



MINDEN, AMIT TUDNOD KELL A MENOPAUZÁRÓL!

KLIMAX – A VÁLTOZÁS KORA

A változókori vagy klimakterium, klimax, a nőket érintő, egyénenként változó hosszúságú, hozzávetőleg a 45 éves kortól 60 éves korig tartó átmeneti időszakot jelöli.



A változókori ebben az életszakaszban minden nőt érint.

45

60

10-ből 8 nő tapasztal panaszokat a klimax során.

Közülük orvoshoz csupán 20-30% fordul.

Hormonterápiában mindössze 5% részesül.



A menopauzát kísérő tünetek átlagosan

4-8 évig tartanak.



hőhullám

fejfájás

alvászavar

ingerlékenység

anyagcsere-probléma

40 éves kortól az ösztrogéntermelés

jelentősen csökkenni kezd



Az ösztrogén drasztikus csökkenése által okozott tünetek megfelelő terápiával kezelhetők!

A VÁLTOZÓKOR SZAKASZAI



KORAI PETEFÉSZEK-ELÉGTELENSÉG (POI - PREMATURE OVARIAN INSUFFICIENCY)

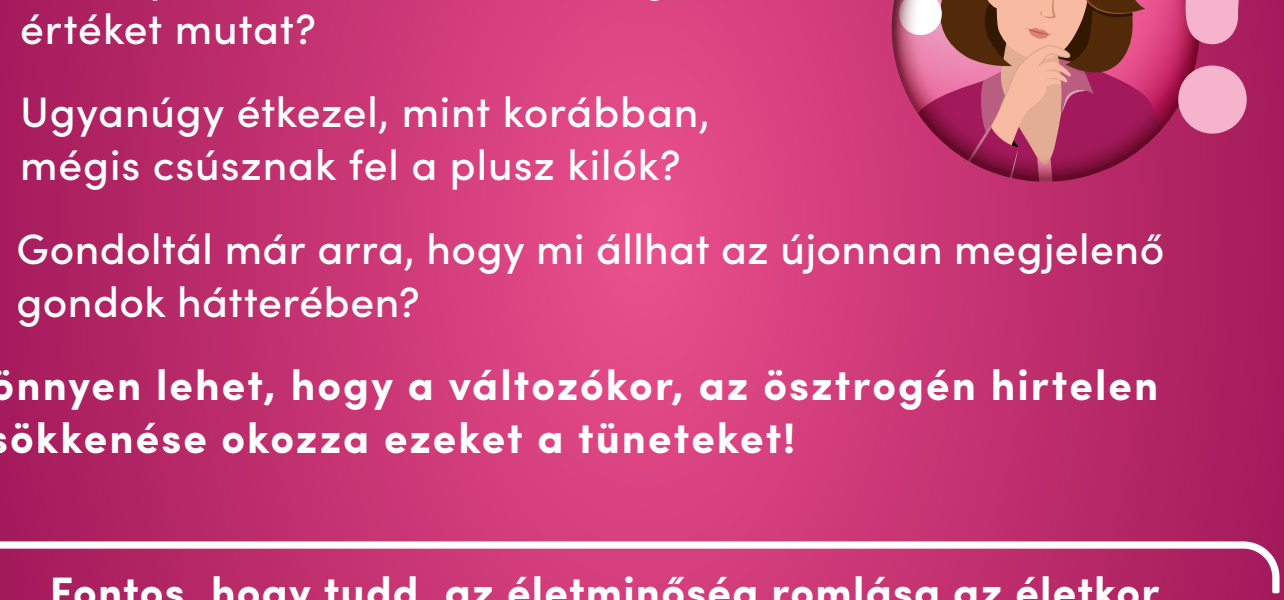
40 éves kor előtt a petefészkek elveszítik működőképességüket.

A POI a 40 éves nők 1%-át érinti.

Kezelése panaszmentesség esetén is szükséges! A megfelelő terápiával megelőzhető a legtöbb kísérőtünet és a késői szövődmények, mint a csontritkulás vagy a kardiovaszkuláris betegségek kialakulása.

A változókori tüneteinek korai jelentkezése esetén mielőbb fordulj nőgyógyászodhoz!

FOGAMZÁSGÁTLÁS 40 FÖLÖTT?



A változókori lépve a peteérés ugyan rendszertelenné válik, de még előfordul. Ezért a teherbe esés nem zárható ki teljesen.

Keress fel nőgyógyásodat, hogy megismerd a számodra megfelelő fogamzásgátlás lehetőségeit!

NE HAGYD, HOGY A VÁLTOZÓKOR MEGVÁLTOZTASSA AZ ÉLETEDET!

✓ Elmúltál negyven éves és észrevetted, hogy az utóbbi években rosszabbul alszol, nehezebben koncentrálsz, fáradékonyak, levertnek érzed magad?

✓ A vérnyomásod is többször magasabb értéket mutat?

✓ Ugyanúgy étkezel, mint korábban, mégis csúsznak fel a plusz kilók?

