

A Nemzetközi Menopauza Társaság (IMS) – a Menopauza Világnapjának alapítója – a világ vezető menopauzával és középkorú nők egészségével foglalkozó szakembereit hozza össze, hogy javítsa a nők életminőségét világszerte.

Menopauza Világnapja 2024

Bár a menopauza és a menopauzális hormonterápia (MHT) a világ egyes részein jól ismert, máshol még mindig kevés figyelmet kap, vagy vitatott téma marad. Ezért választottuk az idei Menopauza Világnap (október 18.) hivatalos témájának. Célunk, hogy olyan, bizonyítékokon alapuló forrásokkal lássuk el ÖNT, amelyek lehetővé teszik a teljes körű, tájékozott döntések meghozatalát.

Ebből az infografikából megismerheti az MHT 5 legfontosabb kérdését: a „ki, mi, mikor, miért és hol” és az adott válaszokat, amelyek segítenek eligazodni bárhol a világon.

Az MHT 5 legfontosabb kérdése

1. Kinek szól az MHT?

Az Ön egészségügyi szakemberei (pl. orvos, nővér) felajánlhatják az MHT-t, ha a menopauza idején zavaró tüneteket tapasztal, beleértve:

- **Hőhullámok:** Hirtelen hőérzetek
- **Éjszakai izzadás:** Ébredés izzadságban fürödve
- **Hüvelyszárazság:** Ami kényelmetlenné teheti a szexuális életet
- **Vizelési problémák:** Mint a gyakori vagy sürgős vizelési inger

Az MHT különösen fontos azoknak a nőknek, akik korán (45 éves kor előtt) lépnek menopauzába, vagy akiknél korai petefészek elégtelenség (40 éves kor előtti menopauza) áll fenn. Ezeknél a nőknél előfordulhat, hogy nincsenek tünetek, de az MHT segíthet megvédeni a csontjaikat, szívüket és agyukat.

2. Mi az MHT?

Az MHT, amelyet hagyományosan hormonpótló terápiának (HRT) is neveznek, segít enyhíteni a menopauza tüneteit és védi az egészséget. Több formában elérhető, beleértve:

- Tabletták
- Tapaszok
- Sprayk
- Gélek
- Hüvelyi krémek, gélek, tabletták és gyűrűk

Az Ön egészségügyi szakembere segít kiválasztani az Ön számára legmegfelelőbb opciót az igényei és egészségi állapota alapján.

3. Mikor kell elkezdni és abbahagyni az MHT-t?

- **Kezdés:** Az MHT-t általában akkor kezdik el, amikor a menopauza tünetei zavaróvá válnak. Korai menopauzában vagy korai petefészek elégtelenségben szenvedő nők esetében az MHT ajánlott a diagnózis után, hogy megvédjék hosszú távú egészségüket.

- **Abbahagyás:** Nincs meghatározott időpont az MHT abbahagyására. Ez attól függ, hogy meddig van szükség a tünetek enyhítésére. Az egészségügyi szakemberével közösen döntenek el, mikor a legjobb abbahagyni, az Ön egészségét figyelembe véve.

4. Miért fontos az MHT?

Az MHT fontos, mert:

- **Enyhíti a menopauza tüneteit:** Mint a hőhullámok, éjszakai izzadás és hüvelyszárazság.
- **Védi a csontokat:** Segít megelőzni a csonttrikulást, amely a csontokat gyengíti, és növeli a törések kockázatát.
- **Támogatja a szív egészségét:** Az MHT csökkentheti a szívbetegség kockázatát néhány nőnél (bár nem erre a célra engedélyezett).

Azonban az MHT nem mindenkinek megfelelő. Kis kockázatokkal járhat, beleértve:

- Mellrák
- Vérrögök
- Szélütés

Ezek a kockázatok az egészségi állapottól, életkortól és az MHT használatának időtartamától függően változnak, így fontos, hogy megbeszéljen az egészségügyi szakemberrel, hogy az MHT megfelelő-e az Ön számára.

