

A MAGYAR ÜZEMEGÉSZSÉGÜGYI TUDOMÁNYOS TÁRSASÁG XLIV. KONGRESSZUSA

Foglalkozás-egészségügy és a munkahelyi egészségmegőrzés

A foglalkozás-egészségügy szerepe és lehetőségei a változókorban lévő nők munkaképességének fenntartásában



2025. október. 6-8.

Dr. Hernád Mária PhD
foglalkozás-orvostan
és munkahigiénikus
szakorvos,
szakfelügyelő főorvos



A nők élete hormonális változások sorozata

Menarche – Hormonális fogamzásgátlás – Terhesség(ek) – Lombikprogram – (Peri) Menopausa – Postmenopausa (MHT kezelés)



A változókori milyen változásokat jelent egy nő életében

Pozitív

- vége a PMS-nek, a havi vérzésnek annak minden kellemetlenségével
- a menstruáció megszűnésével könnyebbé válik az élet
- nem szükséges fogamzásgátlás
- migrénes panaszok csökkenhetnek
- endometriosis, myoma javulhat



A perimenopauza megjelenése egybeeshet számos **életvezetési stresszhelyzettel**, mint a párkapcsolati problémák, válás vagy özvegység, serdülőkkel való küzdelmek, felnőtt gyermekek életkezdése, gyermektelenség elfogadása, idősödő szülők miatti aggodalom és a gondozásuk kötelezettsége, karrierproblémák

Negatív

- kellemetlen, életvitelt nehezítő tünetek, panaszok, melyek akár 5-10 évig is eltarthatnak
- késői szövődmények
- munkaképesség, teljesítmény csökkenése
- sokan úgy érzik: ha nem menstruálnak, akkor elveszítik a nőiességüket
- sokszor jár az önértékelés csökkenésével, a nők láthatatlanná válásként élik meg
- negatív színezetű szinonimák: banyakór, banyaháj, klimaxos tyúk

A „hormonális hullámvasút”

Össz
petesejt
-szám
csökken

AMH
csökken

Inhibin B
csökken

PREMENOPAUSE

normal reproductive
cycle of hormones

PERIMENOPAUSE

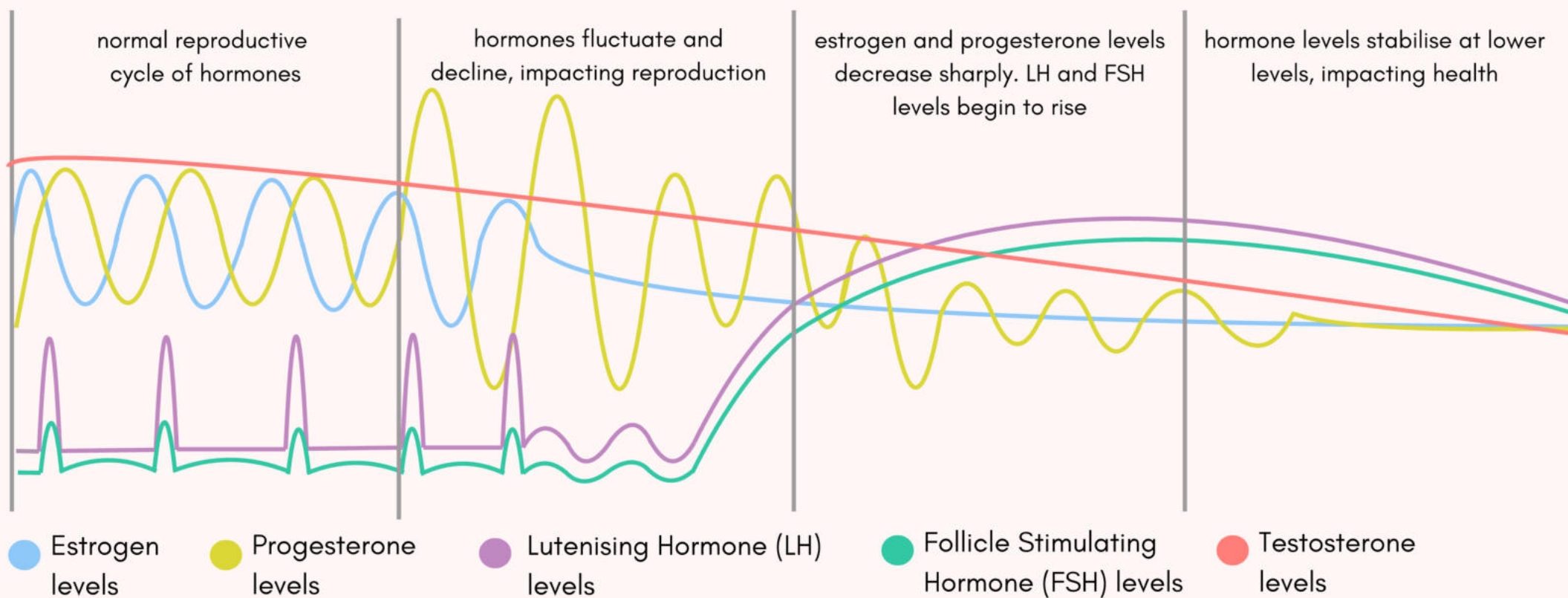
hormones fluctuate and
decline, impacting reproduction

MENOPAUSE

estrogen and progesterone levels
decrease sharply. LH and FSH
levels begin to rise

POSTMENOPAUSE

hormone levels stabilise at lower
levels, impacting health



MILYEN TÜNETEK JELENTKEZHETNEK A VÁLTOZÓKORBAN?

