



Magyar Menopauza Társaság

2020-ban a Magyar Menopauza Társaság 25 éves évfordulóját ünnepelheti. 1995-ös megalakulását követően 1999-ben csatlakozott a Nemzetközi Menopauza Társasághoz (IMAS), az Európai Menopauza és Andropauza Társasághoz (EMAS), 2000-ben pedig a Magyar Orvostársaságok és Egyesületek Szövetségének (MOTESZ) tagja lett.

A menopauza szó a változás korát, a fogamzó képesség és peteérés teljes leállítását jelöli. Az ösztrogén hiánya szinte minden szervben, szervrendszerben megmutatkozik, és ennek tüneteit érzi meg a változás korába érő nő. Mivel a női szervezet teljes egészét átszövi az ösztrogén receptorok hálózata, a test egészére hat a női nem hormon, a hiányának pedig igen sokféle tünete lehet.

Kimutatható az idegrendszeri működés, a szellemi és érzelmi élet megnyilvánulásaiban: a koncentrációképesség, a memoriter funkciók romlásában, az alvászavarokban és az érzelmi labilitásban. A kötőszöveti rendszerekben a bőr kiszáradását, az izmok atrofizálódását, az inak és a csontrendszer kopását okozhatja, a kiválasztó rendszerek (máj, vese) működési zavarát, az anyagcsere változásait válthatja ki. Ez túlsúlyt, magas vérnyomást, a szénhidrátháztartás egyensúlyának megbomlását és az erek rugalmasságának csökkenését okozhatja. E tényezők együttesen a teljes szív és érrendszert érintik és növelik a kardiovaszkuláris rizikót. Az ösztrogén hiánya hozzájárul az alacsony fokozatú gyulladás létrejöttéhez, amely az arterioszklerózis alapját képezi.

A menopauza kezelésének célja a tünetek mérséklése és a megbetegedések megelőzése. Interdiszciplináris feladat - elsősorban nőgyógyászok, de emellett számos társszakma szakemberei: reumatológusok, pszichiáterek, belgyógyászok, kardiológusok, bőrgyógyászok, urológusok is közreműködnek a gyógyításban. A menopauzális medicina fogja össze a teendőket. A változás korába lépett nők életkilátásainak javítását szolgálja a tünetek diagnosztizálásával, a megbetegedések feltartóztatásával és az életkilátások javításával.

A Magyar Menopauza Társaság létrehozta a Menopauza Ambulanciák országos rendszerét, hogy a változás korát elérő nők szakszerű ellátásban és tanácsadásban részesülhessenek.

A cél a jó közérzet és az egészség. A menopauzális átmenet követően is élhetnek a nők teljes életet, jó egészségben. Fontos, hogy ne álljanak le se a fizikai, se a szellemi aktivitással. A napi rendszerességgel végzett testmozgás, akár egy napi 30 perces séta is sokat lendíthet az energiaszinten. Lehet csoportos női tornára is járni, és az egészséges életvitelhez tartozó diétás tanácsokat is különböző klubokban megbeszélni. A nyugdíjas éveiket megélhetik a nők akár egyfajta „aranykorként” is, amikor a megérdemelt szabad idejükben új tevékenységekbe fogva, új ismereteket szerezve megújíthatják önmagukat.

Ehhez kíván segítséget nyújtani a Magyar Menopauza Társaság a változás korába érkezett nőknek egészségük megőrzésével, testi-lelki állapotuk karbantartásával.

Dr. Jakab Attila
a Magyar Menopauza Társaság elnöke

Dr. Masszi Gabriella
a Magyar Menopauza Társaság főtktára