



BUDAI
EGÉSZSÉGKÖZPONT

A MENOPAUZA TUDATOS KEZELÉSE

ÚTMUTATÓ VÁLTOZÓKORBAN
LÉVŐ NŐKNEK

Table Of Contents

Bevezető	2
Perimenopauza: a menopauza előszobája	3
Tanácsok a változókori panaszok enyhítésére	8
Mit együnk a változókorban? Ételek, amik segítenek	14
Mozgás a változókorban – mit nyerhetünk vele?	18
Betegségek, amelyeknek kockázata megnő a menopauza után	25
Hogyan kezeljük a változókori csonttritkulást?	29
Hogyan védheti szíve egészségét a menopauza után?	33
Vizelettartási probléma: a változókor egyik legkellemetlenebb panasza	38
A menopauza tüneteinek kezelése	42
Szakértők	43

Bevezető

A menopauza – a női élet természetes biológiai mérföldköve – nem betegség, hanem egy komplex hormonális átmenet, amely azonban jelentős élettani, érzelmi és életmódbeli változásokkal járhat. A megfelelő tájékozottság, az egészségtudatos döntéshozatal és az életmódbeli stratégiák elsajátítása nagymértékben javíthatja az életminőséget ebben az életszakaszban.

Az egészségügyi kutatások szerint a menopauza időszakában a nők 75–80%-a tapasztal kisebb-nagyobb mértékben változókori tüneteket: hőhullámokat, alvászavart, hangulatingadozásokat vagy koncentrációs nehézségeket. Ugyanakkor az érintettek jelentős része nem jut időben hiteles információkhoz, és gyakran találkozik tévhitekkel, próbálkozik olyan tünetenyhítést célzó módszerekkel, melyek hatékonysága nem bizonyított – ezért hoztuk létre változókori problémák kezelésében jártas szakembereink közreműködésével készült blogposztjainkból ezt az e-bookot, ami hiteles forrásból származó, megbízható tanácsokkal segíti önt egészségének megőrzésében ebben a dinamikus változásokkal járó életszakaszban.

Jó olvasást kívánunk!

A Budai Egészségközpont szakértői

Perimenopauza: a menopauza előszobája

A nők szervezetében az 50. életévhez közeledve lassú, folyamatos változás indul el, amely a menstruáció teljes elmaradásáig, a menopauzáig tart. Ezen időszak, a perimenopauza alatt a hormonháztartás változása sokféle testi-lelki tünetet, panaszt okozhat.



A menopauzát, vagyis a reprodukív életszakaszt lezáró élettani változást megelőző időszakban a petefészkek működése lassul, a tüszők száma és az általuk termelt sárgatesthormon, a progeszteron szintje folyamatosan csökken. Ez a perimenopauzának nevezett folyamat 6-8 évig is tarthat. Egyéni különbségek mellett általában 48-52 éves korban következik be a menstruáció megszűnése, a menopauza, de vannak, akik sokkal korábban, már a negyvenes éveik elején, míg mások jóval később, csak 60 körül lépnek a változókorba. Ezt befolyásolhatja például petefészkek- illetve méheltávolítás, sugár- és kemoterápia. Az folyamat során a hormonális változások sokféle módon hatnak a szervezetre, több szerv különféle funkcióit befolyásolják, így számos fizikai és pszichés panasz jelentkezhet.

A perimenopauza jelei

A negyvenes életévek második felében járó nőknél apróbb-nagyobb kellemetlenségek jelentkezhetnek: alvászavarok, hőhullámok, fokozott éjszakai izzadás, gyors hangulatváltások, ingerlékenység, depresszióra való hajlam, fáradékonyság jelezheti, hogy a hormonális változások sora elkezdődött. A menstruációs ciklus rendszeressége, jellege is változik: kimaradhat, rendszertelenné válhat, esetleg elhúzódóbb vérzéssel vagy erősebb görcsökkel járhat. A folyamat hatással van a szexuális életre is. A hüvely nyálkahártyája változik, gyakori panasz a hüvelyszárazság, a hüvelyirritáció, a közösüléskor érzett fájdalom, másrészt sokaknál megfigyelhető a libidó csökkenése is. Az anyagcsere lassul, így például sok nőnél változatlan táplálkozási szokások mellett is súlygyarapodás következik be. A csontok egészségét is befolyásolják a hormonális változások, így a csonttritkulás folyamata is megindulhat.

A perimenopauza, vagyis a változókor során egyes tünetek intenzívebbek lehetnek, mint a menopauza végleges bekövetkezte után. Nagyon jó, ha az érintett felismeri ezeket a jeleket, hiszen tudatos odafigyeléssel, életviteli változtatásokkal sokat enyhíthet ezeken a panaszokon. A felsorolt tünetek mindegyike előfordulhat valamely betegség miatt is, úgyhogy a legelső teendő szakorvos segítségével tisztázni, hogy valóban az életkori sajátosságoknak megfelelő, természetes perimenopauza folyamatról van-e szó. A hormonális változásokat laboratóriumi vérvizsgálattal, az ösztrogénszint, a TSH (pajzsmirigy-stimuláló hormon), és az FSH (follikulus stimuláló hormon) szintjének mérésével lehet követni.

Mit tehetünk a perimenopauza kellemetlenségei ellen?

A változókori tünetek hatékonyan enyhíthetők tudatosabb, egészségesebb életmódra váltással, illetve természetes eszközökkel. Mindezt nőgyógyász szakorvossal ajánlatos megbeszélni, hiszen a perimenopauza lefolyása nagy egyéni különbségeket mutathat. A legkellemetlenebb tüneteknek elejét lehet venni megfelelő életmóddal, vagyis az általános egészségi állapot megőrzésével és javításával. Ennek eszközei a kiegyensúlyozott étrend, a rendszeres testmozgás (úszás, futás, biciklizés, hastánc stb.), a pihentető alvás feltételeinek javítása, a stresszoldó technikák (pl. jóga, relaxáció, meditáció) alkalmazása, az egészségkárosító szokások kerülése. Az utóbbiak, például az alkohol, a drog és a dohányzás, a túl sok koffein bevitele, illetve a túl fűszeres, zsíros vagy túl sok finomított szénhidrátot tartalmazó ételek fogyasztása felerősíti a perimenopauza tüneteit. Minél tovább sikerül megőrizni a szexuális érdeklődést, aktivitást, annál jobb, hiszen az örömszerző szex nemcsak pszichésen, hanem fizikailag is jó hatású, segíti a hüvelyfal rugalmasságának, épségének megtartását is. Ennek a hüvelyszárazság sem lehet akadálya, hiszen a síkosító szerekkel leküzdhető.

Apróságok is segíthetnek a klimax tüneteinek enyhítésében: például a hőhullámok illetve a fokozott izzadás ellen tanácsos a lakás vagy a munkahely hőmérsékletét alacsonyabban tartani, rétegesen öltözni, többször, alaposabban szellőztetni, üdítő, friss ivóvízről gondoskodni. A helyesen összeállított étrend is jótékony hatású, mivel például a szója és a lenmag fitoösztrogén tartalmával egyfajta természetes hormonpótlást jelenthet. A megfelelő kalciumbevitelről és az ennek felszívódását segítő D-vitaminról gondoskodva elejét vehetjük a csonttritkulás kialakulásának, illetve lassíthatjuk a folyamatot. A természetes gyógymódok, alternatív módszerek is számos lehetőséget kínálnak a perimenopauza tüneteinek enyhítésére: többfajta gyógynövény, vitamin- és nyomelempótló táplálékkiegészítő áll rendelkezésre. Egyes esetekben, különösen súlyos, életminőséget jelentősen rontó panaszok esetén, vagy ha csonttritkulás is kezd kialakulni, akkor a szakorvos a gyógyszeres kezelést is szükségesnek ítélni. Ilyenkor a HRT, vagyis a hormonpótló terápia alkalmazására is sor kerülhet.



A perimenopauza és menopauza közti különbségek

Már jóval a menstruáció tényleges elmaradása előtt, a perimenopauza időszakában jelentkezhetnek az első jelek. A haj vékonyabbá válhat, hullhat is, a bőr hajlamosabb lesz a szárazságra, megszorodnak a ráncok. Vannak, akik arra panaszkodnak, hogy egyre könnyebben „szaladnak fel” rájuk a kilók, és nehezebb szinten tartani normál testsúlyukat. Pszichés tünetek is előfordulhatnak, például gyakori hangulatingadozás, ingerlékenység, depresszió, a libidó csökkenése. A szexuális életet nemcsak a vágy csökkenése nehezíti, hanem a szintén gyakori hüvelyszárazság is, ami fájdalmassá teheti az együttlétet. A menstruációs ciklus először szabálytalanná válik, a vérzés jellege is megváltozhat, bővebb lehet, esetleg görcsös fájdalom kísérheti. Jó tudni, hogy bár rendszertelenebb, de még lehet peteérés, így a nem kívánt terhesség ellen ebben az időszakban is védekezni kell.