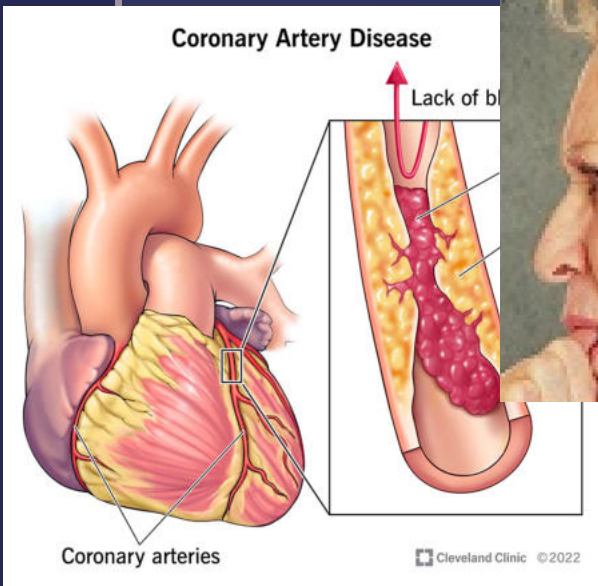
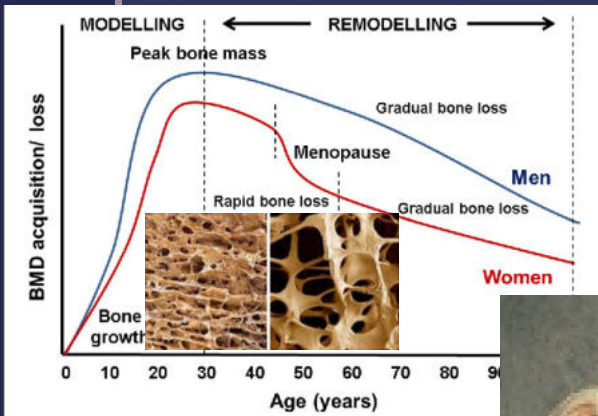


A tünetek nem szükségszerűen jelentkeznek minden változókorban lévő hölgnél, és intenzitásuk is egyénenként változik.

Tünetek

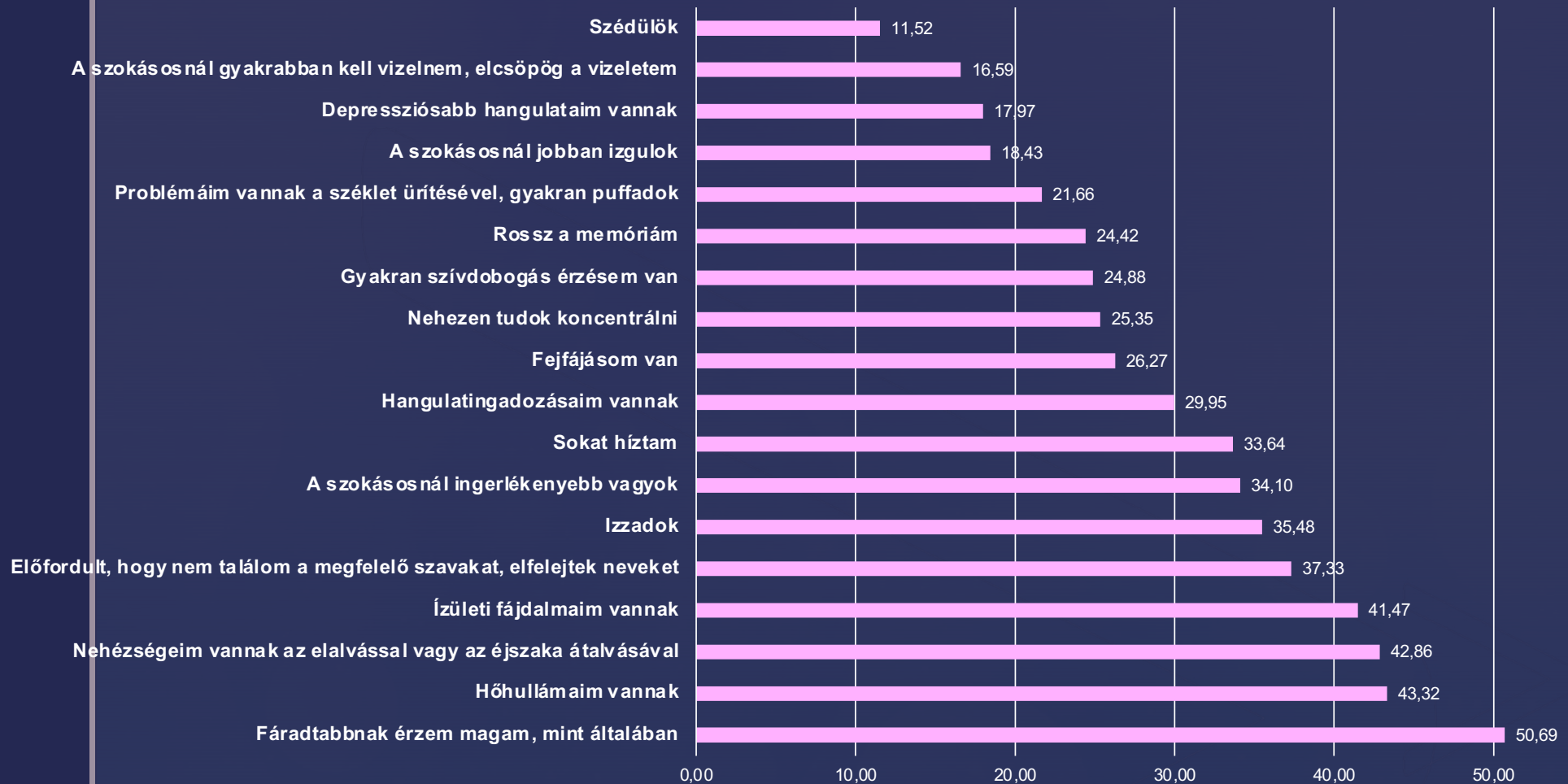
- **Agyi köd** (brain fog) / Emlékezetkiesés / Gyenge koncentráció / Szókeresési nehézség
- Önértékelési problémák / Szorongás / Öngyilkossági gondolatok
- Sírhatnak / Szorongás / Depresszió / Düh / Ingerlékenység / **Hangulatváltozások**
- Szívdobogásérzés / Mellkasi fájdalom / Mellkasi szorítás
- Viszkető bőr / Száraz bőr / Rosacea / Pattanások megjelenése / Vékony bőr / Kollagénvesztés / Bizsergés (hajsál a bőrön érzés)
- PMS súlyosbodása / Emlőérzékenység / Fejfájás / Migrén
- **Ízületi fájdalom** / Ízületi merevség
- Hüvelyszárazság / Hüvelyi folyás / Vulvaviszketés / Szeméremtest-viszketés / Hüvelyi áramütés érzés/ Hüvelygomba / Bakteriális vaginózis
- Gyenge libidó / Magas libidó / Szexuális diszfunkció / Fájdalmas szex / Lassabb szexuális reakció
- Hajhullás / Száraz haj / Nem kívánt szőrnövekedés / Törékeny körömök
- Húgyúti fertőzések / **Vizelettartási nehézség** / Sürgető vagy gyakori vizeletürítés / Nocturia (éjszakai felkelés)
- Székrekedés / Puffadás (gázok) / Reflux
- Hízás / Fáradtság / **Álmatlanság/ Elalvási-Átalvási zavarok**
- **Hőhullámok** / Hideghullámok / Éjjeli izzadás
- Gyakoribb menstruáció / Kevesebb menstruáció / **Erős menstruáció** / Gyenge menstruáció
- **Csonttritkulás** / **Ízületi fájdalmak** / **Izomvesztés** / Hátfájás / Láb fájdalom / Befagyott váll
- Fülzúgás / Száraz szem / Vizenyős szem / Égő száj / Ínybetegségek / Elektromos érzés
- Hisztaminérzékenység / Új allergia / Testszag megváltozása

