

# Jólét a menopauzában

## MMT Sajtótájékoztató

# Menopauza Világnap

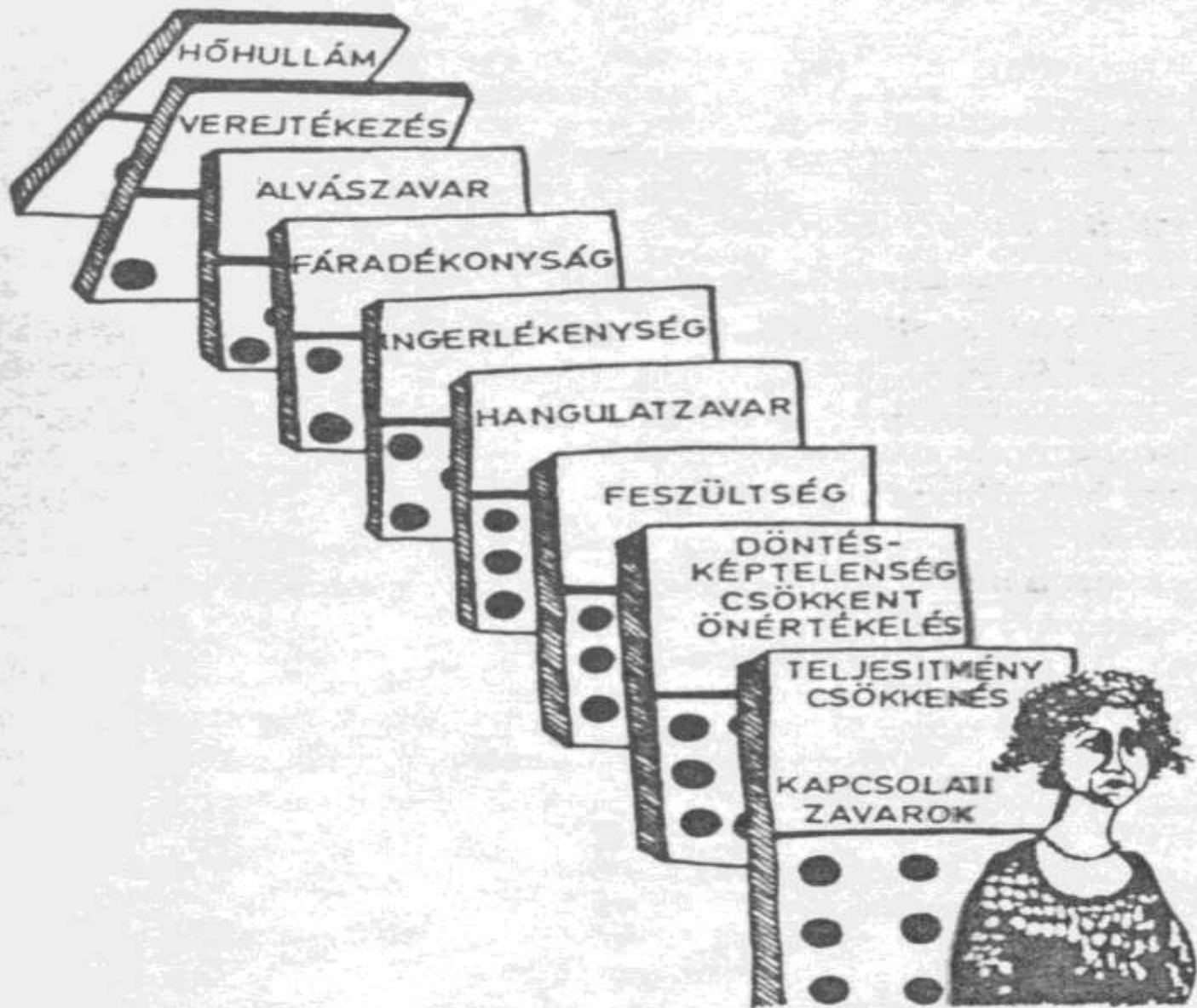
2012. október 18.



