

**Mi tartunk
észben: A
menopauza
és az
idősödő agy**



A megelőzés kulcsfontosságú az idősödő nők emlékezetromlásának csökkentésében

**A menopauza után kockázata memóriazavar nő, de egyszerű életmódbeli változtatások segíthetnek megelőzni az öregedés hatásait és fenntartani az agy egészségi és az éberséget
További információért látogassa meg www.imsociety.org**

International **IMS** 
Menopause Society
Promoting education and research on midlife women's health

International Menopause Society,
PO Box 98, Camborne, Cornwall,
TR14 4BQ, UK.

Tel: +44 1409 221307

Email:

leetomkinsims@btinternet.com

Mi tartunk észben: A menopauza és az idősödő agy

A megelőzés kulcsfontosságú az idősödő nők emlékezetromlásának csökkentésében

Mi történik a menopauza közben?

Minden nő átesik a menopauzán. Amikor egy nő menstruációs ciklusai véget érnek, a petefészkei abbahagyják a petesejtek termelését és az ösztrogénszint is csökken a szervezetében.

Egy nő átlagosan 51 éves korában éri el a menopauzát és az egész folyamat 2-10 évig tarthat. ^[1.]

Sok nő számára ezt az időszakot sajnálatosan szorongás és egyéb kellemetlenségek jellemzik az ösztrogénszint csökkenéséből fakadó alábbi tünetek miatt:^[2.]

- Szabálytalan menstruációs ciklusok
- Hőhullámok
- Alvásproblémák
- Kisebb-nagyobb fájdalmak
- Szabálytalan szívverés
- Szédülés és fejfájások
- Gyakoribb vizeleti inger
- Hangulatváltozások, például ingerlékenység, depresszió és szorongás
- Fáradtság és koncentrációzavarok
- Testsúlynövekedés és felfúvódás
- Emésztési problémák



A menopauzán minden nő átesik, ezért a hangsúlyt hatásainak csökkentésére és az életminőség javítására kell helyezni. Az emlékezőképesség romlásának kockázata is növekszik a menopauza után. Ehhez sok különböző tényező hozzájárulhat, de egyszerű életmód-változtatással tompítani lehet az öregedés hatásait és tovább meg lehet őrizni az agy egészségét és a friss elmeállapotot.

A kognitív funkciók hanyatlása és a demencia közti különbség

Minden ember agyi képességei változnak az életkor előrehaladtával. A legtöbb középkorú ember gondolkozási sebessége, elemző és problémamegoldó képessége hanyatlani kezd. ^[3.] Ez annak a következménye, hogy ezek a képességek közvetlenül kapcsolódnak a memóriához és más mentális funkciókhoz. Mivel a menopauza hatással van ezekre a képességekre, ez a memória romláshoz, koncentráció zavarokhoz, zavaros gondolkodáshoz és a párhuzamos feladatvégzés képességének romlásához vezet.

A kognitív képességek csökkenésének legsúlyosabb formája a demencia, ami bénító hatással van az egyénre és lehetetlenné teszi az átlagos napi tevékenységek elvégzését. Ezzel szemben az életkorhoz kötődő mentális hanyatlás nem ugyanazoknak a folyamatoknak a következménye. Ez utóbbi miatt kissé feledékenyebbé válhatunk és kevésbé lesz hatékony a gondolkodásunk. A jó hír az, hogy az egészséges öregedés több tekintetben is az irányításunk alá vonható. Emellett szintén fontos, hogy az egészséges öregedés védelmet nyújthat a demencia ellen, ha az később mégis kialakulna.

Az emlékezetromlás megelőzése a középkorúaknál és idősebbeknél

A menopauza természetes lefolyása során és közvetlenül a menopauza után egyes nők feledékenységről és más kognitív problémákról számolnak be, ami aggodalomra adhat okot a szellemi képességek hanyatlásával kapcsolatban. A menopauza folyamatának során valóban előfordulhat kis mértékben a figyelem romlása több területen is^[4.], de nem valószínű, hogy a természetes menopauza tartósan rosszabb emlékezőképességhez vezetne. ^[5.]

Nem áll rendelkezésünkre egy végérvényes lista arról, hogy mit kell pontosan tenni az emlékezőképesség romlásának csökkentésére, azonban a tudományos eredmények arra engednek következtetni, hogy bizonyos tevékenységi formák hasznosabbak másokhoz képest.^[6.] A munka és szórakozás során bizonyos mentális aktivitási formák segíthetnek az agy egészségének megőrzésében.^[7.] A következőkben leírjuk, hogy milyen lehetőségek vannak a mentális funkciók és az agyi egészség erősítésére:

Táplálkozás, étrend és életstílus

Mediterrán étrend

A kutatások szerint a mediterrán típusú étrend, olívaolajjal vagy diókkal kiegészítve segíthet az agyműködés serkentésében. Lehetséges, hogy az antioxidánsokban gazdag étrend van szoros kapcsolatban a kognitív képességek hanyatlásának késleltetésével. [8.]