Ösztrogénhiány késői következményei



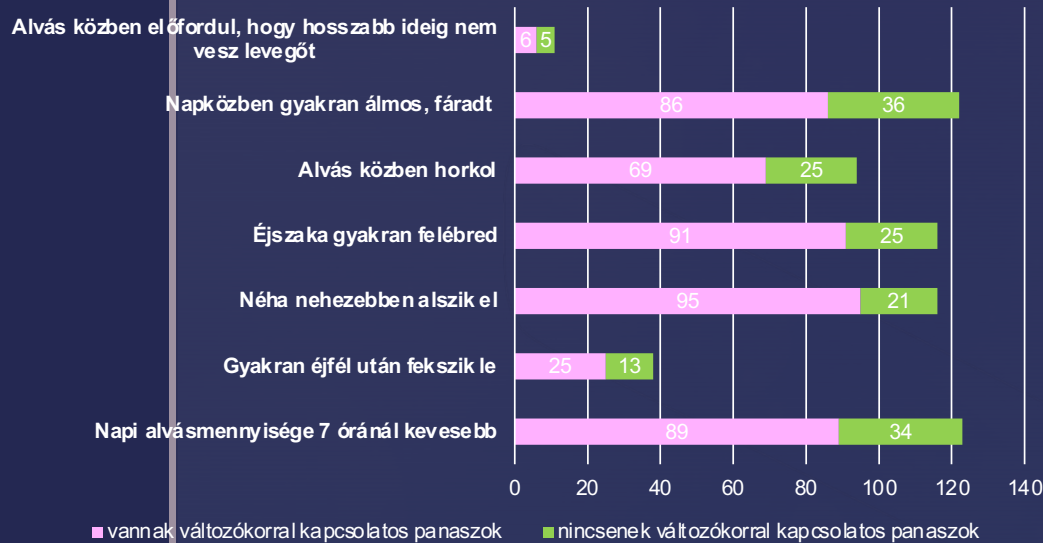
- **Szív- és érrendszeri** betegségek, magas vérnyomás, koszorúér szűkület, szívizom infarktus, stroke
- **Kóros lipidprofil**, emelkedett összkoleszterin, csökkent HDL
- **Hasi elhízás**, inzulinrezisztencia, **2. tip. diabetes mellitus**
- Osteopenia, **osteoporosis**, csonttörések, osteoarthritis, **sarcopenia**, porckopás
- **Kognitív deficit, demencia**

Változókorral kapcsolatba hozható tünetek megjelenése (%) Egészségügyben dolgozó 40-60 éves nők körében n= 217 fő

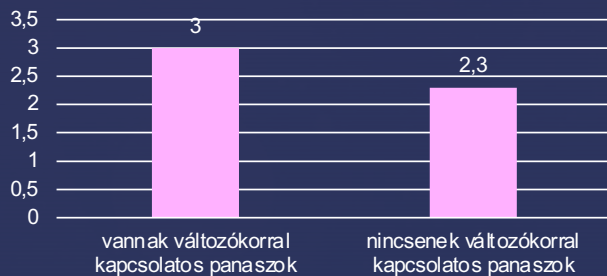


Alvászavarral kapcsolatos panaszok

Alvással kapcsolatos panaszok előfordulása (fő)
n=217 fő



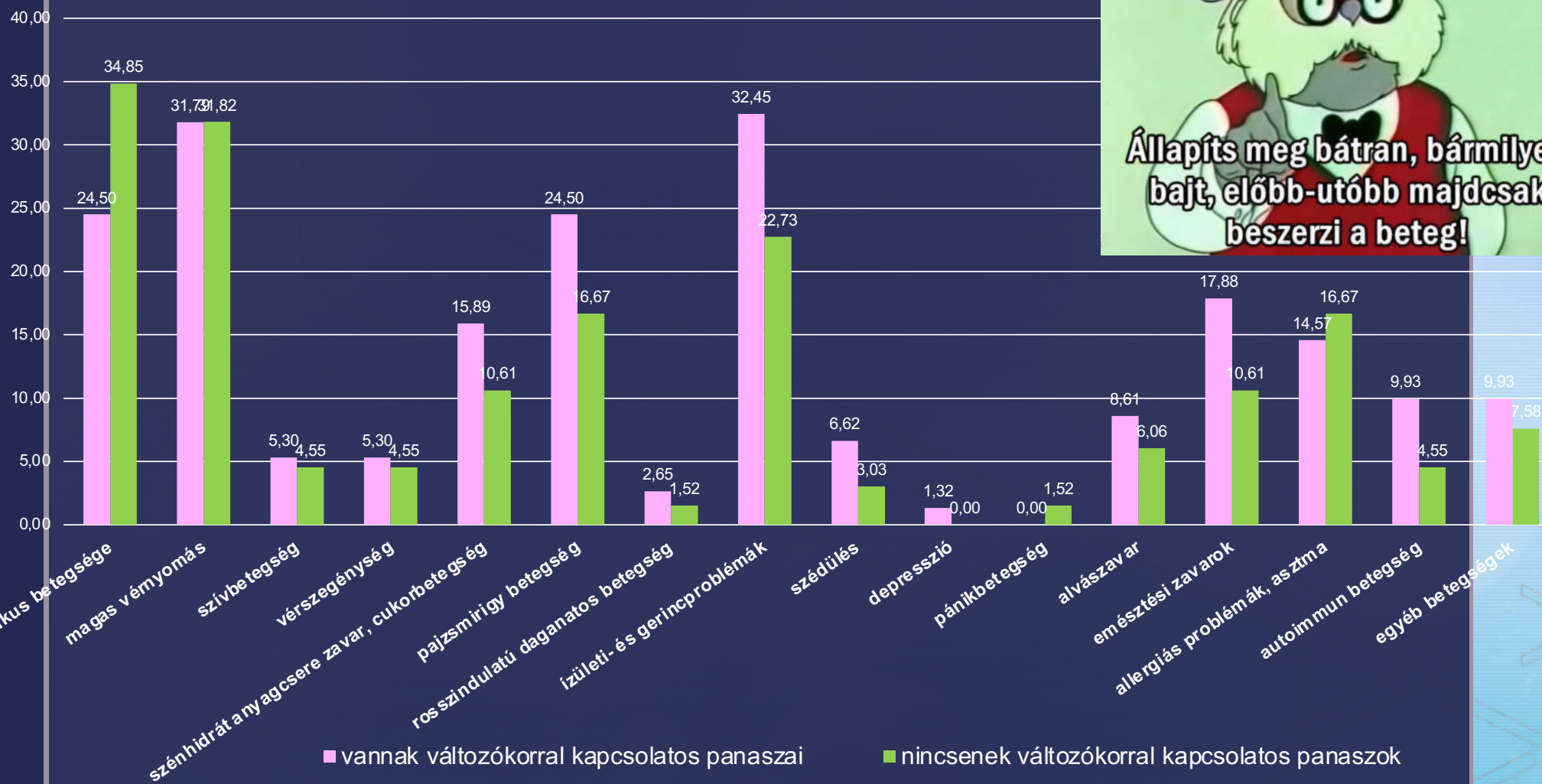
alvással kapcsolatos panaszok
átlagos száma (p=0,0019)



