

# Menopausa Világnap

2023. október 18.

International **IMS**  
Menopause Society

menopause  
Info



## Kardiovaszkuláris betegségek:

Amit minden nőnek t  
udnia kell

Ha megkérdezzük, mi okoz a nőknél leggyakrabban rokkantságot vagy hogy mi a nők leggyakoribb halál oka, a legtöbb ember az emlőrákra gondol. A valóságban azonban ezek a szív-érrendszeri betegségek (más néven kardiovaszkuláris betegségek). A szív- és érrendszeri betegségek esetszáma magas, és ez a szám folyamatosan növekszik.

Ha megérti a kardiovaszkuláris betegségek okait és következményeit, Ön hatékony lépéseket tehet a betegség kockázatának csökkentése érdekében. Íme, amit minden nőnek tudnia kell.



## Mik a szív- és érrendszeri betegségek?

A szív- és érrendszeri betegségek fogalma a valóságban egy nagy betegségcsoportot takar, amibe beletartozik a **szívkoszorúér-betegség (coronariabetegség)**, ami a szívet ellátó artériák elzáródása vagy szűkülete. Ez megakadályozza, hogy a szív megfelelő tápanyagokhoz jusson, így Ön mellkasi fájdalmat, szorítást, vagy légszomjat érezhet. Ezt anginának hívjuk. Ha nem vizsgálják ki, a koszorúér-betegség szívinfarktust okozhat.



Van más típusú kardiovaszkuláris betegség is. A **pangásos szívelégtelenség** szintén egyre gyakoribb a nők körében. Ez azt jelenti, hogy a szív nem tudja a vért elég hatékonyan pumpálni, így folyadék gyűlik össze a tüdőben és a lábakban. Pangásos szívelégtelenséget okozhat koszorúérbetegség, magas vérnyomás, cukorbetegség, valamint lehetnek egyéb ritka okai is. Ha Ön pangásos szívelégtelenségben szenved, a betegség tüneteként fáradékonyságot, különösen terhelésre, mozgásra fokozódó légszomjat, és lábdagadást (a lábfej és lábszár területén) észlelhet.

**Az átmeneti agyi keringészavar (TIA) és sztrók (stroke)** szintén a szív-érrendszeri betegségek megjelenési formája. Mindkettő olyan hirtelen bekövetkező eseményt jelent, mely sokféle tünetet okozhat a látás- vagy beszédzavartól az arc, a karok vagy lábak gyengeségéig, esetleg zavartság érzésig.

## Miért egyre gyakoribb a szív-ér rendszeri betegség a nők körében?

Egyre több nőnek, különösen fiatal nőknek van magas vérnyomása, cukorbetegsége vagy kóros túlsúlya. Ez okozza a mind fiatal, mind idősebb nőknél látott emelkedést a kardiovaszkuláris betegek számában. Várható, hogy ez a trend folytatódni fog. Ha Ön megérti az egyes kockázati tényezőket, konkrét lépéseket tehet azért, hogy lecsökkentse a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának esélyét. Minél hamarabb cselekszik, annál jobb.



## A kardiovaszkuláris betegségek és a reprodukció közti kapcsolat

Van még egy fontos dolog, amit az összkép megértéséhez a nőknek tudniuk kell.

A közelmúlt kutatásai azt mutatják, hogy a nők életében bekövetkező szülészeti és nőgyógyászati események (a menstruáció, a terhesség(ek), a menopauza időpontja vagy az emlőrák miatt kapott kezelés) hatással lehetnek arra, milyen eséllyel alakul ki náluk később szív-és érrendszeri betegség. Ha Ön tud erről, ezzel segíthet megállapítani az Önre személy szerint vonatkozó rizikót.

**A menstruáció hatásai:** Ha egy nő nagyon fiatal életkorban kezd menstruálni vagy a kórtörténetében vérzéshiányos időszakok vagy rendszertelen menstruációs ciklusok szerepelnek (például ha policisztás ovárium szindrómája van), ez egy későbbi életszakaszban növelheti a kardiovaszkuláris betegségek kialakulásának esélyét.

**A terhességi komplikációk hatásai:** A szívbetegség kialakulásának esélyét fokozhatja a terhesség vagy gyermekágyas időszak néhány komplikációja, például a magas vérnyomás is.

### Az emlőrák miatt alkalmazott kezelés hatásai:

Ha egy nőt korábban emlőrák miatt kezeltek, a szíve tartós károsodást szenvedhetett az alkalmazott kemoterápia, röntgensugárzás és az ösztrogénszintet csökkentő gyógyszerek miatt. Mindez növeli az esélyt, hogy szívelégtelenség vagy koszorúér-szűkület alakuljon ki nála.

### A menopauza hatása:

Ha a menstruáció nagyon korán (45 éves kor előtt) vagy még korábbi életkorban marad el (40 éves kor alatt, amit korai petefészek kimerülésnek is hívnak), ez felgyorsíthatja a kardiovaszkuláris betegségek kialakulását. Mindazonáltal az átlagosan 51 éves korban bekövetkező menopauza is okozhat fokozott szív- és érrendszeri rizikót. Hacsak nincs nyomós indok, hogy ne alkalmazzák, a menopauzális hormonterápia vagy hormonpótló kezelés különösen korai menopauza és korai petefészek kimerülés esetén javasolható a szívbetegségek megelőzése érdekében.



## A szív- és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentése

Vannak pozitív lépések, melyeket Ön is megtehet, hogy megelőzze a leggyakoribb kardiovaszkuláris eseményeket: a szívinfarktust, a szívelégtelenséget és a sztrókot. Bár van néhány kivétel, de ha Ön idejében felfedezi a saját kockázati tényezőit és tesz ellenük, akkor a legtöbb esetben el tudja kerülni a szív-érrendszeri betegségek kialakulását.