Garai János Dr. *PTE ÁOK Kórélettani és Gerontológiai Int.* és  
*PTE ÁOK Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika, Menopauza Szakambulancia*

# Néhány Tény a Menopauzáról:

- Magyarországon naponta ~ 200 nő ér el a menopauza „határkövéhez”
- A menopauzába jutott nők mintegy 75%-a tapasztal hőhullámokat, melyek alvási problémát következésképpen kialvatlanságot, hangulati labilitást okozhatnak.
- A nők harmadának súlyosak a tünetei. A „fizikai” panaszok sorában pl. nyak / végtag- fájdalom / merevség, valamint a hormonhiány miatti húgy-ivarszervi nyálkahártya sorvadás következményei szerepelnek.
- A dohányzás elismerten siettetni a menopauza bekövetkeztét.
- A menopauza pozitív irányú változást is hozhat bizonyos állapotokban: A migrén és az endometriózis tünetei enyhülnek, a miómás góccok zsugorodnak, míg más, látszólag a női hormonoktól független kórképek rosszabbodhatnak (RA).
- A menopauza hormonterápiája (MHT) hatékonyan enyhíti a súlyos / középsúlyos tünetek majd mindegyikét (hőhullámok, alvászavarok, nyálkahártyasorvadás), sőt feltartóztatja a menopauzában felgyorsuló csontvesztés folyamatát is.



1. ábra: Domino effektus a menopauzában  
(Dezső Andrea rajza)

Jólét / Jóllét / a lét minősége ↩↪

Életminőség (ÉM) ☹️

Quality of Life (QoL) 🤪



**EGÉSZSÉG:** ☯️

Olyan **egyensúly** az ember és a fizikai, szellemi (mentális) és szociális környezete között, mely a teljes egyéni **funkcionalitás** kibontakoztatására alkalmas.