Alvászavarok előfordulása a panaszos és nem panaszos csoportban (%)

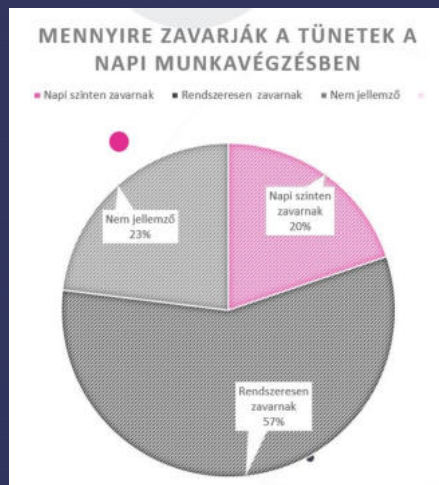


Kezelt betegségek aránya a panaszos és nem panaszos csoportban (%)



A tünetek mennyire befolyásolhatják a munkavégzést

120 középvezető nő nyilatkozata alapján
(magyar felmérés, Koch Mária):



Egy magyar menopauza aktivista felmérésében 1225 fő által kiöltött kérdőív alapján (Iványi Orsolya)

- 75% már megtapasztalta azt, hogy a menopauza hatással volt a munkavégzésére,
- 30% nem tudott megfelelően teljesíteni emiatt.

A Chartered Institute of Personnel and Development (UK) kutatásában a menopauzális tüneteket tapasztaló, 40 és 60 év közötti dolgozó nők kétharmada (67%) azt mondta, hogy negatív hatással voltak rájuk a tüneteik a munkahelyükön .

Azok közül, akik a munkavégző képességükről negatívan nyilatkoztak :

- 79%-uk azt mondta, hogy kevésbé tud koncentrálni
- 68%-uk azt mondta, hogy több stresszt tapasztalt
- közel fele (49%) nyilatkozott úgy, hogy kevésbé érzi magát türelmesnek az ügyfelekkel és kollégákkal szemben, és
- 46% érezte úgy, hogy fizikailag kevésbé képes a munkafeladatok elvégzésére.

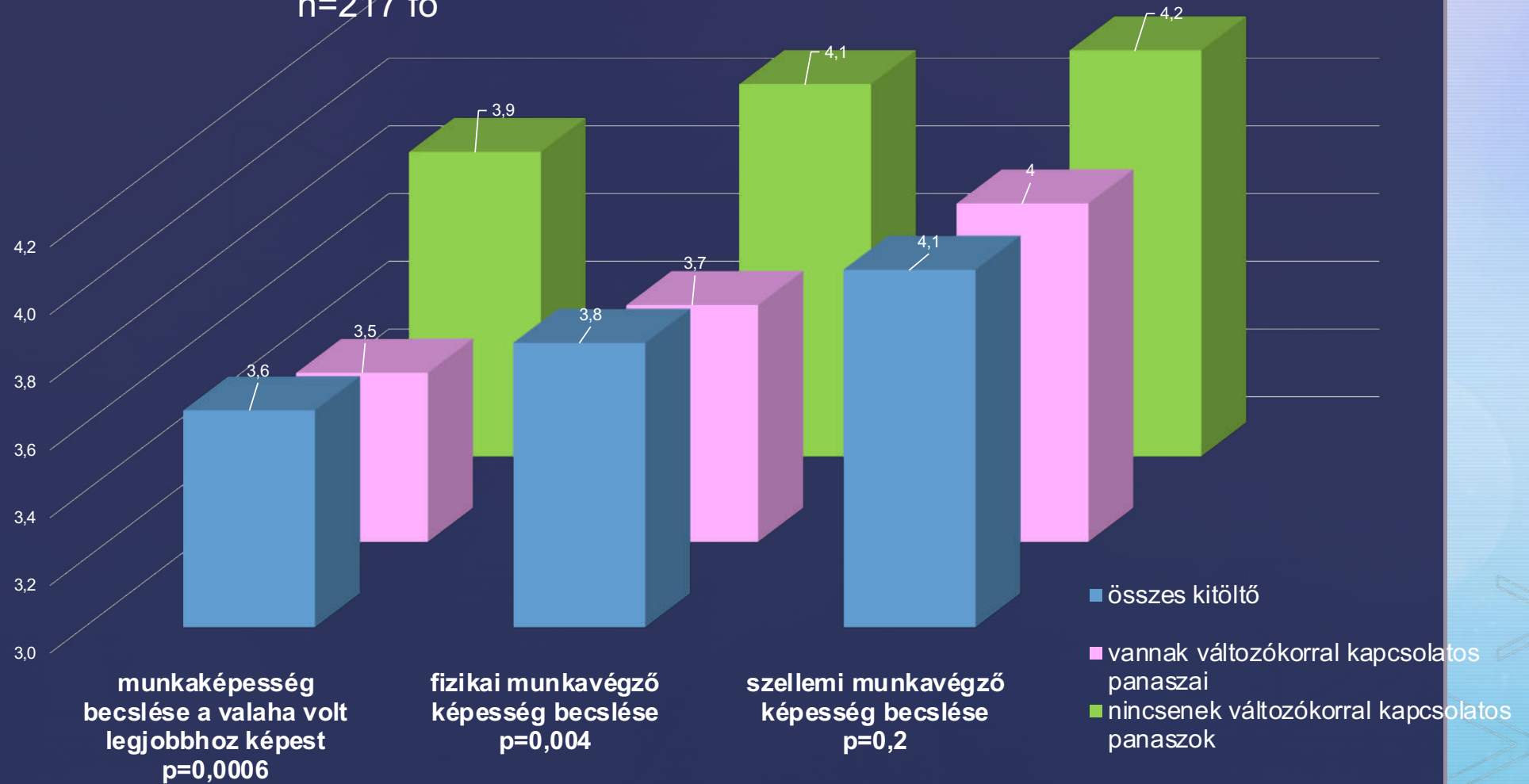
Ennek eredményeként a válaszadók több mint fele tudott olyan időszakra gondolni, amikor menopauza tünete miatt nem tudott megfelelően dolgozni.