A perimenopauza idején megismert tünetek később hangsúlyosabbá válhatnak és kiegészülhetnek újabbakkal is: fejfájás, feszültségérzés, alvászavarok, kellemetlen, szapora szívdobogással és fokozott verejtékezéssel járó hőhullámok kínozzák az érintettet. A változás korában nő egyes krónikus betegségek kockázata: ilyen például a csontritkulás, a női ivarszervi daganatok, az érlelmeszesedés, a magas vérnyomás vagy a cukorbetegség.

Előfordulhat, hogy valakinél a szokottnál fiatalabb korban jelentkeznek a menopauza jellegzetes tünetei. Ilyenkor a nőgyógyász vérvizsgálattal ellenőrzi a tüszőstimuláló hormon (FSH) és az ösztrogén szintjét, illetve pajzsmirigy és máj- és vesefunkció vizsgálatával állapítja meg, hogy korai menopauzáról vagy más, hasonló tünetekkel járó betegség fennállásáról van-e szó.

A cikk a Budai Egészségközpont [nőgyógyászának](#) közreműködésével készült.

Tanácsok a változókori panaszok enyhítésére

Közel negyven év fogamzóképes időszak után eljön a nők életében a hormontermelés csökkenése, megszűnik a menstruáció, bekövetkezik a menopauza. Sokan tartanak az ezzel járó testi-lelki tünetektől. Nézzük, mi is történik ilyenkor!



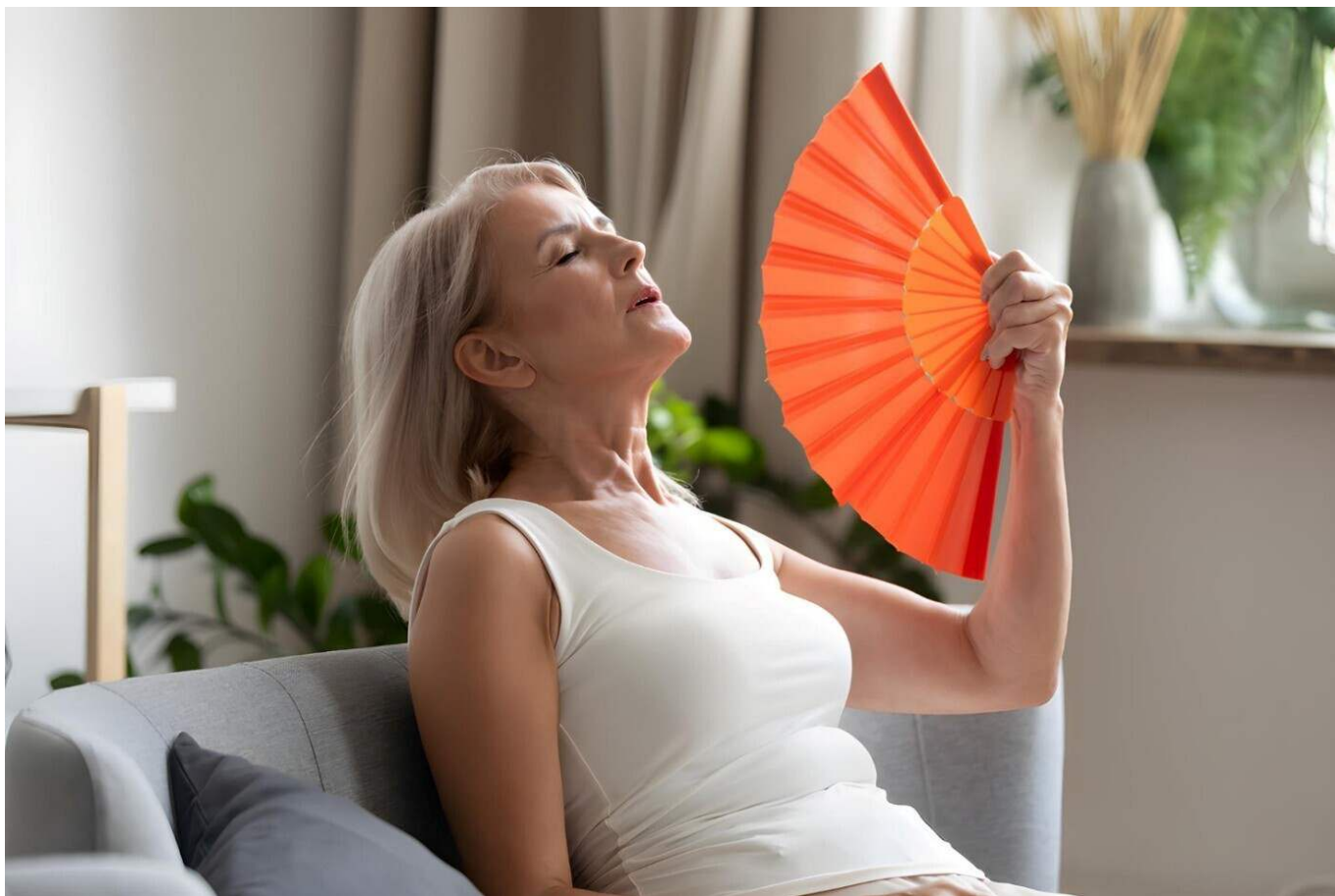
A nők többsége az ötvenedik életéve körül éli át az ún. változás korát, a klimaxot, amikor a női ivarszervek ösztrogén- és progeszteronhormon termelése fokozatosan csökkenni kezd. A petefészkek működése, a peteérés folyamata megszűnik, a havi ciklus szokott rendje felborul, a menstruáció ritkul, majd meg is szűnik, és bekövetkezik a menopauza. Ez nem egyik napról a másikra történik, hanem hosszú ideig, akár több évig is eltarthat. A [menopauza](#) orvosi diagnózisát akkor állítják fel, mikor az utolsó menstruációt már egy éve nem követett újabb. A női hormonok szintjének csökkenése nem csak az ivarszervek működésére hat, hanem az egész szervezetre, így sokféle testi-lelki tünetet okozhat. Ezek nem egyformán jelentkeznek minden érintettnél. A nők mintegy harmadát szinte egyáltalán nem viseli meg ez az időszak, hasonló arányban vannak azok, akik rövid idő alatt és enyhe panaszokkal túlesnek rajta, de a nők egy részénél hosszabb időre elhúzódik a hormonális változások kora, és kellemetlen, az életminőséget is rontó tünetekkel is jár.

A menopauza tünetei: mit tapasztalunk ilyenkor?

Az első tünetek már évekkel a vérzés teljes elmaradása előtt jelentkezhetnek. A testi tünetek között leggyakoribbak a hőhullámok, a fejfájás, a bőrpír, a fokozott verejtékezés, a szapora szívdobogás, az [alvászavar](#). A havi vérzés ciklusa szabálytalanná válik, ki-kimarad, esetleg köztes vérzések is jelentkeznek. A vérzés jellege is változhat, bővebb vagy épp ellenkezőleg, pecsételő vérzés jelentkezhet, görcsökkal is együtt járhat. A hüvelyszárazság, vagyis a hüvely nyálkahártyájának vékonyabbá, szárazabbá válása nemcsak a szexuális együttlétet nehezítheti meg, hanem a fertőzések elleni védelmet is csökkenti, így megnő a „felfázások”, a folyással, fájdalommal járó altesti gyulladások veszélye. Az érintettek egy részének a haja ritkul, vékonyabb lesz, a bőre szárazabbá, petyhüdtebbé, ráncosabbá válhat. Mivel a szervezetben nő a férfi-hormonok aránya, ez szőrnövekedést is okozhat például az állon, lábon. Gyakori tapasztalat az is, hogy az anyagcsere is lassul, birkózni kell a felszaporodó és egyre nehezebben leadható kilókkal. A pszichés tünetek is gyakoriak: sokan számolnak be hangulatingadozásról, fokozott feszültségérzésről, ingerlékenységről, depresszióról, a libidó csökkenéséről.

Nő a krónikus betegségek kockázata

A kellemetlen panaszok mellett számolni kell azzal is, hogy a hormonális változások nyomán megváltozik az anyagcsere, romlik az egyes tápanyagok, ásványi anyagok felszívódása, hasznosulása, és nő egyes krónikus betegségek kockázata. Így például a menopauzán átesett nőket jobban veszélyezteti a [csonttritkulás](#), az [érelmeszesedés](#), a [magas vérnyomás](#), a [cukorbetegség](#) és az [elhízás](#) is. Fokozódik a női ivarszervi daganatok veszélye is. Ezért nem szabad csupán a változás korának tulajdonítani azt sem, ha megváltozik a menesz jellege, például a túl bőséges, darabos, görcsös fájdalommal járó vérzés nem természetes, mielőbb nőgyógyászhoz kell fordulni vele.



Nézzé a dolgok jó oldalát!