✓ Gondoltál már arra, hogy mi állhat az újonnan megjelenő gondok hátterében?

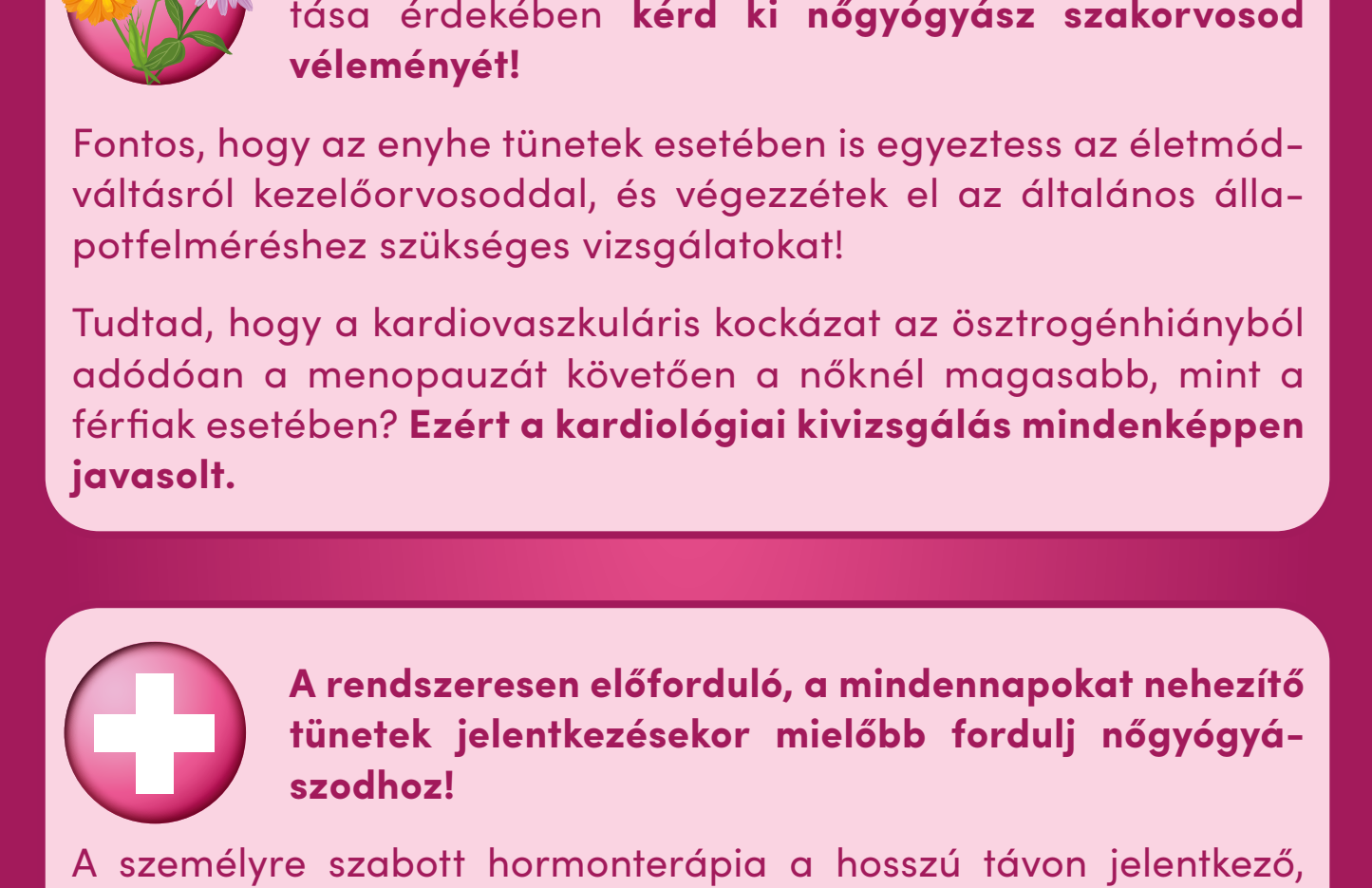
Könnyen lehet, hogy a változókori, az ösztrogén hirtelen csökkenése okozza ezeket a tüneteket!

Fontos, hogy tudd, az életminőség romlása az életkor előrehaladtával nem kell, hogy természetes legyen!

Ne hagyd, hogy a változókori megváltoztassa az életedet!

Tehetsz ellene!

MILYEN TÜNETEK JELENTKEZHETNEK A VÁLTOZÓKORBAN?



A tünetek jelentkezésénél minden változókori tünetnél, és intenzitásuk is egyénenként változik.

MIKOR KELL KEZELNI A TÜNETEKET?

Minden esetben javasolt felkeresni a nőgyógyász szakorvost egy általános állapotfelmérés, laborvizsgálat és csontsűrűség ellenőrzése érdekében.

Amennyiben a tünetek nem nehezítik meg a mindennapokat vagy azok nem jelentkeznek, akkor is fontos tudni, hogy az ösztrogénhiány hosszú távon súlyos következményekhez vezethet.