A Fawcett Társaság további kutatásai szerint minden tizedik megkérdezett, menopauza alatt foglalkoztatott nő a menopauza tünete miatt hagyta el a munkahelyét. Más statisztikák szerint kevesebb ez az arány.

Munkavégző képesség becslése egy ötfokozatú skálán 40-60 év közötti egészségügyben dolgozó nők körében

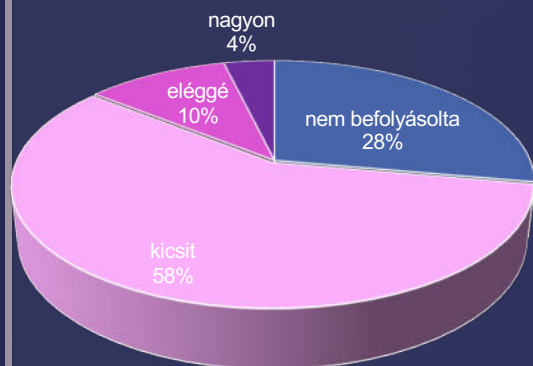
5=kiváló 1=nagyon rossz

n=217 fő



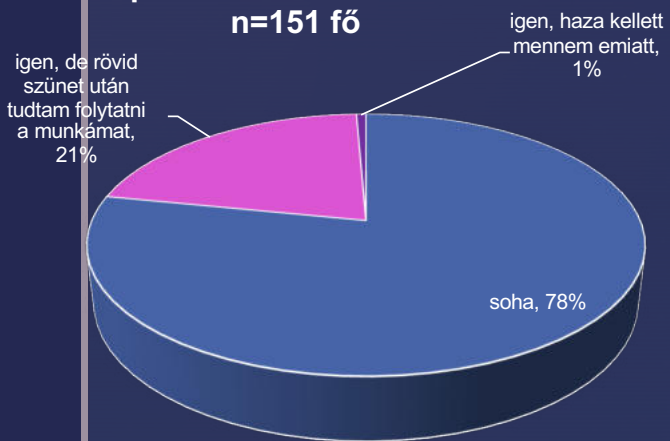
Tapasztalta-e már korábban, hogy a menopauzával kapcsolatos panaszai hatással vannak a munkavégzésére?

n=151 fő

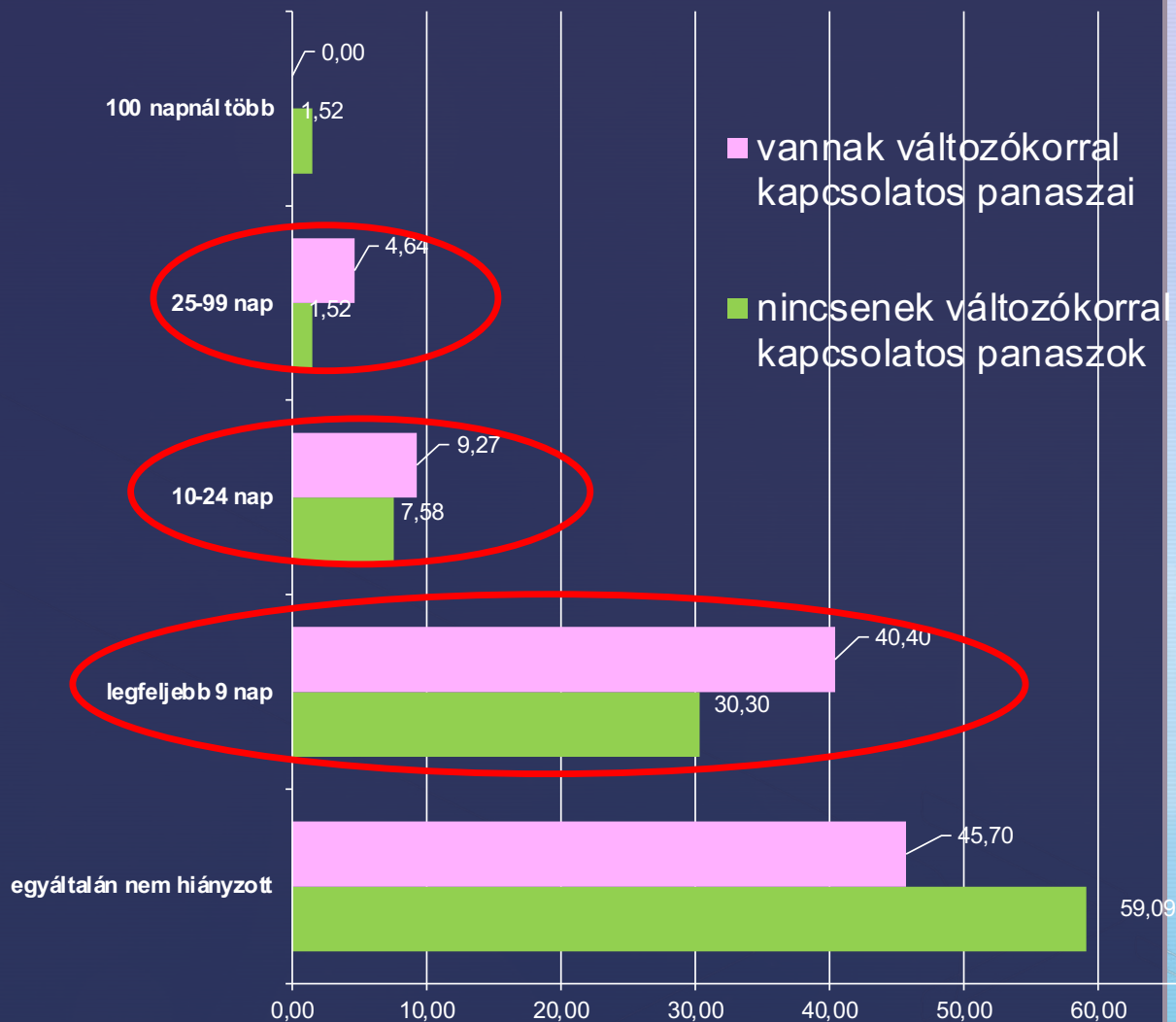


Előfordult már, hogy meg kellett szakítania a munkavégzést a menopauzával kapcsolatos tünetei miatt?

