

Menopauza Világnapja

2024



Az MHT 5 legfontosabb kérdése

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.

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 beszélj, aki ismeri a menopauzát, és segíthet eligazodni az opciók között.

A Menopauza Világnapját minden év október 18-án tartják. Az International Menopause Society (IMS) alapította, amely a világ vezető menopauza és a középkorú nők egészségi állapotának szakértőit tömöríti, hogy világszerte javítsák a nők tapasztalatait. A Menopause Info az IMS nőknek szóló webhelye.

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.

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 csontritkulást, 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 megbeszélj az egészségügyi szakemberrel, hogy az MHT megfelelő-e az Ön számára.



A The 5 Ws of Menopause Hormone Therapy (MHT) részletesebb információi ezen a QR-kódon vagy az alábbi webhelyeken érhetők el.

World Menopause Day