

Üleminekuiga – see ei ole haigus!

**Murranguline etapp
naise elus toimub
45.–55. eluaasta
paiku, keskes keskmiselt 4 aastat.**

Üleminekuiga ehk menopaus on pikaajaline hormonaaltluse häire, mida iseloomustab naissuguhormoonide – östrogeeni ja progesterooni – tootmise vähenemine.

On naisi, kes elavad selle perioodi kergelt üle, kuid enamikul kulgeb see siiski vaevarikalt. Östrogeeni taseme märkimisväärne langus kutsub esile eba-meeldivaid vaevusi.

Sagedasemad vaevused

Umbes 85% klimakteerilise ikka jõudnud naistest kogevad kuumahogusid, millega kaasnevad südame pekslemine, peapööritus, liigne higistamine. Tihti tekivad sellised hood keset ööd, mistõttu uni on häiritud.

Üleminekuas tuleb tihti ette meeleolu kõikumisi, mis muudab naised tuju-

kaks, rahulolematuks, kergesti ärrituvaks. Suur osa naisi võitleb kroonilise väsimuse ja stressiga või langeb lausa depressiooni.

Halva verevarustuse tõttu suureneb menopausi perioodil käte-jalgade nn surimine, aktiveeruvad liigese-lihasevalud ja südameveresoonekonna haigused. Silmanähtavalt hoogustub naha vananemine ja kort-sukeste teke.

Östrogeeni vähenev tase tekitab probleeme kaltsiumi imendumisel, mistõttu on raskendatud viimase sidumine luudesse. Kaltsiumi defitsiit põhjustab luude haprust ja luumassi vähenemist ning on oht haigestuda osteoporoosi ehk luumõhõrenemisse. See on tõsine haigus, mille käigus võib iga väikseimgi trauma lõppeda luumurruga.

Kas on rohtu, mis aitaks?

Kui menopausi füüsilised, vaimsed ja emotsionaalsed mõjud on sedavõrd tõsised, et hakkavad segama naise



Koos noorusega ei pea ometi kaduma rõõm, reipus ja naljasoos.

igapäevast elu, tuleb otsida abi spetsialistidelt.

Günekoloogide võimuses on selliste sümptomite leevendamiseks välja kirjutada hormoonasendusravi (HAR), mis kujutab endast östrogeeni ja progesterooni kombinatsiooni suukaudsete ravimpreparaatidena.

Teadupärast ei sobi aga HAR kõikidele abivajajatele, sest see omab teatud vastunäidustusi (nt kõrgerõhktõbi) ja halbu kõrvalmõjusid (iiiveldus, veepee-

tus, kõhupuhitus, kehakaalu tõus jne).

Menopausis naine on parimas tööeas, kas siis teenindajana leti taga või tegusa ärinaisena, kes hoivatud paljude tähtsate kohtumistega. Naiste omavaheelistest jutuajamistest kostab murelikkust. Peab ju, hoolimata kehvast enesetundest, magamata öödest ja ootamatult tabavatest kuumahogudest, kliendiga edasi suhtlema, pühkides ise vargsi higist nõreta-

Veebruari lõpuni
kõigis Eesti Optiku
kauplustes prillitellijale

**KAKS ALLAHINDLUST
ÜHEKORRAGA!**

**KLAASID
–30%**

**RAAMID
–30%**

**Kõik
päikeseprillid
–50%**

Soodustus kehtib raamide ja klaaside koosostul.

EESTI OPTIK

MEIE KAUPLUSED Tallinnas Väike-Karja 5, Kaubamaja 6, Tartu mnt 45, Sõpruse pst 213, Pärnu mnt 17, Pärnu mnt 68, Pärnu mnt 238 Järve Selveris. Kuressaare Kohtu 1. Tartus Rütüli 10. Pärnus Hospitali 14, Lai 11 (Port Artur 2). Viljandis Turu 6. Kärdlas Heltermaa mnt 14A. Paides Vee 3. Raplas Tallinna mnt 14. Rakveres Tallinna mnt 16. Jõhvis Narva mnt 5.



WWW.OPTIKA.EE