5. Hol lehet beszerezni az MHT-t?

Az MHT az egészségügyi szakemberen keresztül érhető el. Egyes helyeken az MHT-hez való hozzáférés korlátozott lehet, különösen az alacsony és közepes jövedelmű országokban. Fontos, hogy olyan egészségügyi szakemberrel beszéljen, aki ismeri a menopauzát, és segíthet eligazodni az opciók között.

Hogyan találhat további információkat?

Részletesebb információ az MHT 5 legfontosabb kérdéséről elérhető ezen a linken és QR kódon keresztül [LINK ÉS KÓD].

Fontos, hogy kövesse a megbízható menopauza-szakértők és az egészségügyi szakemberek tanácsait, és ne hagyatkozzon a képesítéssel és szabályozással nem rendelkező online forrásokra.

Az IMS [LINK] és a Menopauza Info [LINK], az IMS információs forrása nők számára, hiteles forrásból származó, bizonyítékokon alapuló információkat biztosít. Az IMS weboldalán rákereshet az országában/régiójában működő menopauza-társaságra is [LINK], amely segíthet abban, hogy megbízható információkat és egészségügyi szakembereket találjon az Ön területén.

Az egészségügyi szakembere segíthet Önnek megbízható információkhoz és forrásokhoz jutni.

Záró gondolatok

A menopauza az élet természetes része, és a tünetek kezelésére számos lehetőség van. Az MHT egyes nőknek segíthet, de fontos, hogy megbízható forrásokból származó információkra hagyatkozzunk. Az egészségügyi szakemberrel való beszélgetés segíthet abban, hogy az Ön egészsége szempontjából a legjobb döntést hozza meg.

A Nemzetközi Menopauza Társaság (IMS) – a Világ Menopauza Napjának alapítója – a világ vezető menopauzával és középkorú nők egészségével foglalkozó szakembereit hozza össze, hogy javítsa a nők életminőségét világszerte.

A Menopauza Világnapja 2024

Bár a menopauza és a menopauzális hormonterápia (MHT) a világ egyes részein jól ismert, máshol még mindig kevés figyelmet kap, vagy vitatott téma marad. Ezért választottuk az idei Menopauza Világnap (október 18.) hivatalos témájának. Célunk, hogy olyan, bizonyítékokon alapuló forrásokkal lássuk el ÖNT, amelyek lehetővé teszik a teljes körű, tájékozott döntések meghozatalát.

Ebben a betegtájékoztatóban megismerheti az MHT 5 legfontosabb kérdését: a „ki, mi, mikor, miért és hol” kérdésekre adott válaszokat, amelyek segítenek eligazodni bárhol a világon.

Az MHT 5 legfontosabb kérdése

Gyakorlati útmutató

1. Kinek szól az MHT?

Az egészségügyi szakembere (pl. orvos, nővér) felajánlhatja Önnek az MHT-t, ha olyan tünetekkel küzd, amelyek befolyásolják mindennapi életet. Az MHT segíthet a következő problémák esetén:

- **Hőhullámok:** Hirtelen hőérzet az arcon és a felsőtesten, amit gyakran verejtékezés követ.
- **Éjszakai izzadás:** Ébredés izzadságban fürödve, ami megzavarhatja az alvást.
- **Hüvelyszárazság:** A szexuális élet kényelmetlen vagy fájdalmas lehet, és növeli a húgyúti fertőzések kockázatát.
- **Vizelési problémák:** Gyakoribb vagy sürgősebb vizelési inger.

Az MHT ajánlott továbbá a következő esetekben:

- **Korai petefészek elégtelenség:** Ha a menopauza 40 éves kor előtt jelentkezik. Még ha nincsenek is tünetek, az MHT segít megvédeni a csontokat, a szívet és az agyat.
- **Korai menopauza:** Ha a menopauza 45 éves kor előtt következik be, az MHT ajánlott tünetek nélkül is, mert hosszú távon védi az egészséget.