Sokan kifejezetten rosszul élik meg ezt az életszakaszt, már előre félnek tőle, jócskán eltúlozva annak lehetséges kellemetlenségeit. Ezt erősíti, hogy a köztudatban él egy torz előítélet is a klimax miatt a nőiességüket elvesztő, a hőhullámok, kiegyensúlyozatlan hangulatok miatt „elsárgányosodó” nőkről. Azonban egyáltalán nem kell, nem szabad ennek így lennie! Egyrészt a kellemetlenségek tudatos életmódváltással jócskán enyhíthetők, másrészt a menopauza számos pozitívumot is hoz, érdemes azokat is mérlegre tenni! Az ötvenes nők többnyire már akkor sem szeretnék gyermeket vállalni, ha a biológiai feltételek adottak lennének, így a fogamzóképes kor mintegy ötszáz menzesze, több mint kétezer görcsökkel, vérzéssel bajlódó napja után a menstruáció elmaradása nagy megkönnyebbülést hozhat. Túl vannak az egzisztenciateremtés nyűgén, ha vannak gyermekeik, már egyre önállóbbak, így több idejük marad önmagukra. A menopauza időszakában a szex örömeit is felszabadultan élvezhetik, hiszen az együttlétet nem árnyékolja be a nem kívánt terhességtől való félelem sem. Az összeszokott párok a szerelmet érett korban gyöngédebben, tartalmasabban élhetik meg, ha pedig új párválasztásra kerül sor, ebben az életkorban a megszerzett élettapasztalatokkal felfegyverkezve, nagyobb emberismerettel többnyire jobban, okosabban választanak, mint fiatalon. Az önbecsülésüket növelheti a társadalomban elfoglalt helyük is, hiszen az ötvenen felüli nők munkája, szakmai és élettapasztalata nélkülözhetetlen a munka világában, egész szektorokat ők tartanak életben. A családoknak is ők az összetartói, éltetői, örült szükség van rájuk a gyermeknevelésben, az idős- vagy beteggondozásban is – ezt akkor is tudniuk kell, ha ritkán fogalmazódik meg feléjük köszönetként.

Nyolc tanács a változó kori panaszok enyhítésére

- **Mozogjon rendszeresen!** Már napi félórányi aktivitás is jó hatású, hiszen a mozgás serkenti a vérkeringést, a légzést, az anyagcserét.
- **Étkezzen egészségesen!** A lassúbb anyagcsere miatt könnyebben felrakódnak a kilók, de ez elkerülhető mértékletes, viszont jó minőségű alapanyagokból összeállított, rost- és vitamindús, finomított szénhidrátban és zsírban szegény étrenddel.
- **Hagyjon fel a dohányzással!** A dohányzó nők esetében korábban bekövetkezik és több kellemetlen panasszal járhat együtt a menopauza.



- **Gyógynövények, természetes fitoösztrogének is segíthetnek!** Jó tudni, hogy egyes növényi alapanyagok, mint pl. a szója, a lenmag fitoösztrogéneket, a szervezetben a női nemi hormonokhoz hasonlóan viselkedő anyagokat tartalmaznak. Vannak olyan gyógynövények is, amelyek enyhíthetik a változókor kellemetlenségeit: ilyen például a barátcserje, a cickafark, a pásztortáska.
- **Kérje ki orvosa tanácsát, vegye igénybe a szűrővizsgálatokat is!** A rendszeres (legalább évenkénti) háziorvosi és [nőgyógyászati](#) vizsgálat mellett laboratóriumi vérvizsgálatra, [mammográfiára](#) és [csontsűrűség-mérésre](#) is jó évenként elmenni.
- **Kezelje a hüvelyszárazságot!** A szex örömeiről, annak egészségjavító (keringésserkentő, immunerősítő, kedélyjavító) hatásairól sem kell lemondani: a hüvelyszárazság jól orvosolható síkosító készítményekkel, valamint a hüvelyhám hidratációját segítő krémekkel és kúpokkal.
- **Kerülje a stresszt!** Az állandó ideg feszültség fokozza a változó kor kellemetlenségeit, ezért minden lehetségest meg kell tenni a stressz kerülésére, hatékony oldására. Jóga, meditáció, agykontroll, örömszerző hobbitevékenység, szabad levegőn való kellemes séta vagy kertészkedés stb. sokat segíthet.
- **Gondolkodjon pozitívan!** A klimax kellemetlenségei tudatos életmódváltással jócskán enyhíthetők, miközben a menstruáció elmaradása egyfajta megkönnyebbülést is hoz. Megszabadult a nem kívánt terhességtől való félelemtől is, az egzisztenciateremtés nyűgén is túl van, így a megszerzett élettapasztalatokkal felfegyverkezve sok-sok örömet tartogathat az Ön előtt álló életszakasz!

A cikket dr. Nagy László Zoltán, a Budai Egészségközpont [nőgyógyász](#) szakorvosa lektorálta.

Mit együnk a változókorban? Ételek, amik segítenek

A menopauza kihat az élet minden területére: megváltoztathatja a nők hangulatát, közérzetét, alvási szokásait, anyagcseréjét, szexuális életét. Az érintettek azonban életmódi változtatásokkal, aktív, egészséges életvitellel sokat tehetnek azért, hogy a lehető legkevesebb kellemetlenséggel éljék meg ezt az időszakot. Ebben az étrendnek hangsúlyozott szerepe van, hiszen helyes táplálkozással, jól megválasztott élelmiszerekkel enyhíteni lehet az ösztrogénhormon csökkenésének hatásán és mérsékelni lehet a krónikus betegségek kialakulásának kockázatát is.



Ezek az élelmiszerek jótékony hatásúak

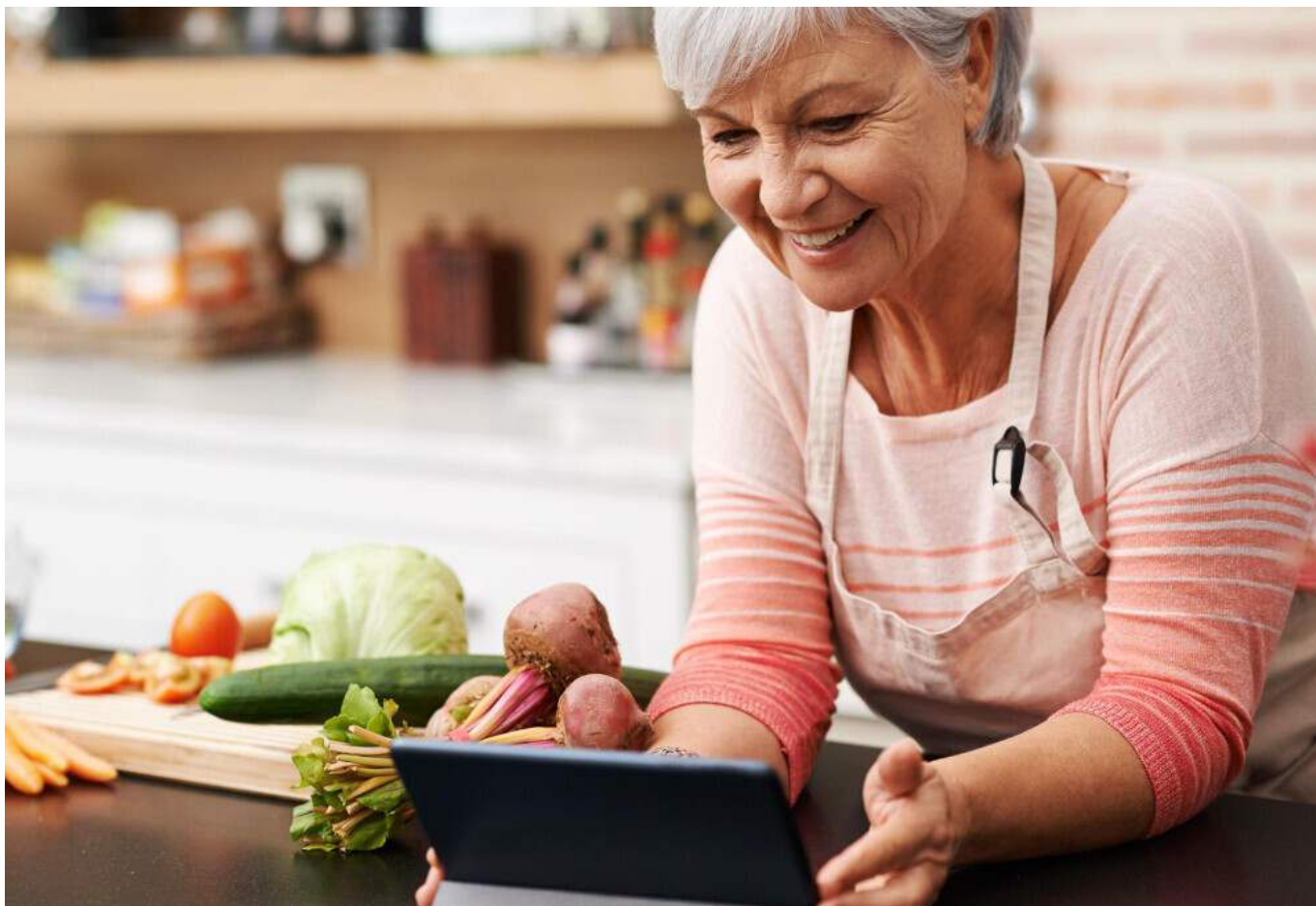
A menopauza során bekövetkező ösztrogénszint-csökkenés befolyásolja az izomtömeget és a csontok erősségét is. Ezért az étrendnek megfelelő mennyiségű és minőségű fehérjét kell tartalmaznia. A magas fehérjetartalmú ételek közé tartozik a tojás, a hús, a hal, a hüvelyesek és a tejtermékek. Ez utóbbiak, például a tej, a sajt, a joghurt a fehérje mellett kalciumot, foszfort, káliumot, magnéziumot, valamint D- és K-vitamint is tartalmaznak, amelyek nélkülözhetetlenek a csontok erősségéhez. Egy, a tejtermékekben (elsősorban a joghurtban, sajtokban, túróban) található aminosav, a triptofán pedig javíthat az alvás minőségén, enyhítheti a változókori alvászavarokat, mivel a triptofánból többek közt a melatonin (alvást szabályzó hormon) és a szerotonin (hangulatot befolyásoló neurotranszmitter) képződik.

