

# Üleminekuiga – loomulik osa elust

**Menopaus ja sellele eelnev ning järgnev üleminekuiga pole haigus, ometi on mõistlik kaebuste korral arstiga nõu pidada.**

Puberteedia elavad noored üldjuhul ise lõbusalt üle, valmistades (kasvatus)kannatusi vaid vanematele. Üleminekuvaevustest räägitakse aga kohati päris õuduslugusid. AS-i Fertilitas naistearst Reet Laasik, kas üleminekuiga peaks kartma ning selleks kuidagi valmistuma?

Üleminekuiga on iga naise elus normaalne füsioloogiline seisund. See hõlmab perioodi enne ja pärast viimast menstruatsiooni. Kui pikk see aeg on ning kas ja kui suurte vaevustega kulgeb, on väga individuaalne.

Menopausi füsioloogiline tähendus seisneb selles, et naissuguhormoonide – östrogeeni ja progesterooni – tootmine väheneb ning järglaste sünnitamine loomulikult muutub ebatõenäoseks.

Nüüd oleneb iga naise kesknärvisüsteemist, kuidas ta kohaneb hormonaalsete muutustega.

On leitud, et enam on häiritud need, kelle elus on rohkem emotsionaalseid pingeid ja tööstressi. Naised, kes on oma elu- ja töökorraldusega rahul, tajuvad üleminekuva sümptomeid vähem.

Väga raskelt kulgevat üleminekuajaperioodi ilmneb suhteliselt vähestel naistel. Enamikul kulgeb see aeg mõõdukate sümptomitega. Põhiliselt on need kuumahood, (õised) higistamised, unehäired. Need subjektiivsed kaebused taanduvad harilikult paari aasta jooksul.

Üleminekuva kulg on teatud määral pärilik, seepärast võiks uurida, kuidas see kulges emal või teistel naisliini pidi sugulastel. Kuna aga osa oma geneetilisest poolest saame isalt, ei tarvitse siingi seosed olla ühesed.