Ez nem feltétlenül egy pontosan megadott étrendet jelent, hanem egy olyan életmódot, melynek során az ember olyan természetes, nem feldolgozott élelmiszereket fogyaszt, mint a gyümölcsök, zöldségek, teljes kiőrlésű gabonafélék és diók. Az étkezési zsírok fő forrása az olívaolaj, kevesebb a vörös hús és jellemző a mérsékelt halfogyasztás.

D vitamin

A D vitamin alacsony szintje kapcsolatban van a mentális állapot hanyatlással az idősebbkorú felnőttek esetében. [9.] Vannak olyan ételek, amelyekről köztudott, hogy magas a D vitamin tartalmuk és így az elfogyasztásuk megfelelő szinten tarthatja D vitamint a szervezetben: ilyenek például az olajos halak, mint a lazac, a makrél; ilyen még a tojás, a dúsított zabkásák és bizonyos tejporok is. A táplálékkiegészítőket is figyelembe lehet venni más lehetőségek használata mellett az általános agyi egészség javítására.

B vitaminok

A tudomány eredményei arra mutatnak, hogy a B vitaminok is segíthetnek a mentális egészség javításában. A szervezet homocisztein szintje növekszik az öregedés során: a B12, a B9 és a B6 vitamin segíthet újra egyensúlyba hozni ezt a rendszert. [10.]

A B vitaminok az ételek széles választékában megtalálhatóak, így ha olyan változatos, kiegyensúlyozott étrendet követünk, amely minden fő élelmiszertípusból tartalmaz eleget, akkor nagy valószínűséggel elég vitamint juttatunk a szervezetünkbe.

A B vitaminok jó forrásai lehetnek: disznóhús, csirke, pulyka, máj, lazac, tőkehal, kenyér, teljes értékű gabonafélék, mint pl. a zabkása, a búzacsíra és a barna rizs. A tojás, a tej, a sajtok, a szója, a földimogyoró, a burgonya, a brokkoli, a kelbimbó, a spenót, a spárga, a borsó, és a csicseriborsó kiegyensúlyozott fogyasztása szintén ajánlott. [11.]

Szója izoflavonok

Több jel utal a szója izoflavonok menopauzán túli agyműködést és vizuális memóriát serkentő hatására, [12.] ha a menopauza után közvetlenül alkalmazzák őket. Ezek a táplálékkiegészítők megvásárolhatóak az egészséges táplálkozásra szakosodott boltokban.

Testi aktivitás

Több kutatás rámutat, hogy a fizikai aktivitás mentális stimulációval együtt segít javítani az idősebb felnőttek mentális egészségét. [13.] A menopauzán túlesett nők hajlamosak lehetnek a testsúlynövekedésre az alacsonyabb ösztrogénszint miatt, ami az anyagcsere lassulásával jár, így a rendszeres testmozgás egyszerre több tünet javításában is segíthet. Bár a nők gyakran számolnak be testsúlynövekedésről ebben az időszakban, a kutatási eredmények konzisztensen arra mutatnak rá, hogy ez elsősorban az életkor előrehaladásával és nem a menopauzával függ össze. [14., 15.]

A tai chi gyakorlatokról is kimutatták vizsgálatok, hogy segítenek az emlékezőképesség javításában. [16., 17.] Ezek a gyakorlatok az egyén figyelmét az "itt és most"-ra fókuszálják és a mindfulness, az éber tudat szerepét erősítik – ez a tai chi meditációs és test-szellem erősítő gyakorlatainak fontos komponense.

Alkohol és dohányzás

Kutatások szerint az olyan ártalmak elkerülése, mint többek között az alkohol és a dohányzás során a szervezetbe jutó káros anyagok, valamint az egyidejűleg végzett mentális tréning és testedzés hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a kognitív képességek időskori hanyatlása lelassuljon. [18.] A középkorú és idősebb nőknek nem ajánlatos napi két alkoholegységénél többet fogyasztani. [19.]



Mentális aktivitás és társasélet

Az olyan mentális stimuláció, mint a sakk vagy más társasjátékok, idegen nyelvek tanulása, játékonysági tevékenység, olvasás vagy zenélés mind-mind hozzájárulnak az agy karbantartásához, növelik a kapacitását és javítják a kognitív képességeket.^[20., 21. 22.] Baráti társaságban ezek az aktivitási formák még jobban segítik ezeknek a céloknak az elérését: egy ezer fős kutatás szerint azok, akiknek kisebb a szociális köre 60%-kal nagyobb valószínűséggel esnek át kognitív hanyatláson, illetve demencián egy három éves időszak során.^[23.]