Bizonyos élelmiszerek természetes fitoösztrogéneket tartalmaznak, azaz olyan vegyületeket, amelyek az ösztrogén hormonhoz hasonló hatást fejtenek ki a női szervezetben, így csökkenthetik az ösztrogénhiány okozta tüneteket. Ilyen például a szójabab, a csicseriborsó, a lencse és a babfélék, gabonák, magvak.

A hormonális egyensúly felborulása hatással van a szervezet energiafelhasználására, anyagcseréjére is, fokozódik az érplakkok lerakódásának és az elhízásnak a kockázata egyaránt. Ezért kiemelten vigyázni kell a zsírok bevitelével: ajánlatos a soványabb húsokat, halakat választani, és lehetőleg inkább az egyszerűen telítetlen növényi olajokat érdemes használni, mint például az olíva olaj, repce olaj és a többszörösen telítetlen omega-3 zsírsavakban gazdag élelmiszereket, mint például makrélát, szardínia, szardella, lazac, lenmagolaj, kendermagolaj a telített, állati eredetű zsírok helyett.

A normál, egészséges testtömeg megőrzését, a jó emésztést segíti, ha a gabonafélék (rizs, búza, árpa, zab, rozs) közül a teljes kiőrlésűeket választjuk, hiszen ezek sok hasznos rostot és többféle B-vitamint tartalmaznak.

Az étrend alapját képezzék a friss gyümölcsök és zöldségek! Ezek vitaminokkal és ásványi anyagokkal, rostokkal és antioxidánsokkal látják el a szervezetet. Különösen jó hatásúak az élénk színű, a sötét, lila vagy fekete bogyós gyümölcsök (pl. áfonya, málna, feketeszeder, kékszőlő) illetve a mélyzöld leveles zöldségek, mint a spenót, a kel vagy a brokkoli, mert ezek értékes antioxidánsokat, flavonoidokat is tartalmaznak.



Amit jobb kerülni

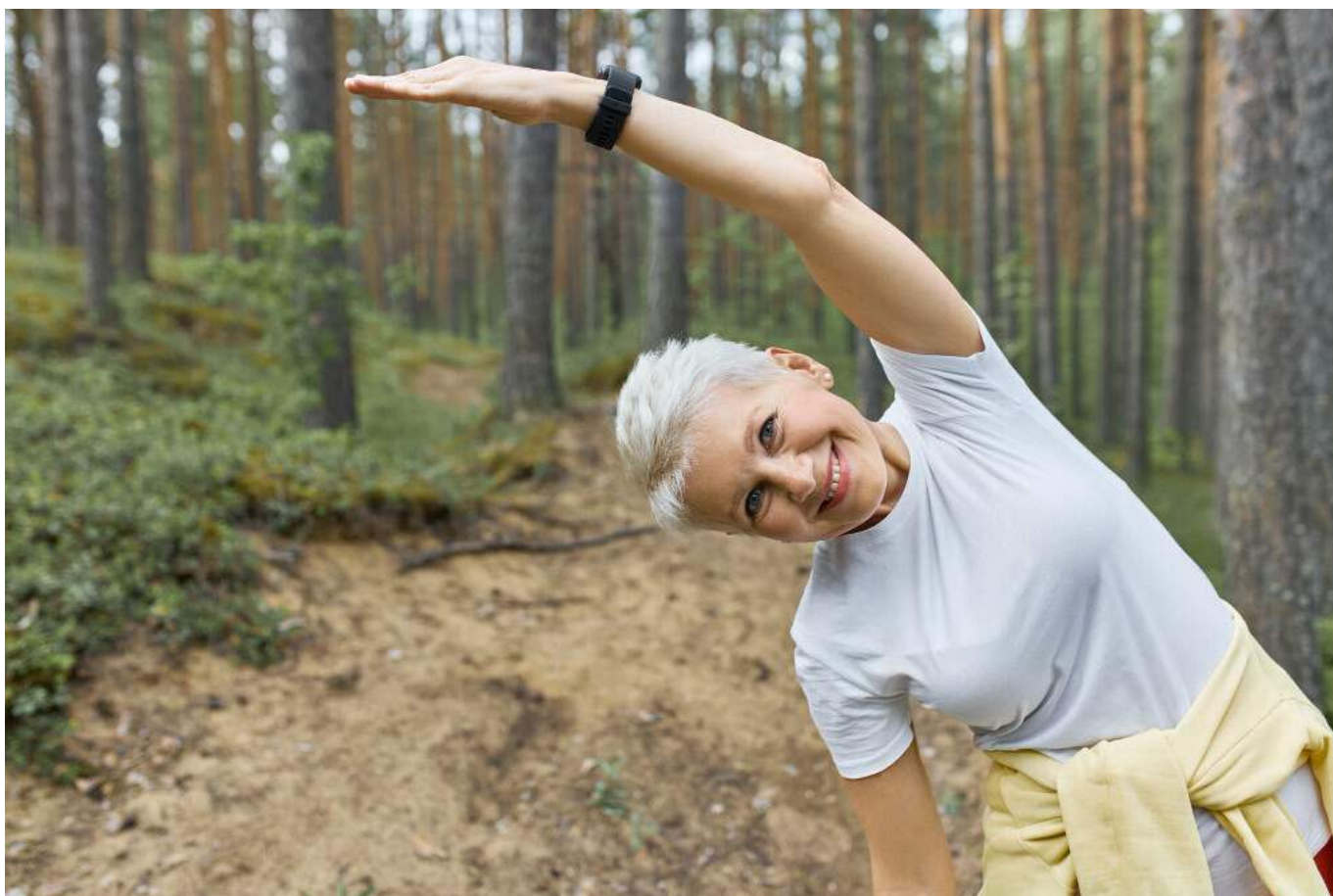
Vannak azonban olyan ételek, italok, élvezeti szerek is, amelyek kiválthatják, felerősíthetik a menopauza tüneteit, például a hőhullámokat, a súlygyarapodást és az [alvászavarokat](#). Ilyenek például a magas szénhidráttartalmú, sok hozzáadott cukrot tartalmazó édességek, péksütemények, a magas nátriumtartalmú, erősen feldolgozott élelmiszerek, zacskós levesek, chipsek, tartósított kényelmi ételek, az élvezeti szerek közül pedig például a túl sok koffein és az alkohol.

A megfelelő folyadékbevitel is kiemelten fontos a menopauza idején, az anyagcsere, a méregtelenítés, a hőszabályozás szempontjából egyaránt. Nagyon nem mindegy azonban, hogy mivel történik a napi folyadékszükséglet biztosítása. Kerülendők a magas cukortartalmú üdítők, energiasitalok, helyette a tiszta víz, illetve a tea ajánlott, ez utóbbiból jó hatású a zöld tea illetve a kifejezetten változó kori problémákra összeállított gyógyteakeverék is.

A cikket a Kálóczi-Wolher Veronika, a Budai Egészségközpont [dietetikusa](#) lektorálta.

Mozgás a változókorban – mit nyerhetünk vele?

A változókor természetes életszakasz, amelynek során sok nő tapasztal hőhullámokat, alvásproblémákat, hangulatingadozásokat vagy éppen testsúlygyarapodást. A rendszeres mozgás bizonyítottan segít csökkenteni több kellemetlen tünetet, erősíti a csontokat és izmokat, és hozzájárul az általános jó közérzethez is.



Mennyit mozogjunk a menopauza idején?

- Heti 150 perc közepes tempójú mozgás: például tempós séta, nordic walking, kerékpározás vagy úszás javasolt. Ez optimálisan nagyjából 30 perc testedzés, heti öt alkalommal, de ha hétvégén több időnk vagy lehetőségünk adódik a sportolásra, akkor természetesen másképp is eloszthatjuk.
- Az előző megoldás helyettesíthető 75 perc intenzív testmozgással: például kerékpározással is.
- Emellett érdemes heti legalább 2 alkalom minden nagy izomcsoportot (alsóvégtag, törzs, felsőtest) érintő izomerősítést végezni. Súlyzós, gumiszalagos, vagy akár saját testsúlyos edzésekkel is próbálkozhatunk, de a guggolás vagy fekvőtámaszozás is megfelel a célnak, ami az izomtömeg megtartása, illetve növelése, valamint az erőnlét javítása.
- Heti 2–3 alkalom javasolt egyensúly- és nyújtógyakorlat végezni – különösen 60 év felett vagy magas elesési kockázat esetén. Erre kiválóak a jóga vagy a pilates könnyített formái, de próbálkozhatunk tandem járással, egy lábon állással, funkcionális tréninggel is.
- Napi néhány perc a kismedencei izmok edzésére szolgáló gátizomtorna hasznos lehet vizelettartási panaszok esetén. Ez kutatási eredmények alapján jelentős javulást hoz kevert illetve stresszinkontinencia esetén.