Kiknek nincs szüksége a MHT-ra?

Azok a nők, akik természetes életkorban (45 év után) lépnek menopauzába, és nincsenek zavaró tünetek, általában nem igényelnek MHT-t. Egyesek úgy vélik, hogy az MHT a „fiatalság forrása”, de erre kevés tudományos bizonyíték van. Fontos megjegyezni, hogy az MHT-t nem ajánlják kizárólag az öregedés, a memóriazavarok vagy a demencia megelőzésére.

Nők meglévő egészségügyi problémákkal

Azok a nők, akiknek olyan egészségügyi előzményeik vannak, mint például mellrák vagy vérrögök, meg kell beszélniük az egészségügyi szakemberrel, hogy az MHT biztonságos-e számukra. Az MHT alkalmazásáról való döntés személyes döntés, és az előnyökről és kockázatokról az Ön egészségi állapotát ismerő egészségügyi szakemberrel kell megbeszélni.

2. Mi az MHT?

Az MHT pótolja azokat a hormonokat, amelyeket a szervezet a menopauza után már nem termel. Ezek a hormonok, különösen az **ösztrogén** és a **progeszteron**, kulcsfontosságúak a menopauza tüneteinek kezelésében és az egészség megőrzésében.

- **Ösztrogén:** Az MHT fő hormonja. Csökkenti a hőhullámokat, az éjszakai izzadást és a hüvelyszárazságot.
- **Progeszteron:** Azoknak a nőknek adják, akiknek még van méhük. Segít megvédeni a méhnyálkahártyát a túlzott növekedéstől, amikor ösztrogént szednek.

Az MHT típusai

Az MHT különböző formákban szedhető, ideértve:

- **Tabletták:** Könnyen bevehetők, de nagyobb kockázattal járhatnak vérrögök kialakulására.
- **Tapaszok, permetek és gélek:** A bőrön keresztül szívódnak fel, és gyakran biztonságosabbak bizonyos kockázati tényezőkkel rendelkező nők számára.
- **Hüvelyi krémek, gélek, tabletták és gyűrűk:** Gyakran használják hüvelyi tünetek, például szárazság vagy szex közbeni kényelmetlenség kezelésére.

Fontos megjegyezni, hogy az egyedi összetételű, bioidentikus hormonterápia NEM ajánlott, mert hiányzik a szabályozás, a szigorú biztonsági és hatékonysági tesztelés, a tételek szabványosítása és a tisztasági intézkedések.

3. Mikor kell elkezdni és abbahagyni az MHT-t?

Mikor kell elkezdni?

- **Tünet enyhülés:** Az MHT akkor kezdhető el, amikor a menopauza tünetei, mint a hőhullámok és az éjszakai izzadás, már zavaróak a mindennapi életben.
- **Korai menopauza és korai petefészek elégtelenség:** Ezeknél a nőknél az MHT mielőbbi elkezdése ajánlott a hosszú távú egészségügyi problémák, például a csontritkulás és a szívbetegségek kockázatának csökkentése érdekében.

Mikor kell abbahagyni?

- Nincs meghatározott szabály arra, hogy mikor kell abbahagyni az MHT-t. Egyes nők csak néhány évig használják, míg másoknak hosszabb ideig van szükségük rá.
- Fontos, hogy rendszeresen konzultálj egészségügyi szakemberrel, hogy megvizsgáljátok, az MHT folytatása még mindig a legjobb választás-e.

Hosszú távú használat

Nincs szigorú időkorlát az MHT használatára, de a hosszú távú használat kis kockázatokkal járhat, például növeli a mellrák vagy a vérrögök esélyét. Egészségügyi szakembere segít mérlegelni ezeket a kockázatokat az előnyökkel szemben, a személyes egészségi állapota alapján, és évente legalább egyszer mérlegelni kell az előnyöket és kockázatokat.