# Menopause and Hormone Replacement Therapy: An Overview

CHARLES B. HAMMOND, MD

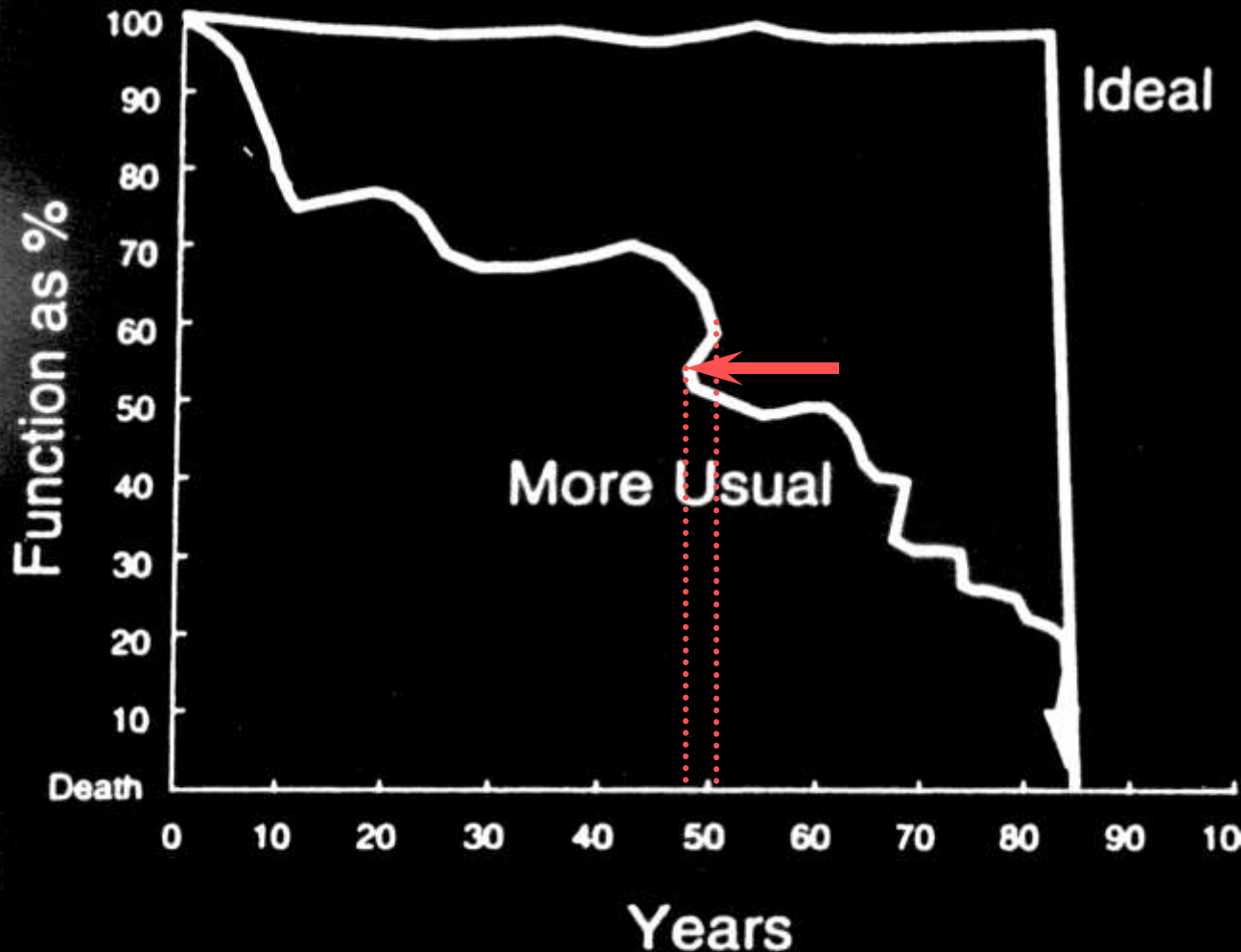
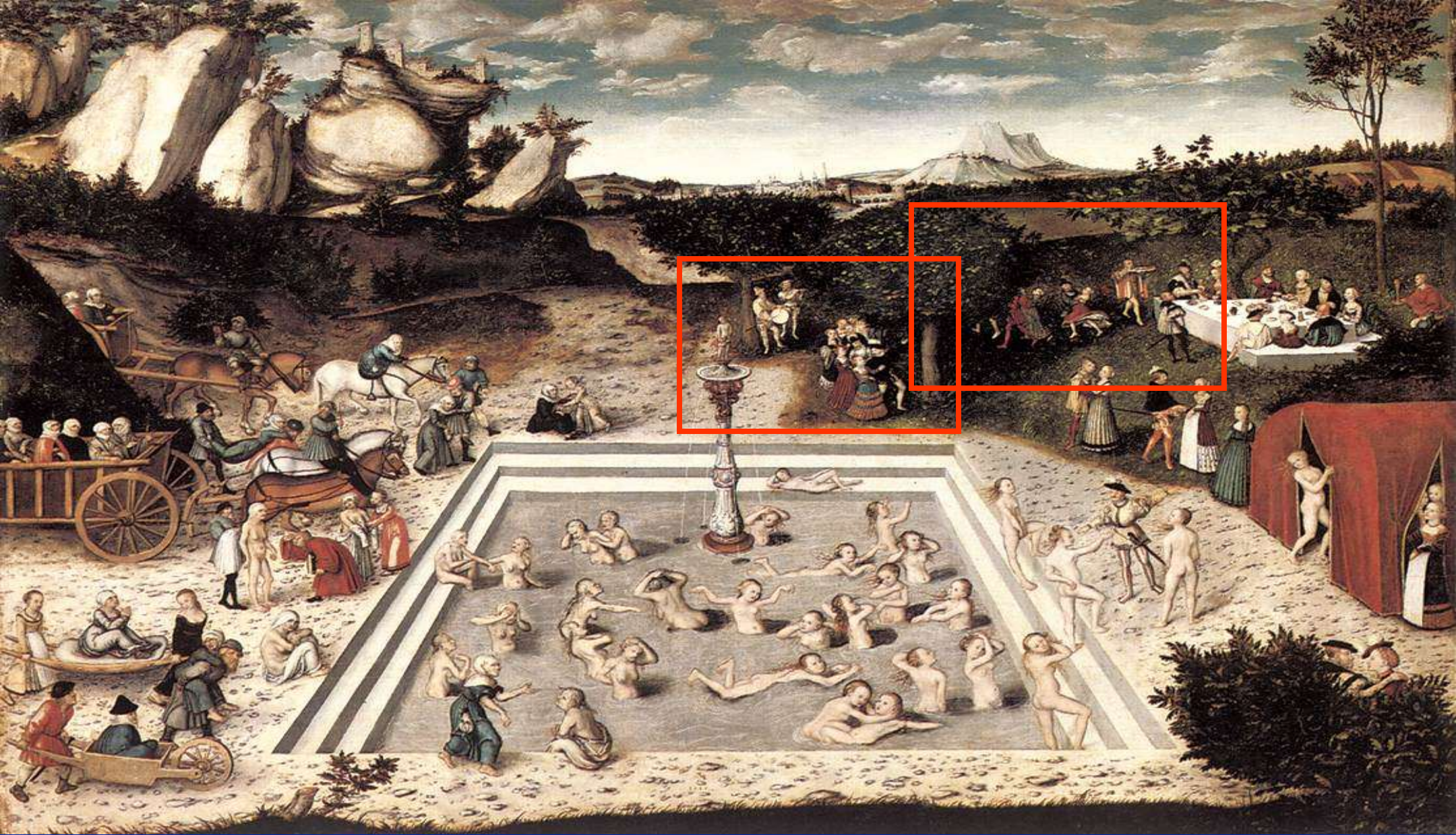