Milyen mozgásformák ajánlottak?

Tempós séta, nordic walking, biciklizés, úszás, ellipszistréner

Miért javasolt? Javítja a szív- és érrendszer állapotát, csökkentheti a metabolikus kockázati tényezőket, és pozitív hatást gyakorolhat a hangulatra, valamint az alvásminőségre is.

Erősítő gyakorlatok: guggolás, kitörés, kézi súlyozás vagy gumiszalagos edzés, saját testsúlyos edzés

Miért javasolt? Növelik az izomerőt és az izomtömeget, lassítják a szarkopénia folyamatát, és növelik a csontsűrűséget (BMD).

Egyensúlyfejlesztés: egy lábon állás, lépcsőzés, könnyű tánc

Miért javasolt? Csökkenti az elesés és az ebből fakadó törések kockázatát. Erősítéssel kombinálva vezet a legjobb eredményhez. Nem csak idősebbeknek hasznos, már a perimenopauza időszakában is érdemes beépíteni az edzésprogramunkba.

Nyújtó és mobilizáló mozgások: jóga, könnyített pilates

Miért javasolt? Javítják a mobilitást, a testtartást és a légzéstechnikát, emellett pedig segíthetnek bizonyos izom-, illetve ízületi panaszokon és a relaxációban is. A gyakorlatokat csonttritkulás esetén könnyíteni kell.

Miért hasznos a mozgás a változókor idején?

A perimenopauza és a posztmenopauza időszakában végzett rendszeres fizikai aktivitás csökkentheti a krónikus betegségek (pl. szív- és érrendszeri betegségek, diabétesz), valamint az izomtömeg- és csontvesztés kockázatát, valamint javíthatja a fizikai funkciót, az egyensúlyt és bizonyos menopauzális tünetek (például hőhullámok) súlyosságát.



Hogyan segít a mozgás a menopauzához kapcsolódó specifikus panaszokban?

Hőhullámok, éjszakai izzadás

Liu T. et al. (2022) kutatási eredményei szerint a rendszeres mozgás csökkenti a vasomotoros tüneteket: a hőhullámok erősségét és az éjszakai izzadás intenzitását, ezáltal pedig javítja a közérzetet.

Alvászavarok és hangulatingadozás

A rendszeres mozgás javítja a hangulatot, csökkenti a szorongást és depressziót, növeli az energiaszintet. Az alvásminőség javulása nem mindenkinél egyértelmű, de sok nő jobban érzi magát, ha mozog.

Izomgyengeség, csontritkulás, törések

A súlyzó, gumiszalag vagy saját testsúly segítségével végzett erősítő edzések lassítják a csontvesztést és növelik az izomerőt. Watson S. et al. (2019, LIFTMOR) kutatási eredményei alapján azok a nők, akik 8 hónapon át heti 2 alkalommal ütődéssel járó (impact), erősítő gyakorlatokat végeztek, szignifikánsan erősebb csontokkal rendelkeztek a kontrollcsoport tagjaihoz képest. Az izomerő és izomfunkció javulása csökkentheti a sarcopenia következményeit, így könnyebbé válik a napi tevékenységek ellátása és csökken az elesés kockázata is.

Húgyúti panaszok (inkontinencia)

Cho S. T. et al. (2021) kutatási eredményei szerint a gátizomtorna (pelvic floor gyakorlatok) végzése a nők több mint felénél jelentős javulást eredményez a vizelettartási problémák terén, sokan akár teljesen tünetmentessé válnak.

Összefoglalva:

- Csökkenti a hőkullámok erősségét és javíthatja a közérzetet.
- Erősíti a csontokat és izmokat – ezáltal megelőzheti vagy lassíthatja a csonttritkulást és a szarkopéniát, illetve az eséseket és az azokból fakadó súlyos töréseket, sérüléseket.
- Javítja a hangulatot, energiaszintet és alvásminőséget.
- A rendszeresen végzett gátizomgyakorlatok segíthetnek az inkontinencia kezelésében.

Mely mozgásformákat, gyakorlatokat érdemes kerülni vagy módosítani?

Ha súlyos osteoporosis, korábbi kompressziós csigolyatörés vagy instabil kardiovaszkuláris állapot áll fenn, akkor egyes gyakorlatok kerülésére vagy szakmai felügyelet mellett való végzésére (gyógytorna) lehet szükség.

Mire érdemes figyelni?

- Ha csonttritkulással küzd, kerülje a hirtelen, nagy ütközéssel járó mozgásokat, például az ugrálást.
- A klasszikus felülés helyett váltson biztonságosabb törzserősítő, hátnyújtó és stabilizáló gyakorlatokra.
- A nehéz emelések kockázatosak lehetnek kezeletlen magas vérnyomás vagy bizonytalan kardiális állapot esetén. Ilyenkor előzetes kardiológiai illetve gyógytornász konzultáció javasolt.
- Gátizomtornát csak a megfelelő technikával szabad végezni. Ha a menopauzában érintett nő rossz módszerrel feszíti meg a gátizmot (pl. a légzés visszatartása, medencefenék túlzott aktiválása), az ronthat a tüneteken — ezért a betanítást érdemes szakemberre bízni.
- Ha bizonytalan, kérje gyógytornász segítségét a személyre szabott, biztonságos program kialakításához.

A rendszeres mozgás a változókorban nemcsak az egészségét védi, hanem abban is segít, hogy jobban érezze magát a mindennapokban. A legfontosabb, hogy találjon egy olyan mozgásformát, amit szeret, és hosszú távon is képes kitartóan gyakorolni.

A cikket Juhász Kitti, a Budai Egészségközpont gyógytornász-fizioterapeutája lektorálta.

Betegségek, amelyeknek kockázata megnő a menopauza után

Kevésbé ismert, hogy a klimax a kellemetlen tünetek megjelenésén túl egy sor súlyos betegség kockázatát is növeli.



A hőhullámok, az ezekkel járó fokozott izzadás, az alvászavarok, a hangulatingadozások, és a memóriaproblémák a változókor viszonylag közismert tünetei. Jóval kevesebben tudják, hogy a klimaxszal együtt jár több betegség rizikójának növekedése is.

Mell- és petefészekrák

Bár egyik betegség sem kizárólag a változókorú nőket érinti, mindkettőre jellemző, hogy a klimax idején és utána nagyobb arányban jelentkezik. A petefészekrákos esetek 80, a mellrákos esetek 90 százalékát 45 évesnél idősebb nőknél diagnosztizálják. Míg a mellrák esetében rendszeres önvizsgálattal, szűrővizsgálatokkal jó esély van a korai felismerésre, addig a petefészekrák sokáig rejtve tud maradni. Jó ideig nem okoz tüneteket, a nők nem tudják felismerni magukon, ezért is fontos a rendszeres, alapos nőgyógyászati kivizsgálás, még akkor is, ha panaszmentesek vagyunk.

Csontritkulás

A csontritkulás igen gyakori, változókor után a nők harmadát érinti valamilyen mértékben. A menopauzát követő ösztrogénhiány okozza elsősorban, de hozzájárulhat a nem megfelelő, hasznos tápanyagokban szegény étkezés és a dohányzás is. Ilyenkor a csontok sűrűsége csökkenni kezd, ez pedig fokozza a csonttörések veszélyét, különösen a combnyak, a csuklók, a bokák és a csigolyák törését. A csontritkulás azonban megelőzhető megfelelő kalcium- és D-vitamin-bevitellel és rendszeres, izmokat, csontokat erősítő testmozgással. Különösen hasznos lehet a kocogás, a túrázás, az úszás.

Szív- és érrendszeri betegségek

Ugyancsak az ösztrogénszint csökkenése áll annak a hátterében, hogy a klimax után megnő a nők körében a kardiovaszkuláris betegségek kockázata. Bár sokáig főleg a férfiak problémájának tartották, ma már tudjuk, hogy az idősebb nőket éppen úgy fenyegetik a szív- és érrendszeri betegségek, körükben is ez a vezető halálok. (Elég arra gondolni, hogy egy 70 éves nőnek tízszer akkora esélye van arra, hogy iszkémiás szívbetegség alakul ki nála, mint egy klimax előtt állónak.) A megelőzés itt is kulcsfontosságú: aki nem dohányzik, nem fogyaszt alkoholt, ellenben sokat mozog és figyel az alacsony zsír- és magas rosttartalmú ételek fogyasztására, az jelentősen csökkentheti a kardiovaszkuláris betegségek kialakulásának kockázatát.

Inkontinencia

Az ösztrogénszint csökkenése kihat az izomzatra, így a hasizmokra, a záróizmok működésére is. Ezért jelentkeznek sok nőnél vizelettartási problémák a változókor után. Az inkontinencia több típusa közül az úgynevezett stresszinkontinencia a leggyakoribb. Ilyenkor az elgyengült húgyúti záróizom nem képes többé visszatartani a vizeletet, ha valamilyen fizikai hatás éri a testet, például köhögőroham, tüsszentés, nevetés. A szivárgás mértéke változó lehet, pár cseptől a nagyobb mennyiségig. Az inkontinencia jobban érinti azokat a nőket, akik hüvelyi úton szültek, illetve olyan munkájuk volt, amely nagy súlyok emelésével járt.

