



MINDEN, AMIT TUDNOD KELL A MENOPAUZÁRÓL

KLIMAX – A VÁLTOZÁS KORA

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



A változókora 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 csonttritkulás vagy a kardiovaszkuláris betegségek kialakulása.

A változókora tüneteinek korai jelentkezése esetén mielőbb fordulj nőgyógyászodhoz!

FOGAMZÁSGÁTLÁS 40 FÖLÖTT?



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

Keress fel nőgyógyászodat, 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?

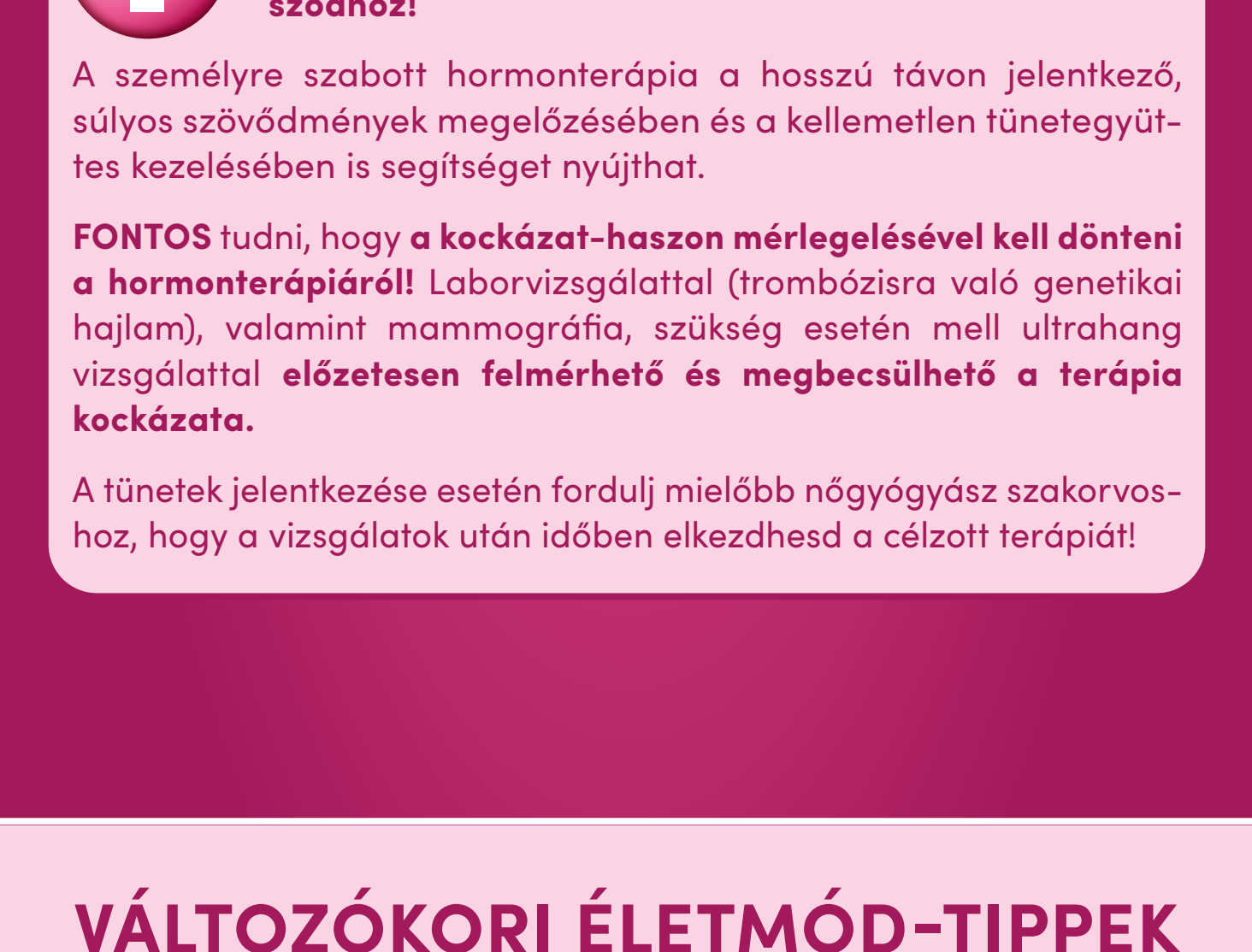
Könnyen lehet, hogy a változókora, az ösztrogén hirtelen csökkenése okozza ezeket a tüneteket!

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

Ne hagyd, hogy a változókora megváltoztassa az életedet!

Tehetsz ellene!

MILYEN TÜNETEK JELENTKEZHETNEK A VÁLTOZÓKORBAN?



A tünetek nem szükségszerűen jelentkeznek minden változókoraiban lévő hölgnél, 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 végeztesd 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 szövődmények megelőzésében és a kellemetlen tünetegyüttes kezelésében is segítséget nyújthat.

FONTOS tudni, hogy a kockázat-haszon mérlegelésével kell dönteni a hormonterápiáról! Laborvizsgálattal (trombózisra való genetikai hajlam), valamint mammográfia, 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

- ✓ Figyeld a kiegyensúlyozott, egészséges napi 4-5 étkezésed!
- ✓ Ügyelj a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelre!
- ✓ Fokozottan gondold a kalcium fogyasztására, a csonttritkulásos panaszok elkerülése érdekében!
- ✓ Járj rendszeresen mozgásos tevékenységekre, mammográfia vizsgálatra!
- ✓ Ellenőrizd rendszeresen a vérnyomásod!
- ✓ Sportolj rendszeresen – heti 3 alkalommal, ségeted és a laboratóriumi paramétereidet!
- ✓ Ha eddig nem tetted, mielőbb hagyd abba a dohányzást!
- ✓ Csökkentsd az alkoholfogyasztást!
- ✓ Sportolj rendszeresen – heti 3 alkalommal, összesen legalább 150 percet!
- ✓ A gyógynövény tartalmú készítmények szedését egyeztesd 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?

MENOPAUZA kontra ANDROPAUZA

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

Ösztrogén csökkenése -35%

Progeszteron csökkenése -75%

100% 90% 80% 70% 60%

30 40 50 60 70

kor

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

AZ ANDROPAUZA, AZAZ A FÉRFIKLIMAX TÜNETEI:

Csökkenő munkateljesítmény, teherbírás, kitartás

Kevesebb energia, ebből adódóan romló sportteljesítmény

Nemi vágy mérséklődése, csökkent minőségű erekció

Ingerlékenység és lehangoltság

Depresszió

A tünetek jelentkezése esetén a férfiak andrológus szakorvostól kérhetnek segítséget.