Egy lépcsőfok a létrán – a klimax

Klimax vagy békés változó kor

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.

Változókornak (ismert másik neve: klimax, vagy klimaktérium) nevezzük azt a rövidebb-hosszabb, egyénenként változó időtartamú, de általában a 45 éves kortól a 60 éves korig tartó átmeneti időszakot, amelyben a nemi teljesség korából az idősebb kor felé való átmenet bekövetkezik. A menopauza azt az utolsó rendes havi vérzést jelenti, amelyet egy éven belül újabb nem követ. A menopauza tehát egy időpont, és nem egy hosszabb időtartam. Szó szerinti fordításban a havi vérzés megszűntét jelenti – mondta, a Magyar Menopausa Társaság elnöke.

A menopauzát megelőző néhány év a premenopauza, az azt követő időszak pedig a posztmenopauza. Hazánkban a menopauza átlagosan az 50. életév körül következik be. Hormonális szempontból a petefészkek működése fokozatosan csökken, a petesejtek érlelődése ki-kimarad, majd végül megszűnik. A változás korában elsősorban a tüszőhormon termelődésének csökkenése miatt alakulnak ki az úgynevezett klimaxos tünetek: hőhullámok, éjszakai izzadás, alvászavarok, kedélybeli ingadozások, ingerlékenység, a bőr szárazsága, hüvelyi szárazság és a nemi vágy csökkenése, olykor fájdalmas volta, emlékezet zavarok, a koncentrációs képesség csökkenése, szemszárazság, stb. Az ösztrogén hiányának késői szövődményei a csontritkulás és a következményes törések, valamint a szív- és érrendszeri betegségek kockázatának növekedése.

A változókorban a nők kb. 30%-a panasz-és tünetmentes, az ő esetükben kezelés általában nem szükséges, ez volna a „természetes változókor és öregedés” – tette hozzá az elnök. A Magyar Menopausa Társaság elnöke azt mondta: az enyhébb panaszok esetén a kezelés szükségességét attól tehetjük függővé, hogy a tünetek milyen mértékben tolerálhatók, és mi a páciens igénye. Ha azonban 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 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. A megfelelő időben és módon alkalmazott MHT nem növeli sem az emlőrák, sem a szívinfarktus, sem egyéb betegségek kockázatát.

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.