Kevesebb fertőzés, kisebb stressz

Ugyanakkor vannak olyan egészségügyi problémák, amelyek kisebb mértékben jelentkeznek a változókor után. Mivel többé nincs szükség fogamzásgátlásra, az ezzel járó kellemetlenségek is megszűnnek. Aki szenvedett a tabletták mellékhatásaitól, például a migréntől, az megkönnyebbülhet. A spirál vagy más fogamzásgátló eszköz használatával esetenként sűrűbben előforduló fertőzések is elmúlnak.

Ebben az időszakban sok nőnek már nagyobbak a gyerekei, nem igénylik a napi gondoskodást. Megszűnik a munka és a család kettős terhe, ezáltal csökken a **stressz** és nő az önmagunkra fordítható idő. Több idő jut a barátokra, a sportra, a hobbikra, ami kiegyensúlyozottabb mentális állapotot hozhat. Ahhoz, hogy ezt az időszakot egy nyugodtabb, könnyebb életszakasznak élhessük meg, szükség van azonban a testi egészségre. Ezért változókor után kiemelten figyelni kell a vérnyomás rendszeres ellenőrzésére, a mammográfiára, a nőgyógyászati szűrővizsgálatokra, a csontsűrűség-mérésére, és időnként vér- és vizeletvizsgálatra.

A változókor kellemetlenségeit pedig nem kell elviselni, sok esetben megoldást jelenthet a hormonpótlás, amely körül sok a félreértés és a tévhit. Ezért érdemes orvos tanácsát kikérni a kérdésben.

A cikk a Budai Egészségközpont **nőgyógyász** szakorvosainak közreműködésével készült.

Hogyan kezeljük a változókori csontritkulást?

Az ötven körüli nőknek számolniuk kell egy tüneteket ugyan nem okozó, de tartósan annál nagyobb veszélyekkel járó elváltozás, a csontritkulás megnőtt kockázatával is.



Csontjaink szövete állandóan cserélődik: folyamatosan zajlik a táplálékkal bevitt kalcium és magnézium, kollagének beépülése, illetve a csontanyagcsere során ezek bomlása.

Harminc éves korunkban a legerősebbek, legtömörebbek a csontjaink, ekkorra érjük el a csonttömegünk maximumát. Innentől kezdve a csontszövet bomlása intenzívebb, mint a beépülése, vagyis a csontok lassan veszíteni kezdenek a sűrűségükből, állományukból.

Ez a folyamat mindenkinél bekövetkezik valamilyen mértékben, de öröklött és életmódi tényezők, a nőknél pedig a klimax beköszönte jelentősen megnövelhetik a veszélyes mértékű [csontritkulás kockázatát](#).

A csontritkulás rizikói

- Magasabb életkor: 80 éves korra a harmincéves kori csonttömegnek már csak fele marad meg.
- Nőknél a menopauza, a [menstruáció](#) elmaradása
- Táplálkozási, felszívódási zavarok (pl. [anorexia](#), [bulémia](#), [Crohn-betegség](#), és egyéb gyulladásos bélbetegségek)
- Egyes gyógyszerek (pl. szteroidok, vízhajtók, daganatellenes szerek) rontják az ásványi anyagok beépülését a csontokba
- Mozgásszegény életmód
- Egyes betegségek (pl. [pajzsmirigy problémák](#), emésztőrendszeri betegségek, [veseelégtelenség](#), májbetegség, diabétesz, COPD, rheumatoid arthritis)
- Kóros soványság (50 kg alatti súly, 20 alatti BMI)
- Kiegyensúlyozatlan táplálkozás, elégtelen kalcium és [D-vitamin](#) bevitel
- Dohányzás, alkoholizmus

A klimax növeli a csontritkulás kockázatát

A változó korral együtt járó hormonális változások, a petefészek tüszőhormonja szerepet játszik a csontképződésben is, így az ösztrogénnek a csökkent termelődése nemcsak a női ivarszervek működését befolyásolja, hanem más szervekét is, többek között hatással van a csontanyagcserére is.

A csontvesztés folyamata felgyorsul a klimax során, már évi 1-2 százalékkal is csökken az összcsonttömeg. A ritkuló csontok törékenyebbek, ezért olyan gyakoriak az idős nők körében a csigolyakárosodások, a kis erőhatásra, akár egyetlen rossz mozdulat során bekövetkező súlyos csonttörések, például [combnyaktörés](#) vagy [keresztcsonttörés](#).

Hogyan állapítható meg a csontritkulás?

A csontritkulási folyamat diagnosztikája laborvizsgálattal és csontsűrűségméréssel történhet. Vérből és vizeletből kimutatható a szervezet kalcium- és D-vitamin-ellátottsága, a csonttömeg pedig a [denzitometriás eljárással mérhető \(DEXA\)](#), amely a fiatal felnőttek átlagos csontsűrűségéhez viszonyítja a mért állapotot.



Tanácsok a csontritkulás kezelésére

A **veszélyes mértékű csontritkulást** megelőzni könnyebb, mint kezelni, de ha kialakult, akkor is mindent meg kell tenni azért, hogy ne okozzon bajt, csonttörést.

A változó korban lévő nők esetében mérlegelni kell egy esetleges ösztrogénpótló kezelés lehetőségét.

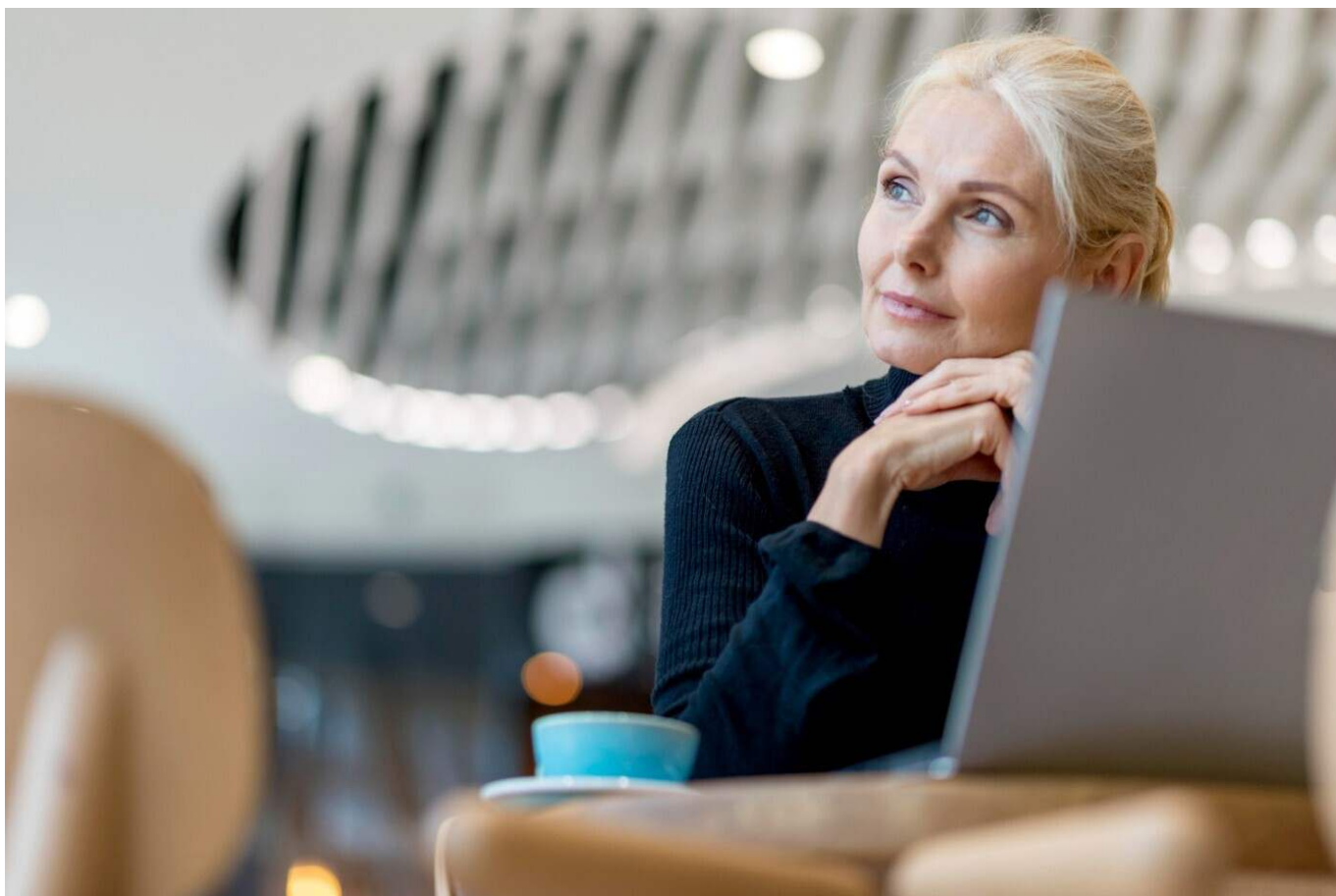
A terápia részeként biztosítani kell az elégséges mennyiségű kalcium és az annak felszívódását segítő **D-vitamin megfelelő bevitelét**. Szükség esetén mód van a kalcium hasznosulásának gyógyszeres elősegítésére is. A kalcium gazdag forrásai a tejtermékek, pl. a sajt, és a leveles zöldségek, mint a paraj vagy a sóska. A szintén szükséges D-vitamin például tengeri halakból, belsőségekből, tojássárgájából fedezhető, és a bőr rendszeres, mértéktartó napoztatása is elősegíti a termelődését. Vigyázni kell azonban arra, hogy a dohányzás, a túlzott alkoholfogyasztás és kávézás rontja a kalcium hasznosulását.