n=151 fő



Egőszsėgőgyi okokból mulasztott munkanapok száma egy év alatt a válaszadók %-as arányában n=217 fő



A munkahelyi környezet is befolyásolhatja a tüneteket

A munkakörnyezet bizonyos tényezői összefügghetnek a menopauza tüneteinek nagyobb terhelésével:

- nem megfelelő **mosdóhelyiségek**, pihenőhelyek
- korlátozott, szigorú **szünetek**, **időkényszerben** végzett munka
- kiszámíthatatlan vagy hosszú munkaidő, **túlórák**, **többszakos** munkarend, **éjszakai** műszak, **utazás**
- **szűk vagy zsúfolt** munkahelyek, zaj
- **kényszertesthelyzet**, **anyagmozgatás**
- rossz szellőzés, magasabb **környezeti hőmérséklet**, magas páratartalom
- szintetikus anyagokból készült **egyruhák**, **nem szellőző védőfelszerelések**
- **munkahelyi stressz**, változások, nagy felelősség, fokozott figyelmet igénylő feladatok
- **diszkrimináció**, mobbing
- **hormonrendszeri változásokat befolyásoló munkahelyi kóroki tényezők** (pl. endokrin rendszert ill. reprodukciót károsító vegyi anyagok, munkahelyi stressz)



Változókor hatása a munkáltatókra

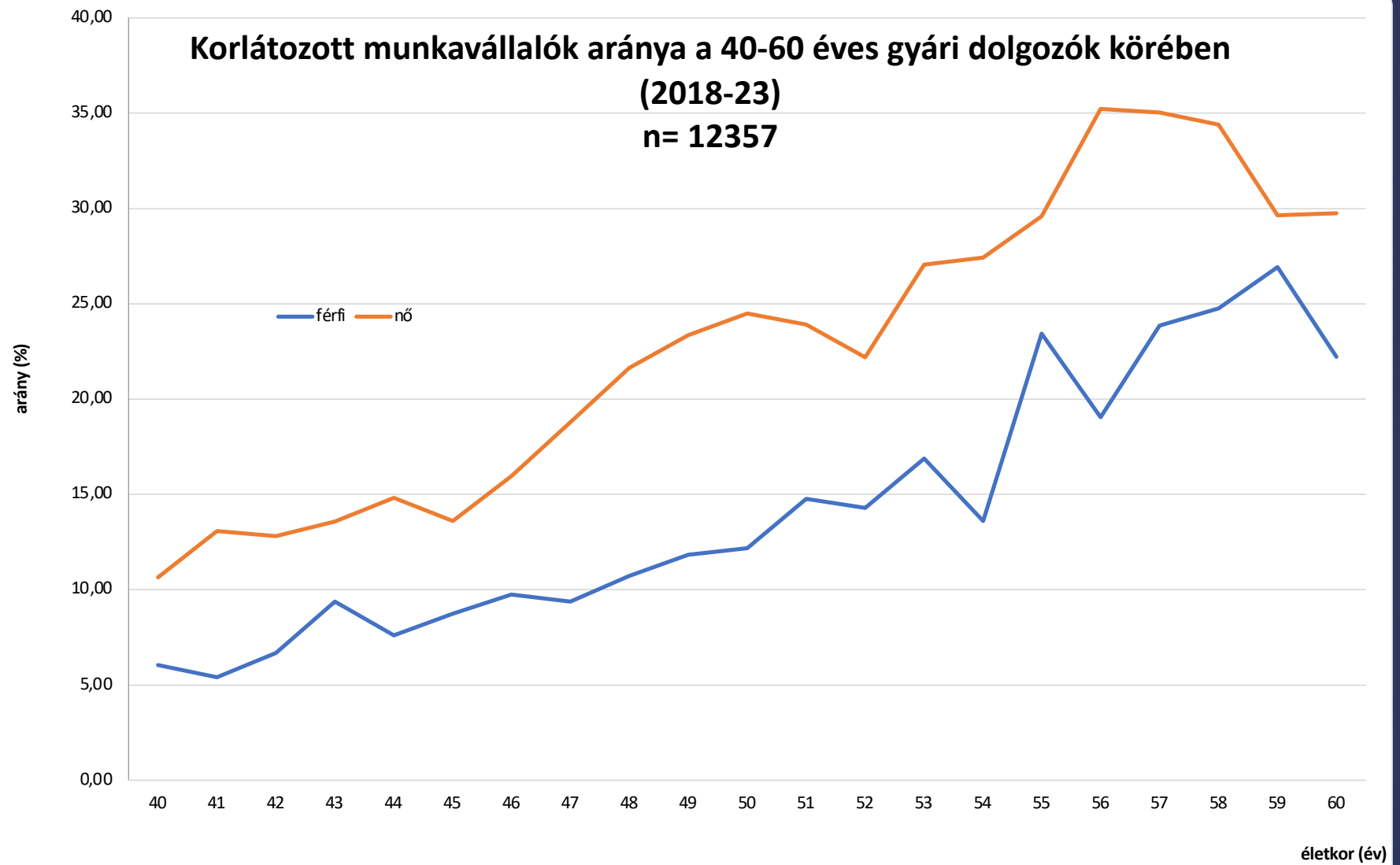
A 45 éves és idősebb nők a leggyorsabban növekvő demográfiai csoportot alkotják, és jelentős mértékben hozzájárulnak a munkaerőpiacon való részvételhez. Magyarországon kb. 1 millió nő van a menopauza valamelyik szakaszában és a tünetek akár 10 évig is tarthatnak.

A változókorban lévő nők kapcsán felmerülhet:

- **csökkent termelékenység**
- munkavégzés **minőségének romlása** (rossz döntések, selejt gyártás, pénzügyi veszteség)
- **hiányzások**
- tapasztalt, eddig lojális, jól bevált **munkavállaló elvesztése**, a munkavállaló pótlása nehéz és költséges
- a menopauza vagy a hozzá kapcsolódó tünetek miatt tett megjegyzések vagy intézkedések a nemi vagy életkori **diszkrimináció** egyik formáját jelenthetik, **jogi következményei** is lehetnek

→ A munkáltatóknak érdeke, hogy a változókorban szenvedő nők jobban érezzék magukat a munkahelyen, könnyebben el tudják végezni a munkájukat.