Figure 1. Functional ability versus age.

**Mi lenne az  
ideális az  
idősödő  
populáció  
egészség-  
megőrzése  
céljából ?**

**Obstetrics & Gynecology  
1996**

87/2 suppl. 2s-15s.



***Az ifjúság kútja*** Lucas Cranach (id.) 1546 Staatliche Museen, Berlin

# Van-e a hormon-kezelésnek valódi „alternatívája”?

Egyetlen hatékony alternatíva: a MEGELŐZÉS, azaz az ÉLETMÓD

*A nagymamák csontritkulását az unokák tornájával lehet megelőzni!*

Minden más csak kiegészítő (komplementer) szereppel bírhat

**N.B.:** A népegészségügyi mutatók prevencióval elérhető esetleges jövőbeni javulása az érintett *egyén konkrét jelen bajára* nem jelent gyógyírt.

**Neki milyen alternatívái vannak??**

Vannak *VALÓDI* alternatívái a  
Menopauzális Hormonterápiának?

**I G E N !**

És **Mi** mindet tudjuk nyújtani  
**ÖNNEK ! ( . . . )**



# A “másik gyógyítás” gyakoribb válfajai

Akupunktúra

Aromatherápia

Ayurvédikus gyógymódok

Balneo- Hydro-therápia

Biofeedback

Chiropraktikus manipulációk

Climatotherápia

Diétás módoszatok, (Makrobiotika etc.)

Étrendkiegészítők (Nutraceutika, probiotika)

Gyógyfüvek és Herbák

Gyógyító “energiák” (Mora-th. etc.)

**HOMEOPÁTHIA**

Hypnotherápia

Kineziológia

Naturopathia

Reflexológia

Relaxáció

Stresszredukció

Tai-Chi

Taktilis th.