Minden életkorban és élethelyzetben a csontok – és a többi mozgásszervünk – egészségének alapja a **rendszeres mozgás**, ezt nem szabad abbahagyni! Az aktivitás serkenti a keringést, az anyagcserét, segíti a csontszövet épülését, az izmok erősítése pedig csökkenti a csontok sérülékenységet.

A cikket a Budai Egészségközpont reumatológus szakértői lektorálták.

Hogyan védheti szíve egészségét a menopauza után?

Az ötvenes éveikben járó nőknek nemcsak a menopauza miatt kell még jobban ügyelni egészségükre, hanem azért is, mert a hormonális változások miatt fokozódik a szív- és érbetegségek kockázata is. Mit tehetnek a szívük egészségének megőrzéséért?



Menopauzának nevezzük azt az időszakot, amikor - többnyire az ötvenes életévekben - a petefészkek működése leáll, megszűnik a menstruáció. Ennek hátterében a női hormonok, köztük az ösztrogén termelésének csökkenése áll, amely nemcsak az ivarszervekre, hanem az egész szervezetre, így a szív működésére is hatással van. Az ösztrogén ugyanis bizonyos mértékig védi a szívet: segít szabályozni a vér koleszterinszintjét, és csökkenti a zsír felhalmozódásának, a plakkképződésnek a kockázatát az artériákban. Így amikor az ösztrogénszint csökken, megnő a szívkoszorúér-betegség, szívroham vagy stroke kialakulásának kockázata. A keringési betegségek veszélyét növeli az ilyenkor gyakori súlygyarapodás, hasi zsírlerakódás is. Nem ritka a vércukorszint és a vérnyomás megemelkedése sem, amelyek mind növelik a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának rizikóját. Összegyűjtöttük a legfontosabb teendőket, amelyekkel ellensúlyozhatja ezeket a változásokat és megőrizheti szívének egészségét.

Rendszeresen keresse fel orvosát!

Ha eddig nem tette, most itt az ideje, hogy panaszok, tünetek jelentkezése nélkül is legalább évente egyszer beiktasson egy orvosi ellenőrzést. A rutinvizsgálatnak fontos része egy laboratóriumi **vérvizsgálat**, vizeletvizsgálat, amellyel kontroll alatt tarthatók fontos paraméterek, például a vércukor- és koleszterinszint, a fizikális vizsgálaton pedig mérik a vérnyomást és megállapítják a testtömegindexet is.

Tartsa az egészséges testsúlyt!

A tapasztalatok szerint a menopauza beköszöntével nehezebb az egészséges testsúlyt fenntartani, idősödve lassul az anyagcsere is, de nagyobb odafigyeléssel, apró változtatásokkal is lehet csökkenteni a bevitt kalória mennyiségét. Például érdemes csökkentett zsír- és cukortartalmú ételeket választani, a sós olajos chipsek helyett pedig a dió, a mogyoró is egészséges nassolnivaló lehet. A napi rutinban a mozgásmennyiség növelésére is sok lehetőség van: egy-egy megállónyi gyaloglás, esetleg kerékpározás autózás helyett, vagy legalább lefelé a lépcső használata, és így tovább az egyéni, helyi lehetőségek szerint.

Étrendreformra is szükség lehet

Nincs csodaétrend, de az étkezési szokások felülvizsgálata, az étrend kiegyensúlyozottabbá, mértéktartóbbá tétele sokat segíthet. A tapasztalatok szerint a szív egészségét legjobban az ún. mediterrán étrend támogatja, mert sok zöldséget, gyümölcsöt, teljes kiőrlésű gabonát, egészséges zsírt és sovány fehérjét tartalmaz; és alacsony benne a só-, a cukor-, az alkohol- és a feldolgozott élelmiszerek aránya. Nem mindent kell egyszerre megváltoztatnia: lassan, fokozatosan vezessen be egy-egy új ízt, összetevőt. Például lecserélhet egy krumpliköretet salátára, zöldségfélékre, zsíros húsok helyett több halat vagy hüvelyeseket fogyaszthat. A finomlisztből készült termékek helyett válasszon inkább teljes kiőrlésű készítményeket, a nagy szénhidrát-tartalmú édességek helyett gyümölcsöket.



A szívet védi a rendszeres mozgás is

A nőknek hetente legalább 150 percnyi, vagyis naponta legalább 20-25 percnyi fizikai aktivitásra van szükségük, hogy a menopauza időszakában is megőrizzék szívük egészségét. Sajnos, a bevásárlás, a takarítás nem számít ebbe bele, olyan gyakorlatokra is szükség van, amelyek az erő, az állóképesség, az egyensúly és a rugalmasság fejlesztésére irányulnak. Gondolni kell arra is, hogy ebben az életkorban a csontsűrűség is csökken, fokozódik a csontritkulás veszélye, így a mozgás a csonterő megőrzéséhez is elengedhetetlen. Az aktivitás növelése, a rendszeres mozgás eredményes a tartós stressz hatásai, így a depresszió, a szorongás, az [alvászavarok](#) ellen is. Legjobb, ha megtalálja azt a mozgásformát, amelyet szívesen, örömmel végez: ez lehet tánc, úszás, kerti munka, társaságban szervezett túra vagy csoportos torna, Pilátes, tai chi is.

Javítsa alvását!

Az egészséges alvás a szív egészségének fontos eleme, de a menopauza velejárói megakadályozhatják, hogy elegendő ideig (hét óra hosszan) tartó és megfelelő minőségű, pihentető alvásban legyen része. A menopauza idején ugyanis gyakori az éjszakai hőhullám, a fokozott izzadás, a felriadás, többször kell vécére is menni, ami zavarja az éjszakai nyugalmat. A megfelelő körülmények – pl. a hűvös, csendes, elektronikai eszközök nélküli hálósoba – biztosításával, a mindennap azonos időpontban való lefekvéssel, az esti túlevés illetve a felzaklató tényezők kerülésével sokat tehetünk a jobb alvásért.

Maradjon pozitív!

Sokan a menopauzát úgy élik meg, mintha ez az életszakasz veszteségekkel, lemondásokkal teli leszálló ág lenne. Ez panaszos-savanyúvá, depresszióssá teszi őket, ami egyenes út a szívpanaszokhoz is. Ennek egyáltalán nem kellene így lennie! Ha egy ötvenes éveiben járó nő a dolgok jó oldalát nézi, derűs és pozitív maradhat. Fel lehet fogni ezt egy új lehetőségekkel teli élethelyzetként is: a változó kort elért nő negyven év után végre megszabadult a menesz havi kellemetlenségeitől, a nem kívánt terhesség rémétől, a kisgyerekek nevelésének napi kötelezettségeitől, az otthonteremtés egzisztenciális gondjaitól, így itt az idő, hogy saját magával is foglalkozhasson. Divatos szóval: legyen énidője! Ajándékozza meg magát az eddig elmaradt céljainak elérésével, éljen a korábban félretett kedvteléseinek, alakítson ki egy baráti kört, vegye körül magát olyan emberekkel, akiket szeret, és élvezze felszabadultan a szex örömeit is! A tartalmasan töltött szabadidő, a sokféle örömteli tevékenység, a derű feltölti, energiát, életkedvet és erőt biztosít, ami a szív egészségének is alapja.

A cikk a Budai Egészségközpont [kardiológus](#) szakembereinek közreműködésével készült.

Vizelettartási probléma: a változókor egyik legkellemetlenebb panasza

A klimax korába lépett nők gyakran szenvednek attól, hogy tartaniuk kell a legváratlanabb pillanatokban bekövetkező vizeletszivárgástól. Miért alakul ki ez a kellemetlen probléma, és mit lehet tenni ellene?



A vizeletinkontinencia, vagyis a vizelettartási nehézség, az akaratlan vizeletvesztés igen gyakori probléma, a felnőtt lakosság mintegy tizedét érinti. Férfiaknál is előfordul, különösen prosztataproblémákhoz kapcsolódva, de az érintettek többsége nő. Fiatalon – például szülés után – is előfordul, de leginkább a menopauza idején jelentkezik ez a kellemetlenség.

A vizelettartási nehézségek típusai és okai

A vizeletinkontinenciának öt típusa van: ismeretes a stressz-, a sürgősségi vagy késztetéses, a túlfolyásos, a reflex és a kevert inkontinencia. Ezek közül nőknél az első kettő fordul elő a leggyakrabban. A stresszinkontinencia oka a záróizom gyengülése. Jellemzően a fiatal és a középkorú nőknél jelentkezik hasprés esetén, vagyis amikor a hasúri nyomás megnő, például tüsszentés, köhögés, nevetés, fizikai erőfelfejtés során. A terhesség, az elhízás, a túlsúly a hasúri nyomás illetve a gátizmokra nehezedő súly megnövelésével járul hozzá a stresszinkontinencia kialakulásához.

