Egy lépcsőfok a létrán – a klimax

A tüszőhormon hiánya okozta vazomotoros tünetek

Hőhullámok, erős szívdobogás, szédülés – a klimax jellegzetes tünetei, amelytől oly sok nő szenved 50 éves kora körül. A változás korába lépő nő testi és lelki panaszoktól egyaránt szenvedhet. A pszichés labilitás megnehezíti mindennapi életét családjában és a munkahelyén egyaránt; kedélyhullámzása ronthatja meglévő kapcsolatait, elszigetelheti; a kóros testi változások pedig akár életét is veszélyeztethetik, de mindenképpen betegséget, szövődményeket okozhatnak.

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.

Kata, a 49 éves tanárnő korábban szabályos menstruációi egy ideje a szokásosnál gyakrabban, majd ritkábban jelentkeztek. Eleinte a ciklus második felében, majd folyamatosan és mind gyakrabban – olykor óránként 8-10 alkalommal is – jelentkeztek a hőhullámmal, erős izzadással járó rosszullétei. Az iskolában lehetetlen helyzetbe került, de a családban sem tudott úgy helytállni, mint korábban. Ismerősök tanácsára számos, az interneten fellelhető „természetes gyógymóddal” kísérletezett, eredménytelenül. Végül felkeresett egy menopauza szakrendelést, ahol rövid kivizsgálás után tüszőhormon kezelést állítottak be. Ezt követően reggelenként pihenten ébredt, hőhullámai ritkultak, majd 2-3 hét alatt teljesen megszűntek. Az iskolában és a családban minden visszatért a régi kerékvágásba. A történetet és annak orvosi hátterét, a Magyar Menopausa Társaság elnöke osztotta meg velünk.

A női változókori tünet-együttes leggyakoribb, legkellemetlenebb megjelenési formái a vazomotoros tünetek. Ezek közül leggyakoribbak a hőhullámok, de ide tartoznak az izzadási rohamok, a szédülés, a szívdobogás-érzés, a migrénes jellegű fejfájás. Ezek a változókorú nők felét-háromnegyedét érintik. Megjelenésük a menopauza körüli időszakban (hazánkban 50 éves életkor körül) a legjellemzőbb, néhány hónaptól néhány évig szoktak tartani, 60 éves kor felett

már ritkák. Egyesek szerint a hőhullámok sokszor alig észrevehetők, másoknál jelentős életminőség romlást okoznak. Hátterében az ösztrogén termelődésének változókori csökkenése áll: minél alacsonyabb a vér tüszőhormon koncentrációja, annál súlyosabbak a hőhullámok. A hőhullámok minden előjel nélkül, hirtelen következnek be. Főleg az arcon, a nyak és a mellkas bőrén, de nem ritkán az egész test bőrén a hajszálerek tágulata következtében kipirosodás jelentkezik, amihez erős verejtékezés társulhat. A hőhullámot kávé, forró ital, alkohol fogyasztása, lefekvés előtti hideg zuhany, vagy erős pszichés inger is kiválthatja. A váratlanul jelentkező hőhullámok gyakorisága, időtartama egyénenként különbözik, jellemzően néhány másodperctől néhány percig tartanak. Bármelyik napszakban, nappal és éjszaka is jelentkezhetnek. Nyáron gyakoribbak és súlyosabbak - tette hozzá a professzor.

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.