Korlátozott munkavállalók aránya a 40-60 éves gyári dolgozók körében (2018-23) n= 12357



Mit tehet a foglalkozás-egészségügyi szakorvos

- A **probléma felvetése**, rákérdezés a munkaalkalmassági vizsgálaton
- **Tanácsok és felvilágosítás** a munkavállaló részére (alarm tünetek, életmód szerepe, mire készüljön fel/ vigyázzon a páciens a munkavégzéssel kapcsolatban stb.)
- **Menopauza ambulanciára** irányítás súlyos tünetek esetén
- **Szűrések** javaslata, szervezése, elvégzése, eredmények kommunikálása a munkavállaló felé
- **Munkahelyek** rendszeres **ellenőrzése**
- **Javaslatok a munkáltatóknak** (munkahely kialakítása, munkaszervezés, programok)
- **Munkavállaló korlátozása**, ha szükséges (balesetveszélyes munka, éjszakai műszak, anyagmozgatás, kényszerhelyzet, teljestest vibráció, hőterhelés, védőruházat viselése, pihenőidő, csökkentett munkaidő)

Szűréseken részt vettek aránya (azok közül, akiknek ajánlott vagy kötelező) (%)



Életmód változtatás

- Ne dohányozzon!
- Kerülje az alkoholfogyasztást!
- Mozogjon rendszeresen!
- Étkezzon egészségesen!
- Igyon megfelelő mennyiségű folyadékot!
- Testsúlya legyen az egészséges tartományban!
- Aludjon eleget !



Mit tehet a munkáltató

1. Munkahelyi politika kialakítása a változókorban szenvedő nők támogatására: programok, felvilágosító előadások, egészséges életmód, szűrések támogatása, alternatív munkaszervezési megoldások, rugalmasság, támogató csoportok
2. Munkavégzés jellege, munkakörnyezet és öltözködés szerepe: pihenőhelyek, mosdók szerepe, ivóvíz hozzáférhetősége, öltözködési szabályok enyhítése, védőruházat, klímaberendezés, ventilátor, szellőztetés, anyagmozgatás könnyítése, munkaközi szünetek rugalmassága
3. Munkahelyi vezetők érzékenyítése: oktatás, képzés, bizalom kialakítása, titoktartás, Menovest szimulátor kipróbálása
4. „Menopauza nagykövet”
5. „Menopauzabarát munkahely”





Faculty of Occupational Medicine
of the Royal College of Physicians



Canadian Centre for Occupational Health and Safety • Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail

Health Promotion / Wellness / Psychosocial

Menopause in the Workplace

On this page

[What is menopause?](#)

[Should menopause be an occupational concern?](#)

[How can an organization help address issues associated with menopause?](#)

[What can individuals do to help?](#)

What is menopause?

Menopause is the term used to mark the end of a person's menstrual cycles. It is determined after the person has gone 12 months without a menstrual period. Menopause often occurs when a person is in their 40s or 50s, with the average age being around 51.

Guidance on menopause and the workplace



Civil Service HR



Cross Government
Menopause Network

Menopause:
Guiding principles for Employees and their Managers

Külföldi programok



Making Menopause Work™ Employer Guide

Supporting employees through perimenopause and menopause helps retain talent and promote well-being for all.



The
Menopause
Society™

For more information, resources, and tools, visit menopause.org/workplace.

09/03/24

A munkaképesség megőrzése a változókor időszakában

A **változókor** egy több éves időszak a nők életében, általában 45-60 év között zajlik le. Nem betegség, a kor előrehaladtával a női szervezetben a petefészek működésének fokozatos leállása miatt bekövetkező hormonális változások következménye, de az életminőséget jelentősen rontó tünetekkel járhat, továbbá fokozza a csontritkulás és a következményes csonttörések, illetve bizonyos szív-, ér- és idegrendszeri betegségek kockázatát. A folyamatot számos tényező kedvezőtlenül befolyásolhatja pl. a dohányzás, testmozgás hiánya, elhízás, cukorbetegség. Bizonyos nőgyógyászati problémák mesterségesen idézik elő pl. a petefészek elavulását.

A nők kétharmadánál nappali és éjszakai hőhullámok és izzadási rohamok, alvászavar, szapora pulzus, szivdobogásérzés, fejfájás, gyakori, sürgető vizelési inger, hajhullás, ízületi fájdalom, hangulati labilitás, ingerlékenység, szorongás, depresszió, memóriazavar, a koncentrációképesség romlása, csontritkulás talaján kialakult csonttörés, hüvelyszárazság, csökkent szexuális vágy jelentkezhet. Előfordulhat vérzészavar: rendszertelen, túl gyakori menstruáció, tartós vérzéskimaradást követő erős vérzés.

Mivel az életünk egyharmadát a munkahelyünkön töltjük, a tünetek jelentkezhetnek munka közben is, és kihathatnak a **munkavégző képességünkre**, valamint egyes **munkahelyi tényezők** ronthatják a változókorral kapcsolatos panaszokat.

Fontos tudni, hogy **minden nő másképp éli meg ezt a korszakot**, mások lehetnek a **tüneteik**, és más **módszerek, kezelések alkalmasak a panaszaik csökkentésére**. Nincs két egyforma nő, egyediek és különlegesek vagyunk.

Ebben a tájékoztatóban hasznos tanácsokat talál az életmódról és a munkavégzés megkönnyítésére vonatkozólag.

**Ne dohányozzon!
Kerülje az alkoholfogyasztást!
Mozogjon rendszeresen!
Étkezzen egészségesen!
Igyon megfelelő mennyiségű folyadékot!
Testsúlya legyen az egészséges tartományban!
Aludjon eleget!**



Amennyiben szeretne részt venni a változókorban lévő nők munkaképességével kapcsolatos felmérésben, kérem olvassa be telefonjával a QR kódot!