A sürgősségi, vagy késztetéses inkontinencia jellegzetessége a heves vizeleti inger: olyan hirtelen jelentkezik, hogy az érintett olykor nem is képes időben eljutni a vécéig. A probléma úgy alakul ki, hogy a húgyhólyag izmainak működése fokozódik, viszont a gát záróizmai gyengülnek, az összehúzódásuk romlik.

A két leggyakoribban kívül ismert a túlfolyásos inkontinencia, amikor a hólyag izmainak összehúzódása gyenge, és így a beteg nem érzi az ingert, vagy elzáródás akadályozza a vizelet kiürülését. A hólyag ezért nem ürül ki teljesen, a vizelet pang, de mivel nem is zár tökéletesen, gyakori a szivárgás is.

A reflexinkontinencia esetén az idegi vezérlés valamilyen okból sérül, így a beteg nem érzi az ingert, nem tudja kontrollálni a folyamatot.

A különböző típusok megjelenhetnek együtt is, ekkor kevert inkontinenciáról beszélhetünk.

Az inkontinencia súlyosságának három fokozatát különböztetik meg: az első stádium az enyhe, alkalmi vizeletvesztés, a második, amikor a hasúri nyomás fokozódására vizelet ürül, és a legsúlyosabb a harmadik stádium, amikor már nyugalomban is tartani kell a vizeletszivárgástól.

Nőgyógyászati okok az inkontinencia hátterében

A nőknél elősegíthetik a vizelettartási gondok kialakulását a gátizmokat gyengítő terhességek és szülések, az esetleges, gátsérüléssel járó nőgyógyászati beavatkozások, a méhsüllyedés vagy a méh műtéti eltávolítása is. Mindehhez hozzájárulnak a változó korban bekövetkező hormonális változások, a női hormonok, például az ösztrogén szintjének csökkenése, amelynek következtében a húgyúti vezetékek nyálkahártyája elvékonyodik, sérülékenyebbé válik, megnő a fertőzések veszélye és tovább gyengül a záróizmok ereje.



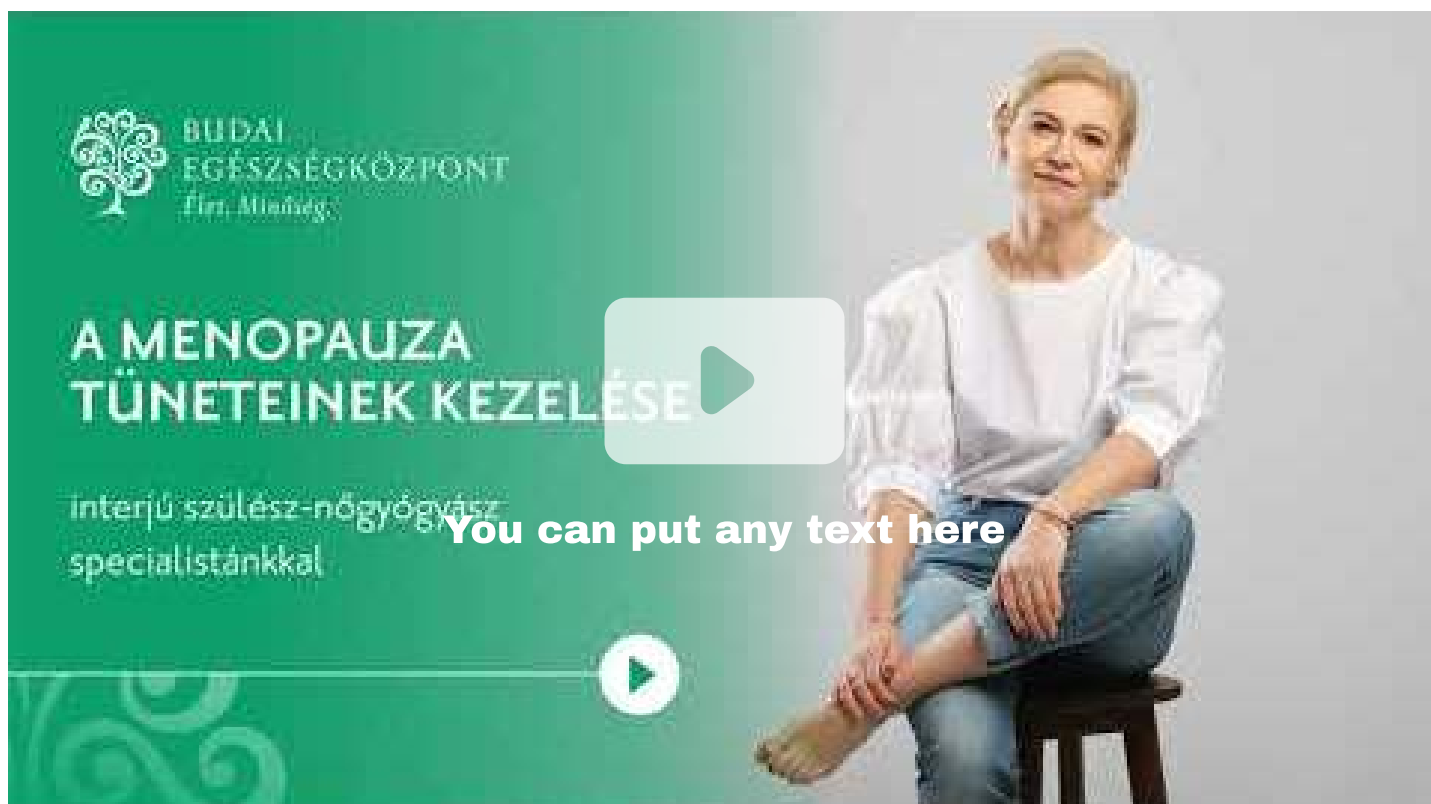
A vizelet inkontinencia kezelése

A vizeletvisszatartási nehézségek kezelésének első lépése mindenképpen az, hogy szakembernek kell megállapítani a kiváltó okot és a probléma súlyosságát. A háziorvos vizsgálata és a laboratóriumi vizsgálatok során felméri a beteg általános egészségi állapotát, majd urológus, nőgyógyász szakorvoshoz kell fordulni. Bizonyos idegsérüléssel járó betegségek fennállása esetén neurológus szakorvosra is szükség lehet. A legrosszabb, amit a beteg tehet, ha az állapotát restelli, titkolja, és emiatt nem fordul orvoshoz. A kezelés az inkontinencia típusától és az okoktól függően lehet fizioterápia, például az elektrostimuláció, a gátizmok intimitornával illetve a hólyagizmok tréninggel való megerősítése, és az ún. toalett-tréning. Egyes inkontinenciatípusoknál a gyógyszeres kezelés is szóba jöhet, bizonyos vizeletelvezetési akadályok (kőképződés, daganat, prosztatata-megnagyobbodás, hólyag- és méhsüllyedés, húgycsőszűkület) esetén pedig sebészeti megoldásra is sor kerülhet. Vannak olyan életviteli körülmények, amelyekkel a beteg maga is sokat tehet az inkontinencia tüneteinek enyhítéséért. Így például segíthet a hasúri nyomást növelő túlsúly csökkentése, a vízhajtó ételek-italok (pl. koffein, alkohol) kerülése, a megfelelő folyadékbevitel.

A cikk a Budai Egészségközpont [nőgyógyászának](#) közreműködésével készült.

A menopauza tüneteinek kezelése

- Interjú dr. Nagy László Zoltán szülész-nőgyógyász specialistánkkal



Szakértők



dr. Nagy László Zoltán,
szülész-nőgyógyász, Budai Egészségközpont



dr. Tahy András,
szülész-nőgyógyász, Budai Egészségközpont



Juhász Kitti,
gyógytornász-fizioterapeuta, Budai Egészségközpont



Kálóczi-Wolher Veronika,
dietetikus, Budai Egészségközpont



dr. Sándor-Menyhárt Orsolya,
kardiológus, Budai Egészségközpont



dr. Balogh Zoltán,
urológus, Budai Egészségközpont

Szerkesztő:

Pribelszki-Faragó Emese, tartalomfejlesztő munkatárs

Grafikai szerkesztő:

Kónya Zsolt senior grafikus

Budapest, 2025

Útmutató változókorban lévő nőknek



BUDAI
EGÉSZSÉGGÖZPONT
Élet. Minőség.

T: +36 1 489 5200 E: INFO@BHC.HU

W: WWW.BHC.HU, ONLINE.BHC.HU

Menopauza, a női élet egyik természetes, ám összetett mérföldköve, amely hormonális átalakulásokkal jár, és számos testi, érzelmi és életmódbeli változást hoz magával. A perimenopauza időszakában különféle tünetek léphetnek fel, a menstruáció megszűnésével pedig új kihívások és lehetőségek nyílnak meg a nők életében. E könyv célja, hogy segítsen a változások kezelésében, megőrizve a nők egészségét és vitalitását ebben az új életszakaszban.