Hormonpótlás a menopauzában (MHT)

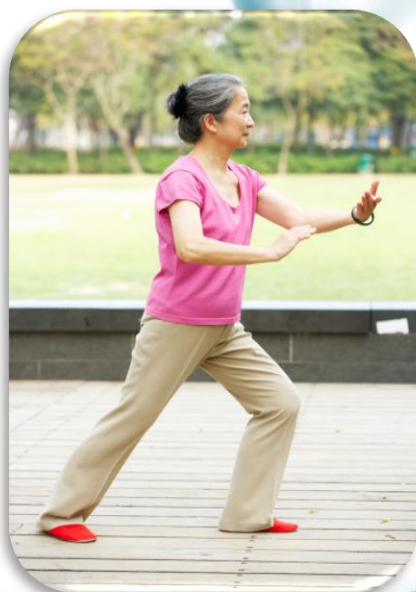
A hormonterápia (MHT) közvetlenül nem érinti, illetve javítja az emlékezőképességet, azonban ennek az orvosi rendelvényre felírható kezelésnek az előnyei közé tartozik, hogy segít csökkenteni a menopauza tüneteit és csökkenti bizonyos betegségek veszélyét a menopauza után. A nők felvilágosítása és az ezt követő személyes döntésük egyre fontosabb az MHT felírásában – ez egy olyan lehetőség, amit minden nőnek érdemes megbeszélnie a nőgyógyászával.^[24.]

Top 10 ajánlat az emlékezetromlás megelőzéséhez az élet második felére

A kutatások arra mutatnak rá, hogy a jó táplálkozást és a mentális, szociális, illetve testi stimulációt közösen alkalmazva nagyobb hatás érhető el az agyi funkciók fenntartásában és javításában, mint ha csupán egy módszert használnánk:

- 1. Táplálkozás:** Egy antioxidánsokban és olívaolajban gazdag Mediterrán étrend segíthet.
- 2. D vitamin és B vitaminok:** Segíthetnek az agy működésének javításában más aktivitási formákkal együtt.
- 3. Más táplálékkiegészítők:** A szója izoflavonok segítenek az emlékezet működésének javításában.
- 4. Testi aktivitás:** A gyors séták és egyéb aerobikus testmozgások hozzájárulhatnak a demencia kockázatának csökkentéséhez.
- 5. Mindfulness:** A tai chi javítja a memóriát a kutatások szerint.
- 6. Mérsékelt alkoholfogyasztás:** Az alkoholfogyasztás visszafogása segíthet a mentális egészség megőrzésében.
- 7. A dohányzás befejezése:** a dohányzással kapcsolatos mérgező anyagoktól való megszabadulás javíthat az agy egészségén
- 8. Mentális aktivitás:** Fontos az agy stimulálásához.
- 9. Társas élet:** A kihívásokkal teli és kreatív kommunikáció, időtöltés is hasznos mentális szempontból.
- 10. MHT:** Segít a menopauza kellemetlen vazomotoros tüneteinek enyhítésében.

Fontos, hogy ezekről a lehetőségekről és stratégiákról beszéljen a kezelését végző orvossal. Ha bármilyen kérdése, vagy aggálya van a tájékoztatóban kiemelt témákkal kapcsolatban, illetve ha szeretné ezeket részletesen megbeszélni, kérjük forduljon a kezelését végző orvoshoz vagy nézzen utána a Climacteric 2015-ben.^[25.]