Zen meditáció

# TESTMOZGÁS ÉS A HŐHULLÁMOK

Table I. Data on postmenopausal women, neither operated (hysterectomy and/or oophorectomy) nor on general hormonal treatment, physically active in a gymnastic club and a control group of 52- and 54-year-old women.

Symptoms: 0 = no symptoms, 1 = slight, 2 = moderate and 3 = severe symptoms of hot flushes and sweatings

	<i>n</i>	Symptoms			
		0	1	2	3
Physically active-group	79	39 (49%)	23 (29%)	16 (20%)	1 (1%)
Control group	634	261 (41%)	95 (15%)	208 (33%)	70 (11%)

Hammar M, Berg G, Lindgren R: Does physical exercise influence the frequency of postmenopausal hot flushes? Acta Obstet. Gynecol. Scand. (1990) 69 : 409-12

**Rendszeres  
fizikai aktivitás  
csökkenti a  
hormonfüggő  
tumorok rizikóját**

**( Méhtest,  
Emlő,  
Petefészek )**

## Physical activity and postmenopausal endometrial cancer risk (Sweden)

Tahereh Moradi<sup>1,\*</sup>, Elisabete Weiderpass<sup>1</sup>, Lisa B. Signorello<sup>2</sup>, Ingemar Persson<sup>1</sup>,  
Olof Nyren<sup>1</sup> & Hans-Olov Adami<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup>Department of Medical Epidemiology, Karolinska Institutet, PO Box 281, 171 77 Stockholm, Sweden; Fax: +46 8 314957; Ph.: +46 8 728 6166; e-mail: Tahereh.Moradi@mep.ki.se; <sup>2</sup>International Epidemiology Institute, Rockville, MD, USA; <sup>3</sup>Department of Epidemiology and Center for Cancer Prevention, Harvard School of Public Health, Boston, MA, USA (\*Author for correspondence)

Received 23 December 1999; accepted in revised form 22 May 2000

*Breast Journal of Cancer* (1999) 90(11), 1852-1858  
© 1999 Cancer Research Campaign  
Article no. 1999.0610

## Lifetime exercise activity and breast cancer risk among post-menopausal women

CL Carpenter, RK Ross, A Paganini-Hill and L Bernstein

Department of Preventive Medicine, University of Southern California School of Medicine, USC Norris Comprehensive Cancer Center, 1441 Eastlake Ave., MS-44, Los Angeles, CA, USA

*Obstetrics & Gynecology*

VOL. 96, NO. 4, OCTOBER 2000

## Physical Activity and Reduced Risk of Ovarian Cancer

CARRIE M. COTTREAU, PhD, ROBERTA B. NESS, MD, MPH, AND  
ANDREA M. KRISKA, PhD

# Weight-Bearing Exercise Training and Lumbar Bone Mineral Content in Postmenopausal Women

GAIL P. DALSKY, Ph.D.; KAREN S. STOCKE, B.S.; ALI A. EHSANI, M.D.; EDUARDO SLATOPOLSK M.D.; WALDON C. LEE; and STANLEY J. BIRGE, Jr., M.D.; St. Louis, Missouri

Internal Medicine. 1988;108:824-828.

