Egy lépcsőfok a létrán - a klimax

Kinek van szüksége menopauzális hormonterápiára, és ki nem kaphatja?

Bár a megfelelő kezelési mód rendelkezésre áll, mégis sok a bizonytalanság a klimax idején a változókor tüneteit enyhítő hormonterápiával kapcsolatban. A szakorvosok pontosan tudják, milyen körülmények között alkalmazható a kezelés, az eredmények pedig magukért beszélnek.

A "klimaktérium" görög eredetű szó, s azt jelenti, hogy "egy lépcsőfok a létrán", vagyis a nő életének egy új szakasza. Az utolsó vérzés előtti és utáni éveket szokták klimaxnak (vagy klimaktériumnak) nevezni, míg a menopauza az utolsó vérzés időpontját jelöli. A legtöbb nő számára a klimax és a menopauza ugyanazon fogalmat jelenti, vagyis a változás korát. A menopauzával járó kellemetlen tünetek ellen sokat tehetünk, ha szemérmesség nélkül beszélünk arról, hogy mi nők egy új életszakasz mindennapjait éljük át.

Gyöngyi panaszokkal és sok bizonytalansággal érkezett a menopauza szakambulanciára. Az utolsó menstruációja 2,5 éve volt. A most 53 éves nő nem volt súlyos beteg, csupán a magas vérnyomására szed gyógyszert. Panaszai: hőhullámok, idegesség, hüvelyszárazság, gyakori hólyaghurutos panaszok, kisízületi fájdalmak, mérsékelt hízás, libidócsökkenés. Az ambulancián hormonterápiát javasoltak neki, tájékoztatták arról, hogy az időben megkezdett és megfelelő módon adott MHT nem növeli sem az emlőrák, sem az érbetegségek kockázatát, ám ő a részletes felvilágosítás ellenére elutasította a menopauzális hormonterápiát. Ezután kb. fél évig gyógynövény (fitoösztrogén) terápiát kapott, ez azonban nem csökkentette a panaszait. Végül beleegyezett az MHT-ba, azóta tünet- és panaszmentes.

Gyöngyi története kapcsán, a Magyar Menopausa Társaság elnöke fontosnak tartotta kiemelni, hogy a változókori panaszok, más szóval a klimaxos tünetek hátterében a petefészek csökkent tüszőhormon termelése áll. A tünetek közül a hőhullámok a leggyakoribbak, de ide tartozik az alvászavar, a hangulati labilitás, ingerlékenység, a hüvelyszárazság, hajhullás, a bőr ráncosodása, a szemszárazság, a depresszió, a memóriazavar, a csontritkulás, stb. A nők kb. 30%-a ugyanakkor panasz-és tünetmentes, az ő esetükben kezelés általában nem szükséges, ez volna a „természetes változókor és öregedés”. Enyhébb panaszok esetén a kezelés szükségességét attól tehetjük függővé, hogy a tünetek milyen mértékben tolerálhatók, és mi a páciens igénye. Ha a tünetek a nő életminőségét csökkentik, jelentős panaszokat okoznak, a

csontsűrűség csökkenése már kimutatható, mindenképpen indokolt a menopauzális hormonterápia (MHT) egyrészt a kellemetlenségek megszüntetése, másrészt a késői szövődmények (az ösztrogén hiánya következtében kialakuló szív- és érrendszeri betegségek, csonttörések) megelőzése céljából. Az MHT definíció szerint azt jelenti, hogy a beteg vagy ösztrogént kap önmagában (ha az előzményben méheltávolítás szerepel), illetve ösztrogént sárgatest hormonnal kombináltan. Az MHT teljes értékű alternatívája a tibolon nevű készítmény.

MHT-ra van szüksége tehát azoknak a nőknek, akik a menopauza szindróma tüneteitől szenvednek és a kezelésre igényük van, lehetőség szerint 60 évnél fiatalabbak, illetve az utolsó menstruáció után még 10 év nem telt el és az MHT-nak nincsen ellenjavallata (a hormonterápia ellenjavallata pl. az emlő- és méhtest rák, trombózis hajlam, szív- érrendszeri betegségek, súlyos migrén és májbetegség). Megfontolandó az MHT elkezdése vagy folytatása olyan páciens esetén is, ahol a kezelés ugyan szükséges lenne, de ő azt elutasítja, a terápiával kapcsolatos utasításokat nem fogja betartani, a szükséges évenkénti vizsgálatokon nem hajlandó részt venni, azaz a páciens együttműködésének hiányában - tette hozzá a az elnök. Szükséges továbbá a kezelés kezdődő vagy kialakult csontritkulás esetén a törések megelőzésére, különösen egyidejűleg fennálló klimaxos panaszok esetén. Mindenképpen szükséges az MHT korai (45 év alatti) petefészek kimerülés és menopauza esetén legalább a menopauza átlagosan várható idejéig (azaz hazánkban kb. 50 éves korig), mert ezekben az esetekben a csontritkulás és a későbbi szív- és érrendszeri betegségek kockázata lényegesen magasabb, és ez MHT-val csökkenthető.

A változókorban gyakori vérzési rendellenesség miatt végzett egészségügyi méhkaparás a méh rosszindulatú méh betegségeinek (méhtest és méhnyak rák) kizárására szolgál. A vérzészavar ismétlődése esetén gyógyszeres kezelés javasolt, erre leginkább a sárgatest hormon készítmények alkalmasak, akár szájon át szedve, akár hüvelyi tablettaként, akár sárgatest hormont kiválasztó méhen belüli fogamzásgátló eszköz (spirál) alkalmazásával.

Az MHT mellett fontos része a komplex kezelésnek a dohányzás megszüntetése, az alkohol bevitel csökkentése, az egészséges étkezés, a szükség szerinti fogyókúra (testsúly kontroll), valamint a megfelelő testmozgás. Ha az MHT ellenjavallt, vagy a páciens nem akar hormont használni, szóba jönnek a hőhullámokat csökkentő egyéb gyógyszerek, a depresszió kezelésére használatos un. antidepresszánsok, a növényi eredetű fitoösztrogének, a hüvelyi

síkosítók, az akupunktúra, stb., ezek hatékonysága azonban lényegesen elmarad az MHT-tól - mondta a Magyar Menopausa Társaság elnöke.

A Magyar Menopausa Társaság, a Menopauza Ambulanciák

Az orvostudománynak azt az ágát, amelyik a nők változókori problémáival, az ösztrogén-hiány okozta tünetekkel és betegségekkel foglalkozik, menopauzális orvoslásnak nevezik. Magyarországon 1995 óta képviseli tudományos társaság ezt területet.