**Egészséges életmód segítségével megőrizheti szíve és érrendszere egészségét. Az egészséges életmóddal kapcsolatos öt legfontosabb lépés:**

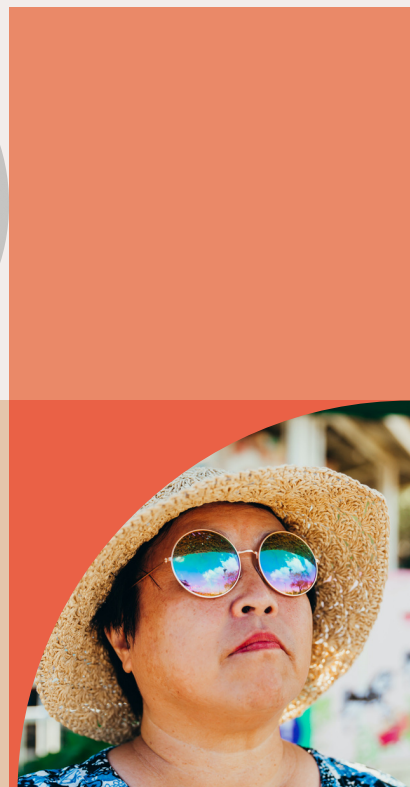
- Ne dohányozzon!
- Mozogjon rendszeresen!
- Étkezzen egészségesen!
- Testsúlya legyen az egészséges tartományban!
- Aludjon eleget !

**Ha ezeket sikerül megvalósítania a mindennapokban, annak rendkívül sok előnye van.**

Egy tanulmány eredményei alapján a **várható élettartamot akár 14 évvel is megnövelheti.** És nem csak a kardiovaszkuláris egészsége javul majd.

**A vérnyomásra, a vércukorszintjére és a koleszterinszintjére is pozitív hatással lesz** - ezen faktorok pedig külön-külön is fokozzák a későbbi szív-ér betegségek esélyét, tehát a szíve egészségéért is tesz. Néhány esetben a kívánt hatás eléréséhez gyógyszerekre is szükség lehet.

**Erről beszéljen kezelőorvosával.**



## Lépésről lépésre a női szív-érrendszeri egészségért

A legelső lépés, hogy észrevegye: a nők számára a kardiovaszkuláris egészség kiemelt prioritás. Beszéljen orvosával és kérje meg, hogy számolják ki együtt az Ön személyre szabott szív- és érrendszeri betegség rizikóját. Tudassa orvosával a menstruációs ciklusával, a terhességeivel és a menopauza időpontjával kapcsolatos nőgyógyászati kórelőzményét, hogy orvosa megfelelő képet alkothasson Önről.

Másodszor, tegyen lépéseket a rizikó csökkentéséért. **Mi a következőket ajánljuk:**

### 1. Éljen egészségesen

Hagyja abba a cigarettázást

Mozogjon többet

Egyen odafigyeléssel

Érje el és tartsa meg az egészséges testsúlyt

Alakítson ki jó alvási szokásokat

### 2. Találja meg és kezelje a felismert kockázati tényezőket

Orvosával együtt tegyen lépéseket, hogy javuljon:

Vérnyomása

Vércukor értéke

Koleszterinszintje

### 3. Ossa meg orvosával nőgyógyászati kórelőzményét

**A következőket hozza orvosa tudomására, hogy felismerjék, ha az Ön szív-érrendszeri rizikója különösen magas:**

Rendszertelen menstruációs ciklus

Terhességi komplikációk

Emlőrák miatt alkalmazott kezelések

A menopauza időpontja

#### Tudta?

A Szív Világszervezet (World Heart Federation) szerint nőknél a halálesetek több, mint egyharmadát (35%) kardiovaszkuláris betegség okozza. Ez több, mint 13-szorosa az emlőrák okozta halálesetek számának. Ha ma megteszi az első pozitív lépéseket, azzal csökkentheti az esélyét a szív és érrendszeri betegségek kialakulásának, és egész életén javíthat.

“A kardiovaszkuláris rizikó egy élet hossza alatt meghozott döntéseink és tapasztalataink eredménye. A menopauza azonban egy különleges pillanat az időben, amikor hátralepve számot vehetünk, hogy ettől kezdve mindent, amit csak lehet, megtegyünk a későbbi szív-érrendszeri egészségünkért.”

PROFESSOR CYNTHIA STUENKEL

This Women's Leaflet has been translated by Orsolya Timar, MD, internist and angiologist on behalf of the Hungarian Menopause Society Fordította: Dr Timár Orsolya, belgyógyász, angiológus, a Magyar Menopauza Társaság felkérésére

## Disclaimer

Information provided in this leaflet might not be relevant to a particular individual's circumstances and should always be discussed with the individual's healthcare professional. This publication provides information only. The International Menopause Society can accept no responsibility for any loss, howsoever caused, to any person acting or refraining from actions as a result of any material in this publication or information given.

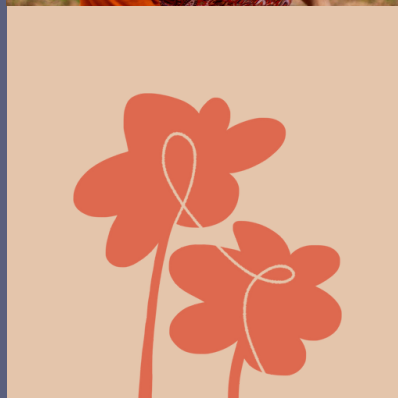
# Menopausa Világnap

2023



International **IMS**  
Menopause Society

menopause  
Info



Legyél te is  
Tag ma!



Copyright  
International Menopause  
Society 2023