Perimenopauza és posztmenopauza

- **Perimenopauza:** A menopauza előtti időszak, amikor a menstruáció rendszertelenné válik. Az MHT néha ebben az időszakban is alkalmazható, de mellékhatásokkal járhat, például pezsztelő vérzéssel vagy mellérzékenységgel.
- **Posztmenopauza:** A menopauza után az MHT továbbra is segíthet a tünetek kezelésében, de rendszeresen felül kell vizsgálni egy egészségügyi szakemberrel, hogy szükséges-e még.

4. Miért fontos az MHT?

Miért érdemes fontolóra venni az MHT-t?

Az MHT segít kezelni a nőknek a menopauza kihívást jelentő tüneteit, és védelmet nyújt a menopauza után gyakoribbá váló tünetekkel szemben, mint például:

- **Hőhullámok és éjszakai izzadás:** A menopauza leggyakoribb és legzavaróbb tünetei.
- **Hüvelyi tünetek:** Például szárazság vagy kellemetlenség, amely befolyásolhatja a szexuális egészséget és az életminőséget.
- **Csontok egészsége:** Az MHT segít védeni a csonttrikulás ellen, ami gyengíti a csontokat, és törésekhez vezethet.
- **Szív egészsége:** Néhány nő esetében az MHT csökkentheti a szívbetegségek kockázatát, különösen, ha a menopauza átmeneti szakasza környékén kezdik el.

Mik a kockázatok?

Bár az MHT számos előnnyel jár, van néhány kisebb kockázata is:

- **Mellrák:** Kis mértékben növeli a kockázatot, különösen a hosszú távú használat esetén.
- **Vérrögök:** Ez a kockázat magasabb bizonyos formájú MHT esetén, például a tabletták esetén.
- **Stroke:** Az idősebb nők vagy azok, akiknek bizonyos egészségügyi problémáik vannak, magasabb kockázatnak vannak kitéve.

Fontos, hogy személyre szabott konzultációt folytasson egészségügyi szakemberével, hogy megértse, hogyan vonatkoznak Önre ezek a kockázatok.

5. Hol lehet beszerezni az MHT-t?

Az MHT elérhetősége

Az MHT az egészségügyi szakemberén keresztül érhető el, de a hozzáférés helyfüggő lehet. Egyes területeken, különösen az alacsony jövedelmű régiókban, az MHT-hez való hozzáférés korlátozott lehet. Ha nehézségekbe ütközik az MHT beszerzésével, vagy szeretné feltérképezni a lehetőségeit, konzultáljon egy egészségügyi szakemberrel, aki jártas a menopauza kezelésében.

Hogyan találhat információkat?

Részletesebb információ az MHT 5 legfontosabb kérdéséről elérhető ezen a linken és QR kódon keresztül [LINK ÉS KÓD].

Fontos, hogy kövesse a megbízható menopauza-szakértők és az egészségügyi szakemberek tanácsait, és ne hagyatkozzon a képesítéssel és szabályozással nem rendelkező online forrásokra.

Az IMS [LINK] és a Menopauza Info [LINK], az IMS információs forrása nők számára, hiteles forrásból származó, bizonyítékokon alapuló információkat biztosít. Az IMS weboldalán rákereshet az országában/régiójában működő menopauza-társaságra is [LINK], amely segíthet abban, hogy megbízható információkat és egészségügyi szakembereket találjon az Ön területén.

Záró gondolatok

- **Beszéljen egészségügyi szakemberrel:** A menopauza az élet természetes szakasza, de ha a tünetek befolyásolják az életminőségét, fontos, hogy kezelési lehetőségekről konzultáljon szakemberrel.
- **Maradjon tájékozott:** Támaszkodjon megbízható forrásokra. Győződjön meg róla, hogy megérti az MHT előnyeit és kockázatait, hogy olyan döntést hozhasson, amely megfelel az egészségi igényeinek.
- **Ne szenvedjen csendben:** Sok nő tapasztal enyhülést az MHT-től, de ha ez nem megfelelő az Ön számára, más lehetőségek is elérhetők.