Egy lépcsőfok a létrán - a klimax

Hogyan kezeljük a klimaxot gyógyszerek nélkül

Manapság népszerűek a homeopátiás kezelések, sokan keresik a megfelelő szereket a változókori tünetek enyhítésére is, amelyek leginkább a hőhullámok, a szexuális problémák, valamint a hüvelyi szárazság csökkentésére ajánlják a klimax ideje alatt.

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 homeopátiás kezelések a szervezet „öngyógyító” képességét hivatottak elősegíteni, vagyis a betegséget olyan gyógyhatású anyag kis adagjával kezelik, amely egészséges emberben a betegséghez hasonló tüneteket vált ki. Hátrányuk, hogy hatásaik gyógyszertani szempontból kevéssé vizsgálhatók, a gyógyhatásukra vonatkozó információk inkább csak a tapasztalatokból nyerhetők. Hatásosságuk messze elmarad a menopauzális hormonterápia hatékonyságától - mondta, a Magyar Menopausa Társaság elnöke.

Az elsősorban a Yam gyökérből nyert, un. bioidentikus, vagy „természetes” hormonok (ösztrogének, tesztoszteron) hasonlóak az emberi szervezetben képződöttekhez. Ezeket vagy szájon át, vagy krémekben lehet alkalmazni, olyan kombinációkban és dózisokban, amiket a klinikai használatban korrekt módon eddig senki sem tesztelt, ezért sem a biztonságosságuk, sem a hatékonyságuk nem ismert. A bioidentikus hormonkészítményekről szóló hirdetések közvetlenül az interneten, vagy a médián keresztül jutnak el az emberekhez, és teljesen mellékhatás-mentes, a fogyást jelentősen segítő és általában fiatalító hatású szert ígérnek. Mindezeken túl általában még drágábbak is, mint a törzskönyvezett, gyógyszerhatóság által engedélyezett, tudományos és klinikai igényekkel bevizsgált, patikai forgalomban kapható hormonális készítmények.

A nagy népszerűségnek örvendő és elképesztő mennyiségű vitaminfogyasztás hátterében a legtöbbször nem valódi szükséglet, hanem üzleti érdek húzódik meg. Különösen gyanakodjunk akkor,

ha egy vitaminkészítményt úgy hirdetnek, hogy az megelőzi, sőt gyógyítja a klimaxos tüneteket, az Alzheimer-kórt, a rákot, és egyébként is egy különleges összetételű és titkos, régen elfeledett, de most újra felfedezett recept. A multivitamin készítmények és étrend-kiegészítők egyes közlemények szerint bizonyos fokú védelmet jelenthetnek a szív- és érrendszerei betegségekkel, tumorokkal, az időskori elbutulással szemben. A bizonyítékokon alapuló orvoslás szigorú kritériumait is kielégítő, tudományos szempontból elfogadható nagy tanulmányok ugyanakkor egyelőre hiányoznak. Ráadásul számos olyan tanulmány is megjelent, amely súlyos mellékhatásokról számolt be. A vitaminok közül a változókorban valamelyest megnő a szükséglet a B-vitaminok, E-vitamin, D-vitamin, mangán, és legfőképpen: a kalcium iránt. A D-vitamin segít abban, hogy a kalcium a csontszövetbe beépülhessen. Miután októbertől áprilisig bőrpírt okozó napsütés hazánkban alig van, ezért ebben az időszakban gyakorlatilag minden magyar D-vitamin hiányos. A D3-vitamin pótlása ezért októbertől áprilisig javasolt, napi 1000-2000 NE dózisban. A változókorban és azután a csontok védelme, az esékenység és az emlőrák kockázatának csökkentése céljából mindenképpen javasolt a D-vitamin pótlása. A csontritkulás megelőzésében és kezelésében a D-vitamin és a kalcium bázisterápiát jelent. Ételeink közül a halak (pl. a tőkehal) mája, a magas zsírtartalmú halak: lazac, tőkehal, makréla, tonhal, busa, szardínia, hering, harcsafélék, ezen kívül a tojás sárgája, a máj, a húsok tartalmazzák a legtöbb D-vitamint. Dicséretes, hogy egyes margarinokat, gabonaféléket, és bizonyos tejféléket D-vitaminnal fortifikálják.

A hagyományos kínai akupunktúra is népszerű módszer a hőhullámok és más változókori tünetek súlyosságának csökkentésére, ilyen irányú hatékonysága azonban enyhén szólva is kétséges.

A balneoterápia nem a bálnák kezelése, hanem a gyógyvízzel történő terápia. Nem keverendő össze a hidroterápiával, ami sima (csap-) vízzel történő gyógyítást jelent. Hazai gyógyvizeink különböző összetételűek, de közösek abban, hogy ásványanyag-tartalmuk jelentős, legtöbbjük a szerves anyagok mellett nagy mennyiségű só, kén, vas és csekély mennyiségű rádium emanációt, valamint ösztrogén-hatású vegyületeket is tartalmaz. Ez a magyarázata annak, hogy – legalábbis kisegítő kezelésként – a balneoterápiát változókori panaszok esetén is ajánlják.

A gyógytorna kiegészítő kezelésként szintén jó hatású lehet, de jelentősége inkább abban van, hogy önbizalmat ad a páciensnek, javíthatja az önértékelést. A meditációs, relaxációs gyakorlatok ígéretesek a hőhullámok csökkentésében, de hatékonyságukat illetően a tudományos bizonyítékok egyelőre hiányoznak.

Összefoglalva azt mondhatjuk, hogy a súlyos változókori panaszokat biztosan nem lehet sem homeopátiás készítményekkel, sem vitaminkúrával, sem fürdő kezeléssel, sem gyógytornával megszüntetni. A súlyos, életminőséget csökkentő változókori panaszok kezelésére a menopauzális hormonterápia a legmegfelelőbb - emlékeztetett 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.