

## Egy lépcsőfok a létrán - a klimax

### Életmódbeli változtatások jelentősége a változókorban

Sokan és sokszor hangsúlyozzák az életmódváltás jelentőségét az egyes életszakaszokban. Különösen oda kell figyelni erre az 50 körüli nőknek, hiszen a változókorban olyan átalakulásokon megy át a női test, amelyek gyakran megnehezítik a mindennapi életet is. A különböző gyógyszeres és hormonális kezeléseken túl azonban a klimax idején kiemelten fontos a rizikófaktorok karbantartása.

*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.*

A változókori panaszok, más szóval a klimaxos tünetek háttérében a petefészek csökkent tüszőhormon termelése áll. Ezek közül a hőhullámok a leggyakoribbak, de ide tartozik az alvászavar, a hangulati labilitás, a hüvelyszárazság, hajhullás, a bőr ráncosodása, a szemszárazság, a depresszió, a memóriazavar, stb. - emlékeztetett a Magyar Menopausa Társaság elnöke. Ha a tünetek a nő életminőségét csökkentik, jelentős panaszokat okoznak, mindenképpen indokolt a komplex kezelés egyrészt a kellemetlenségek miatt, másrészt az ösztrogén hiány okozta késői szövődmények (szív- és érrendszeri betegségek, csontritkulás) megelőzése céljából. A komplex kezelésnek a hormonterápia mellett fontos része az életmód megváltoztatása, melynek célja elsősorban a fizikai- és a lelki egyensúly megteremtése.

Egy megbízható hazai statisztikai adat szerint Magyarország az Egyesült Államok és Mexikó után a világon a harmadik, Európában pedig az első helyen áll az elhízottak aránya alapján felállított listán. Ez azért is szomorú, mert az elhízottság növeli a kockázatot szív- és érrendszeri betegségek, magas vérnyomás, agyvérzés, cukorbetegség, emlőrák, méhtest rák, valamint vastagbél rák vonatkozásában, de hajlamosít depresszióra és szexuális működés-zavarokra is. Elhízott nőkben a hőhullámok gyakrabban és kifejezettebben jelentkeznek, gyakoribb a szellemi leépülés, gyakoribbak az ízületi betegségek, azaz a változókorban

jelentősen romlik az elhízott nők életminősége. A testsúlykontroll céljából együnk naponta négyszer-ötször, de mindig kevesebbet. Ne fogyasszunk sok szénhidrátot. A sok rostot tartalmazó zöldségek és a teljes kiőrlésű gabonafélék hosszabb ideig csillapítják éhségünket, ezért egészségesek és segítik a fogyást. Az egészséges étkezés alappillére a napi kb. 800 gramm zöldség és gyümölcs bevitele. A húsok közül a vörös húsok kevésbé, a fehér húsok (baromfi, valamint hetente kétszer hal) inkább ajánlhatók, köretként pedig ne sült krumplit vagy kenyeret, hanem salátát együnk. Sütéshez állati zsiradék helyett leginkább az olíva olaj, valamint a hidegen sajtolt olajak javasolhatók. Szükséges a só bevitelének lehetőség szerinti csökkentése, és az alkohol napi 15 gramm alatti fogyasztása (ez napi egy italt jelent). Naponta legalább 2 liter folyadékot igyunk!

Fontos a változókorban és utána egyre gyakoribb magas vérnyomás szűrése és megfelelő kezelése, valamint a vér magas koleszterin szintjének csökkentése részben az étkezi szokások megváltoztatásával, szükség szerint pedig gyógyszeres kezeléssel.

A dohányzás elhagyása mindenképpen javasolt, mert a változókorban a dohányzás a szív- és érrendszeri betegségek egyik legfontosabb kockázati tényezője.

Alapvető fontosságú a megfelelő mozgás, testedzés, sportolás. Bizonyított tény, hogy ezek lényegesen javítják az életminőséget, és csökkentik az agyvérzés, a csonttörések, az emlő-, a méh-, a petefészek-, és vastagbél rák kockázatát, valamint a szív- és érrendszeri betegségek okozta és a teljes halálozást.

A mindennapi stressz jelentős rizikófaktora nem csak a szív- és érrendszeri betegségeknek, hanem a magas vérnyomásnak, a gyomor- és bélrendszeri fekélyeknek, valamint számos rosszindulatú tumor kialakulásának is. A stressz oldása tehát alapvetően hozzá tartozik a változókorban lévő nő megfelelő és egészséges életviteléhez - tette hozzá a az elnök.

### **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.