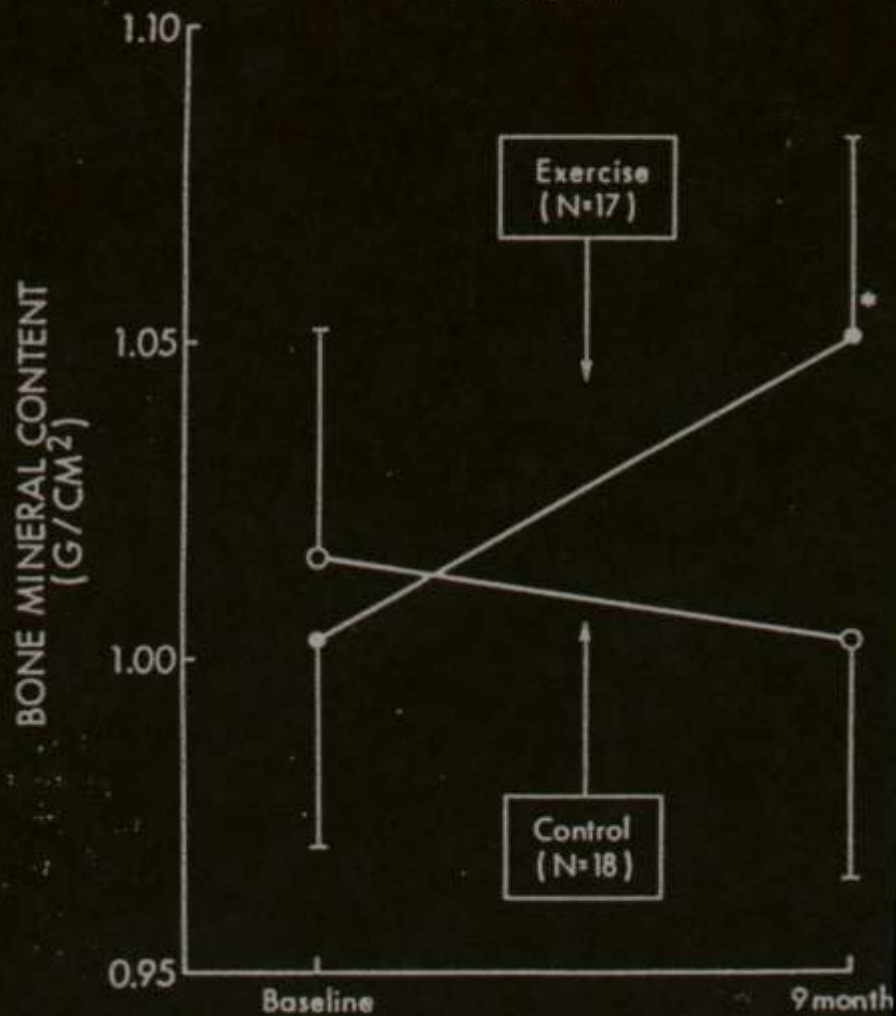


Figure 2. Effect of weight-bearing exercise training on lumbar bone mineral content (g/cm<sup>2</sup>). Values are mean  $\pm$  SE. (Closed circle represent the exercise group; open circles, control group.)  
\* Significantly higher than 0 month of exercise ( $P = 0.0054$ ).

Terhelés hatása a csont-sűrűségre

Internal Med.  
1988  
108: 824-28

# Hasznosnak minősíthető komplementer terápiák

## THERÁPIA

Növényi ösztrogének  
flavonoidok

Poloskavész (*Cimicifuga*)

Orbánfű (*Hypericum*)

Medveszőlő (*Arctostaphylos uva-ursi*)

Clonidin

Testedzés (mozgás)

Táplálkozás

Antidepresszánsok

## HATÉKONYSÁGI TERÜLET

Hőhullámok, Cardiovasc. - és Onkológiai  
prevenció, Csont(?), Alzheimer(Gingko?)

Hőhullámok, alvászavar (egyéb ?)

Depressziós hangulatzavar

Húgyuti infectiók

Hőhullámok (nálunk nincs forgalomban)

Cardiovasc. - Csont - és Onkológiai  
prevenció (Hőhullámok?)

Cardiovasc. - Csont - és Onkológiai  
prevenció (Hőhullámok?)

Depresszió, Hőhullámok(?)

A photograph of a park with large trees and a path. The trees have thick, gnarled trunks and some have yellowing leaves. A path is visible in the background with a few people walking. The text "Köszönöm Figyelmüket" is overlaid in white.

**Köszönöm  
Figyelmüket**