Az életmódváltásról, a rendszeres mozgás fontosságáról, az anyagcsere változásáról minden esetben konzultálj orvosoddal.

Enyhe tünetekre bizonyos gyógynövények megfelelően alkalmazhatóak. A biztonságos terápia kiválasztása érdekében kérd ki nőgyógyász szakorvosod véleményét!

Fontos, hogy az enyhe tünetek esetében is egyeztess az életmódváltásról kezelőorvosoddal, és végeztetd el az általános állapotfelméréshez szükséges vizsgálatokat!

Tudtad, hogy a kardiovaszkuláris kockázat az ösztrogénhiányból adódóan a menopauzát követően a nőknél magasabb, mint a férfiak esetében? **Ezért a kardiológiai kivizsgálás mindenképpen javasolt.**

A rendszeresen előforduló, a mindennapokat nehezítő tünetek jelentkezésekor mielőbb fordulj nőgyógyászodhoz!

A személyre szabott hormonterápia a hosszú távon jelentkező, súlyos szövődményeket megelőzésében és a kellemetlen tünetegyüttes kezelésében is segítséget nyújthat.

FONTOS tudni, hogy a kockázat-hason mérlegelésével kell dönteni a hormonterápiáról! Laborvizsgálattal (trombózisra való genetikai hajlam), valamint mammográfiával, szükség esetén mell ultrahang vizsgálattal **előzetesen felmérhető és megbecsülhető a terápia kockázata.**

A tünetek jelentkezése esetén fordulj mielőbb nőgyógyász szakorvoshoz, hogy a vizsgálatok után időben elkezdhesd a célzott terápiát!

VÁLTOZÓKORI ÉLETMÓD-TIPPEK

- ✓ Figyelj a kiegyensúlyozott, egészséges napi 4-5 étkezésre!
- ✓ Ügyelj a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelre!
- ✓ Fokozottan gondold a kalcium fogyasztására, a napi rendszeres panaszok elkerülése érdekében!
- ✓ Járj rendszeresen nőgyógyászati szűrőesekre, mammográfia vizsgálatra!
- ✓ Ellenőrizd rendszeresen a vérnyomásodat!
- ✓ Ellenőrizd rendszeresen a csontsűrűségedet és a laboratóriumi paramétereidet!
- ✓ Ha eddig nem tetted, mielőbb hagyd abba a dohányzást!
- ✓ Csökkentsd az alkoholfogyasztást!
- ✓ Sportolj rendszeresen – heti 3 alkalommal, összesen legalább 150 perccel!
- ✓ A gyógynövény tartalmú készítmények szedését egyeztess orvosoddal, mert befolyásolhatják a gyógyszerek felszívódásának hatékonyságát!

Ha a változókori tünetek bármelyikét észleled, fordulj nőgyógyászodhoz, vagy kérj beutalót háziorvosodtól a megfelelő szakrendelésre!

TUDTAD, HOGY A VÁLTOZÓKOR A FÉRFIAKAT IS ÉRINTI?

MENOPAUSA kontra ANDROPAUSA

Hirtelen változás: ösztrogénhiány okozta testi és lelki tünetek megjelenése

Lassú változás: a tesztoszteron hormonszintje csökken

50 ÉVES életkor

35-50 éves korban csökken az ösztrogén és a progeszteron szintje.

A tesztoszteronszint százalékos változása

30 éves kor felett, a tesztoszteronszint átlagosan évi 1%-kal csökken, ami 50 éves korra már 20%-os hiányt jelent!

AZ ANDROPAUSA, AZAZ A FÉRFIKLIMAX TÜNETEI:

Csökkenő munkateljesítmény, teherbírás, kintartás

Kevesebb energia, ebből adódóan romló sportteljesítmény

Nemi vágy mérséklődése, csökkent minőségű erekció

Ingerlékenység és lehangoltság

Depresszió

A tünetek jelentkezése esetén a férfiak andrológus szakorvosától kérhetnek segítséget.

A női egészséggel kapcsolatos további tartalmakért kövess minket online csatornáinkon!

www.feme.hu felelosenmagadert

/c/felelosenmagadertegyesulet

Forrás: -Dr. Békési Gábor, Dr. Stark Judit: A menopausa hormonális és klinikai vonatkozásai (a link hiperhivatkozás legyen: https://semmelweis.hu/laboratorium/files/2014/04/10/_A_menopausa_hormon%C3%ATis_%C3%A9s_klinikai_vonatkoz%C3%A1sai_dir_B%C3%A9s%C3%A9s_G%C3%A9s_C3%ATbor.pdf) -Lésvay András, Nagy V. Endre, Poragh György, Rácz Károly: A klinikai endokrinológia és anyagcsere-betegségek kézikönyve -A nők egészségének megőrzése és betegségeik megelőzése a változókorban – A Magyar Menopausa Társaság 2016. országos konferenciájának előadása

A lezárás dátuma: 2021. 02. 02.