

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, trombózis 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 tableta, 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-öttszöri 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.

Lektorálta: Prof. Dr. László Ádám, a Magyar Menopausa Társaság elnöke

Ezzel a kiadvánnyal a Richter Gedeon Nyrt. hasznos tudnivalókat nyújt át Önnek, hogy egészsége megőrzése mellett hosszú éveket aktív, tevékeny, örömteli életet élhessen. További információt a menopauzáról és annak terápiájáról, valamint a saját panaszai kezeléséről a Menopauza Ambulanciákon kérhet, illetve a www.fokuszbanaklimax.hu és a www.eszrevetlenvaltozas.hu honlapokon informálódhat a témában.



RICHTER GEDEON

1103 Budapest, Gyömrői út 19-21., Nőgyógyászati Marketing Osztály

Tel.: 431-4394, Fax: 431 4449, www.richter.hu

Gyógyszerbiztonsági Osztály: 505 7032, drugsafety@richter.hu

Version ID: KEDP/VAACUK, LZD: 2016.06.09.



A MENOPAUZA ÉS HORMONTERÁPIÁS KEZELÉSE



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, őrizték 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 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 havivérzést jelenti, amelyet egy éven belül újabb nem követ – tehát egy időpont, és nem egy hosszabb időtartam. **A változások már évekkor 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 egyénenként 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 szív- és 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 szív- és érrendszeri betegségekre.**

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

