

bioloogiline protsess

REPRO

Kui menopaus algab enne 45. eluaastat, kasvab oluliselt risk haigestuda kroonilistesse tõbedesse. Näiteks on osteoporoosirisk suur varases menopausis ja suitsetajatel. Lisaks mõjuvad pärilikud tegurid, toitumisharjumused (ebapiisav kaltsiumi ja D-vitamiini saamine toiduga) vähene kehaline aktiivsus ja teised tegurid.

Võib tekkida metaboolne- ehk ainevahetussündroom – ülekaalulisus, kõrgvererõhktõbi, vererasvade ainevahetushäired (kolesterooli ning veresuhkru taseme kõrgenemine).

Kuidas leevendada menopausi?

Mõnel naisel on klimakteerilisi vaevusi väga vähe. Üleminekuea vaevused kestavad tavaliselt paar aastat, kolmandikul üle viie aasta, mõnikord aga isegi kümme aastat või veelgi kauem.

Päritud pikaealisuse geenid ja abikaasa olemasolu mõjutavad suuresti üleminekuaastate elukvaliteeti. Väga tähtis muu hulgas on positiivne ellusuhtumine.

Tervislik eluviis õige toitumise, aktiivse liikumise ja võimlemisega leevendab kaebusi ning aitab vältida luude hõrenemist ja kehakaalu tõusu.

Viimase vältimiseks peaks igapäevane toit sisaldama varasemast lahjemaid toite, toorsalateid ja puuvilju. Lisaks on vaja manustada D-vitamiini ja kaltsiumi.

Õige oleks piirata alkoholitarbimist.

Üldse peab senisest enam pöörama tähelepanu tervisele. Kui vaevused on väga häiriva loomuga, tuleb minna perearsti või günekoloogi juurde. Viimane kontrollib rindu ja võtab läbivaatuse ajal ka Pap-testi preparaadi.

Hormoonasendusravist saab abi

Hormoonasendusravi on tõhus. Selle mõjul vähenevad vaevused kiiresti. Ka vähendab hormoonravi luu hõrenemisest tekkivate luumurdude riski ning südame- ja veresoonkonna haiguste ohtu.

Ravi alustatakse väikeste annustega, hiljem suurendatakse neid. Kahjuks võib hormonaalravi põhjustada ka mõningaid kõrvaltoimeid (suguteede vähest veritsust, iiveldust, turseid, kõhupuhitust, rindade valulikkust, peavalu).

Ravi kestus on individuaalne. Kõrvalnähud võivad esineda peamiselt esimestel kuudel.

Kuid mõnel juhul ei tohigi hormoonasendusravi teha. Näiteks kui varem esines rinnavähki või on teisi haigusi või haiguslikke nähte – süva-veeni tromboosi, kopsuarteri tromboembooliat, valusid südame piirkonnas, südame lihase infarkti, ajuinfarkti, ägedat maksahaigust ja suguteede veritsust.

Arsti otsustada on, kas sobib teha hormoonasendusravi või tuleks kasutada teisi ravivõimalusi.

NAOMI LOOGNA



Elu – see ongi pidev muutumine.

KASULIK TEADA

Mere tervendav mõju

- Mere ääres viibimine ja liikumine parandab enesetunnet.
- Mere lähedus asendab kuurorravi – organismile avaldavad toimet õhutemperatuur ja -niiskus, päike, tuul ja merekohin või tasane lainete rullumise heli.
- Õhutemperatuur ja -niiskus mõjuvad hästi hingamisele ja vereringele. Päike ja selle peegeldus vees on hea nahale, luudele ja üldisele vastupanuvõimele, tolmu- ja õietolmuvaba ning aerosoolirikas õhk ergutab ainevahetust ja hingamist.
- Lainete randumisel tekib jahe puhas õhk, milles on pihustunud merevesi koos selles sisalduvate mikroelementidega.
- Mere ääres viibides tekib hingates nn tagasikondensatsiooni efekt: jahe õhk sadestub kondensaadina neelu ja bronhidesse ning väljahingatava õhuga ei eritata niiskust.
- Soolarikas õhk ja kirjeldatud tagasikondensatsiooni efekt soodustavad limaeritust. Nende koosmõju tugevdab hingamisteid, hingamine muutub sügavamaks ja see annab kergendust hingamisteede haiguste korral.
- Mereõhk on organismile igati kasulik. Vereringe elustub, kopsud on hapnikuga optimaalselt varustatud, muu hulgas kasvab söögiisu ja tekib parem uni, mis tagab korraliku väljahingamise.