immuno Competence
- Overall Health & Quality of Life



Clinically
proven in
13
international
trials



UK's
No 1
BONE HEALTH
FORMULA

Fulfills increased Calcium needs in Post Menopausal women

Offers synergistic combination of
Ca + Mg + Zn + Vit.D3
to restrict progression of Osteoporosis!

www.vitabiotics.com

Vitabiotics Ltd, 1 Apsley Way London NW2 7HF (UK)
Marketed and Distributed in Sri Lanka by : SMM Halcyon Pvt. Ltd.,
102/22, Nawala Road, Narahenpita Colombo 05, Sri Lanka
Contact No. 94-11-2508699


VITABIOTICS
SCIENCE OF HEALTHY LIVING

Edited by
Dr. R. Prathapan

Designed and printed by
Ananda Press

Colombo.

Phone: +94 11 2774793 E-mail: anandapress@gmail.com