References

1. Web reference: www.34-menopause-symptoms.com/articles/understanding-menopause-symptoms.htm
2. Web reference: www.nhs.uk/conditions/menopause/pages/symptoms.aspx
3. Web reference: patient.info/doctor/mild-cognitive-impairment
4. Weber MT, Mapstone M, Staskiewicz J, Maki PM. Reconciling subjective memory complaints with objective memory performance in the menopausal transition. *Menopause* 2012;19:735–41
5. Henderson VW. Gonadal hormones and cognitive aging: a midlife perspective. *Women's Health (Lond Engl)* 2011;7:81–93
6. Williams JW, Plassman BL, Burke J, et al. Preventing Alzheimer's Disease and Cognitive Decline. Evidence Report/Technology Assessment Number 193. Department of Health and Human Services, Rockville, MD, 2010. AHRQ Publication No. 10-E005
7. Henderson VW. Three midlife strategies to prevent cognitive impairment due to Alzheimer's disease. *Climacteric* 2014 [Epub ahead of print]. PMID: 24893836
8. Mediterranean Diet and Age-Related Cognitive Decline: A Randomized Clinical Trial. Valls-Pedret C, Sala-Vila A, Serra-Mir M, Corella D, de la Torre R, Martínez-González MÁ, Martínez-Lapiscina EH, Fitó M, Pérez-Heras A, Salas-Salvadó J, Estruch R, Ros E. *JAMA Intern Med.* 2015 Jul 1;175(7):1094-103. doi: 10.1001/jamainternmed.2015.1668.
9. Tot Babberich Ede N, Gourdeau C, Pointel S, Lemarchant B, Beauchet O, Annweiler C. Biology of subjective cognitive complaint amongst geriatric patients: vitamin D involvement. *Curr Alzheimer Res.* 2015;12(2):173-8.
10. Durga J, van Boxtel MP, Schouten EG, et al. Effect of 3-year folic acid supplementation on cognitive function in older adults in the FACIT trial: a randomised, double blind, controlled trial. *Lancet* 2007;369:208-216.
11. Web reference: www.nhs.uk/Conditions/vitamins-minerals/Pages/Vitamin-B.aspx
12. Cheng PF, Chen JJ, Zhou XY, Ren YF, Huang W, Zhou JJ, Xie P. Do soy isoflavones improve cognitive function in postmenopausal women? A meta-analysis. *Menopause.* 2015 Feb;22(2):198-206. doi: 10.1097/GME.0000000000000290.
13. Rahe J, Petrelli A, Kaesberg S, Fink GR, Kessler J, Kalbe E. Effects of cognitive training with additional physical activity compared to pure cognitive training in healthy older adults. *Clin Interv Aging.* 2015 Jan 19;10:297-310. doi: 10.2147/CIA.S74071. eCollection 2015.
14. Sternfeld B, Wang H, Quesenberry CP Jr, et al. Physical activity and changes in weight and waist circumference in midlife women: findings from the Study of Women's Health Across the Nation. *Am J Epidemiol* 2004;160:912–22
15. Guthrie JR, Dennerstein L, Dudley EC. Weight gain and the menopause: a 5-year prospective study. *Climacteric* 1999;2:205–11
16. Taylor-Piliae RE, Newell KA, Cherin R, Lee M, King AC, Haskell WL. Tai Chi versus Western exercise on physical and cognitive functioning in healthy community-dwelling older adults: a randomized clinical trial. *J Aging Phys Act* 2010;18:261-279.
17. Mortimer JA, Ding D, Borenstein AR, et al. Changes in brain volume and cognition in a randomized trial of exercise and social interaction in a community-based sample of non-demented Chinese elders. *J Alzheimers Dis* 2012;30:757-766.
18. Williams JW, Plassman BL, Burke J, Holsinger T, Benjamin S. Preventing Alzheimer's Disease and Cognitive Decline. Evidence Report/Technology Assessment Number 193. AHRQ Publication No. 10-E005. Rockville, MD: Department of Health and Human Services, 2010.
19. Web reference: en.wikipedia.org/wiki/Recommended_maximum_intake_of_alcoholic_beverages
20. Henderson VW. Three midlife strategies to prevent cognitive impairment due to Alzheimer's disease. *Climacteric* 2014;17 (suppl. 2):38-46.
21. Stern Y. Cognitive reserve in aging and Alzheimer's disease. *Lancet Neurology* 2012;11.
22. Reijnders J, van Heugten C, van Boxtel M. Cognitive interventions in healthy older adults and people with mild cognitive impairment: a systematic review. *Ageing Res Rev* 2013;12:263-275.
23. Friedman Richard A. Forget Something? Then Read This. *New York Times*. Published: April 10, 2007
24. Manson JE, Chlebowski RT, Stefanick ML, et al. Menopausal hormone therapy and health outcomes during the intervention and extended post stopping phases of the Women's Health Initiative randomized trials. *JAMA* 2013;310:1353–68
25. *Climacteric* 2015;18:678-689

Tájékoztató

A szórólapon nyújtott információ nem feltétlenül érvényes minden páciens egyedi körülményeiben és minden esetben fontos megbeszélni az egyén kezelését végző orvossal. Ez a kiadvány csupán információt szolgáltat. A Nemzetközi Menopauza Társaság nem tud felelősséget vállalni semmilyen kárért, bárholyan keletkezett is, bármi olyan személyt illetően, aki a kiadványban szolgáltatott információk alapján cselekszik vagy tartózkodik bármilyen cselekvéstől.

International Menopause Society, PO Box 98, Camborne, Cornwall, TR14 4BQ, UK.
Copyright International Menopause Society 2015.

Tel: +44 1209 711 054 Fax: +44 1209 610 530 Email: leetomkinsims@btinternet.com

