

KINEK AJÁNLOTT A MENOPAUZÁLIS HORMONTERÁPIA?

A változókorban a nők kb. 30%-a panasz-és tünetmentes, az ő esetükben kezelés általában nem szükséges. Enyhébb panaszok esetén a kezelés szükségessége attól függ, hogy a tünetek milyen mértékben tolerálhatóak. Ha a tünetek csökkentik az életminőségét és a csontsűrűség csökkenése már kimutatható, viszont az életkor lehetőség szerint még nem éri el a 60. életévet, illetve az utolsó menstruáció után még 10 év nem telt el, ezen kívül az MHT-nak nincsen ellenjavallata (MHT ellenjavallat: az emlő- vagy méhtest rák, trombozisz hajlam, szív- érrendszeri betegségek, súlyos migrén, súlyos májműködési zavarok), indokolt a menopauzális hormonterápia. Célszerű minél hamarabb alkalmazni, mert a menopauza korai szakaszában elkezdett kezelés nem csak a tüneteket szünteti meg, hanem segít megelőzni a csonttrikulást és csökkentheti a keringési betegségek kockázatát.^{1,2}

A korai menopauza tüneteinek súlyossága és a késői következmények lényegesen magasabb kockázata csökkenthető a menopauzális hormonterápiával. A kezelést legalább az átlagosan várható menopauza időpontjáig (azaz hazánkban kb. 50 éves korig) folytatni kell.

A MENOPAUZÁLIS HORMONTERÁPIA FORMÁI

A fogamzásgátláshoz hasonlóan rendelkezésre áll a tabletta, de a mellékhatások csökkentése érdekében ma már elsősorban a bőrön át ható tapaszok, zselék és a kényelmesen alkalmazható spray-k javasolhatók.

ÉLETMÓDBELI VÁLTOZTATÁSOK

A komplex kezelésnek a hormonterápia mellett fontos része az életmód megváltoztatása, melynek célja elsősorban a fizikai- és a lelki egyensúly megteremtése. Az életmódbeli változtatások a következők.

A megfelelő étkezés kialakítása a testsúlykontroll céljából: a szénhidrát- és zsírszegény étrend, sok gyümölcs és zöldség, valamint a teljes kiőrlésű gabonafélék fogyasztása, a napi négyszeri-ötszöri kis mennyiségű étkezés. Az alkohol fogyasztás csökkentése. A rendszeres testmozgás, mely javítja az életminőséget, csökkenti a csonttörések, a szív- és érrendszeri betegségek, a daganatok kialakulásának kockázatát. A dohányzás elhagyása, mert a változókorban a szív- és érrendszeri betegségek egyik legfontosabb kockázati tényezője, valamint növeli a korai menopauza esélyét.

További információt a menopauzáról és annak terápiájáról, valamint a saját panaszai kezeléséről a Menopauza Ambulanciákon kérhet, illetve a www.eszrevetlenvaltozas.hu honlapon informálódhat a témában.

KLIMAX VAGY BÉKÉS VÁLTOZÓKOR

A menopauzával járó kellemetlen tünetek ellen sokat tehetünk, ha szemérmesség nélkül beszélünk arról, hogy életünk egy új szakaszba lépett.

www.eszrevetlenvaltozas.hu
facebook.com/eszrevetlenvaltozas

Forrás:

1. NICE guidelines [NG23] 2015. November
2. T.J. de Villiers, M.L.S. Gass, C.J. Haines. Global Consensus Statement on Menopausal Hormone Therapy. Climacteric 2013;16:203-204

 RICHTER GEDEON

A kiadványt szerkesztette: Richter Gedeon Nyrt., székhely: 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21., www.gedeonrichter.com
Documet ID: 000000000, Lezárás dátuma: 00000000
A jelen kiadvány kizárólag általános információk átadására szolgál, nem helyettesíti az egyedi orvosi konzultációt!
A személyes egészségi állapotának megfelelő lehetőségekre vonatkozó kérdéseivel kérjük, forduljon kezelőorvosához!

A MENOPAUZA ÉS HORMONTERÁPIÁS KEZELÉSE

 Észrevétlen
változás

Ma a nők életük kb. egyharmadát a menopauzát követően élik le.

Ebben az életszakaszban is sok lehetőség, új élmény vár mindenkit. Fontos, hogy a nők továbbra is fordítsanak gondot egészségükre, őrizzék meg jó kedélyüket és optimizmusukat azért, hogy ennek az időszaknak minden pillanatát jó egészségben, boldog tartalommal éljék meg.

A VÁLTOZÓKOR ÉS A MENOPAUZA

Változókornak (klimaxnak, vagy klimaktériumnak) nevezzük azt az egyénekenként 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 havivérzést jelenti, amelyet egy éven belül újabb nem követ – tehát egy időpont, és nem egy hosszabb időtartam. A változások már évekkel korábban elkezdődnek – ez a premenopauza, az azt követő évek pedig a posztmenopauza időszaka. Hazánkban a menopauza az 50. életév körül következik be. Ennek oka a petefészkek működésének, a petesejtek érlelődésének és az ösztrogén termelésének fokozatos csökkenése, végül megszűnése.

A VÁLTOZÓKORI TÜNETEK

A változókorban a nők kb. 70%-a kellemetlen tüneteket tapasztal. A tünetek erőssége, jellege és összetétele egyénekenként változó. Szerencsés esetben enyhék és csak néhány hónapig tartanak, de előfordulhat, hogy hosszú évekig komolyan zavarják az életvitelt és a napi tevékenységet. A változókorai panaszok (a klimaxos tünetek) háttérében a petefészkek csökkent tüszőhormon (ösztrogén) termelése áll. A leggyakoribb változókorai tünetek: a hőhullámok, az éjszakai izzadás, az alvászavarok, a hangulatingadozások, az ingerlékenység, a bőr szárazsága és feszségének csökkenése, a hüvelyszárazság és emiatt a fájdalmas szexuális együttlét, a szexuális vágy csökkenése, a memóriazavarok, a koncentrációs képesség csökkenése, a szemszárazság. A tüszőhormon (ösztrogén) hiányának legfontosabb késői szövődményei a csontritkulás és a következményes törések, valamint a szívés érrendszeri betegségek (pl. a szívinfarktus) kockázatának a növekedése.

A KORAI MENOPAUZA

A korai menopauza (korai klimaktérium) esetében 40 éves életkor előtt megjelennek a változókor tünetei és bekövetkezik a menopauza. A leggyakoribb oka a kétoldali petefészkek eltávolítása. A másik oka a korai petefészkek elégtelenség: megszűnik a petefészkek hormontermelése, és elmarad a peteérés. Ennek kialakulásában nagy valószínűséggel szerepet játszanak genetikai tényezők, mert gyakori a családi halmozódás, de okozhatják gyógyszerek (pl. kemoterápia), besugárzás, súlyos fertőzések. A tüszőhormon hiánya okozta tünetek hasonlóak, de általában gyakoribbak és súlyosabbak, mint az időben jelentkező változókorai tünetek. A korai menopauza legnagyobb veszélye a korábban és súlyosabb formában jelentkező csontritkulás, valamint a szív- és érrendszeri betegségek kockázatának jelentős megemelkedése.



A MENOPAUZÁLIS HORMONTERÁPIA (MHT)^{1,2}

A menopauzális hormonterápia (rövidítve: MHT) során vagy önmagában alkalmazott ösztrogén terápia történik (ha az előzményben méheltávolítás szerepel), vagy ösztrogént sárgatest hormonnal kombinálva adnak. A klimaxos panaszok és a késői szövődmények kialakulásáért csak a tüszőhormon hiánya felelős, a sárgatest hormon hozzáadására a méhvel rendelkező nőknél kizárólag a méhnyálkahártya védelme céljából van szükség.

Az MHT egyrészt csökkenti a hőhullámok és egyéb klimaxos tünetek előfordulását, másrészt a megfelelő életkorban és módon alkalmazott MHT segít megelőzni a csontritkulás okozta töréseket, valamint kedvezően hathat a szívés érrendszeri betegségekre.

 **Észrevétlen változás**