Az ajánlott étrend:

- kevesebb, mint 5 g só naponta
- legalább napi 300 g zöldség és 200 g gyümölcs (5 adagra elosztva)
- napi 1-1,2 g fehérje testsúlykilogrammonként, melynek fele növényi forrásból, például szójából, lencséből, babból, csicsiriborsóból, quinoából vagy diófélékből származik; egyébként az alacsony zsírtartalmú fehérjeforrások (pl. baromfi, alacsony zsírtartalmú tejtermékek) előnyben részesülnek
- hetente legfeljebb 350-500 g főtt/párolt/sült vörös hús (pl. marha- és sertéshús) fogyasztása
- hetente legalább két adag (100-120 g/alkalom) zsíros húsú mélytengeri hal (pl. lazac, makréla, tonhal, hering, szardínia) vagy édesvízi halak közül pisztráng, busa) fogyasztása
- feldolgozott húsélelmiszerek fogyasztása csak alkalmanként és kis mennyiségben
- hüvelyesek (bab, borsó, lencse, csicsiriborsó vagy szója) hetente legalább egyszer
- napi 30 g sólan dióféle vagy egyéb olajos mag; a gyakoriságnál fontos a testtömeg figyelembevétele, becsleshez jó az egy saját marék
- hetente egy hűsmentes nap
- 30-45 g rost/nap, főként teljes kiőrlésű gabonafélékből
- a mérsékelt zsiradék fogyasztás elengedhetetlen – a növényi zsírok fogya preferált: napraforgóolaj sütéshez, olíva-, repce-, lenmag-, szójaolaj stb. sal
- napi 33 ml/testsúlykilogrammmal folyadékbevitel (főként víz), egyenletesen nap folyamán, ez 2-2,5 l naponta egy átlagos tömegű nőnek
- kerülni kell az egyszerű, gyorsan felszívódó cukrokat (például a sütemény édeseségeit vagy cukrozott üdítőitalokat)
- megfelelő kalcium-, D-vitamin-, C-vitamin-, B-vitamin-, n-3 hosszú szénl többszörösen telítetlen és omega-3 zsírsav-bevitel

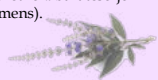
Javasolt szűrővizsgálatok:

- Testsúly, haskörfogat és testösszetétel vizsgálat rendszeresen
- Laborvizsgálatok évente, székletvér kimutatás is
- Tüdőszűrő évente
- EKG évente, rendszeres vérnyomás mérés, önellenőrzés otthon
- Mammográfia 2 évente vagy a leleten előírt gyakorisággal
- Nőgyógyászati vizsgálat +ultrahang +rákszűrés évente
- Csontritkulás vizsgálat a leleten előírt gyakorisággal

Fizikai aktivitás:

- kedvező hatásai: lassítja a szervezet biológiai működőképességének h kedvezően hat a csontszövetre, a hőszabályozásra, szellemi képességek közérzetre és a zsírszövetre, segíti a testsúlykontrollt, a stresszkezelést, és tüdő terhelhetőségét. Az izomerő fokozásával csökken a csonttörésel
- ajánlott minimum heti 2 alkalommal ellenálló edzés és min alkalommal minimum összesen 150 perc közepes intenzitású aerob edzés
- gyaloglás
- gátizomtornával javulnak a húgyúti panaszok
- hőhullámok esetén jó hatással lehet a hideg vízben való úszás
- kutatások bizonyítják, hogy a jóga hozzájárul a hormonális visszaállításához

A tájékoztatót összeállította: Dr. Hernád Mária foglalkozás-örv

Munkavégzés befolyásoló tényezőcsoportok	Fontos információk!	Munkavégzés során a tünetek hol okozhatnak problémát	Teendők, módszerek a tünetek csökkentésére	Mit tehet a munkahelyen
<p>Menstruációs ciklus zavara, vérzészavarok: a ciklus felborul, rövidebb, de hosszabb is lehet, gyakori a rendellenesnél hosszabb vagy erősebb, akár darabos vérzés, előfordulhat két menstruáció közötti rendellenes vérzés, a kísérő tünetek gyakoribbak, erősebbek pl. a görcsök. A menstruációs ciklus felborulásával erősebben és gyakrabban jelentkezhetnek a premenstruációs tünetek, a mellfeszülés, lábdagadás, emésztési zavarok.</p>	<p>- Jelentkezzen nőgyógyásznál, ha rendellenes, túl erős vagy túl hosszú a vérzés vagy, ha már 1 éve teljesen elmaradt a menstruáció és váratlanul újra vérzés jelentkezik. - Az erősebb vérzések vérszegény-séghez vezethetnek, legjellegzetesebb jelei: szédülés, ájulásérzés, szapora szívverés, sápadtság.</p>	<p>- A panaszok erőssége miatt akár betegszabadságra is szükség lehet. - Előfordulhat a fizikai és szellemi teljesítőképesség csökkenése. - Akadályozottság pl. a védőruházat viselése során. - Teljestest vérszegénység fokozhatja a vérzést. - Balesetveszélyes munka esetében extra kockázatot jelent.</p>	<p>Ha szükséges, kérje nőgyógyásza segítségét. Életmód változtatás. Gyógynövényes készítmények is segíthetnek: barátságserje (Premens).</p> 	<p>Gyakori szünet lehet szükséges a munkavégzés alatt, ezt érdemes diszkréten előre jelezni a kollégáinak és főnökének. Jelezze az alkalmasság vizsgálat során a problémáit. Legyen mindig felkészülve higiéniai termékekkel, még akkor is, ha éppen nem várhatóak a nehéz napok. Súlyosabb esetben tisztálkodószerekre és váltóruhára is szükség lehet, érdemes előre felkészülni. Legyen önnél görcsoldó, fájdalomcsillapító. Szédülés, görcsök, erős vérzés esetén kerülje el a balesetveszélyes helyzeteket pl. létrára mászás, és az erős rázkódást.</p>
<p>Hőhullámok: rohamokban jelentkező kipirulás, forróság érzet és izzadás, gyakran kíséri a vérnyomás és pulzus emelkedése, szivdobogás-érzés, mellkasi szorítás, szédülés, pszichés tünetek</p>	<p>- A Menopauzális Hormonterápia (MHT) leggyakoribb indikációja, súlyos tünetek esetén kérje nőgyógyásza segítségét vagy jelentkezzen Menopauza Szakrendelésén, ahol egyedileg megállapítják mely kezelés ideális az ön számára</p>	<p>- Fizikai és szellemi teljesítőképesség csökkenése, főleg magas páratartalom és melegebb munkahelyi klíma esetén és nyáron. - Nagyobb a folyadékigény, ivóvíz elérhetősége bizonyos esetekben problémát jelenthet (pl. tisztatér). - Akadályozottság egyéni védőeszközök pl. a védőruházat, légzésvédő viselése során. - Balesetveszélyes munka esetében a szédülés extra kockázatot jelent.</p>	<p>Ha szükséges, kérje nőgyógyásza segítségét. Életmód változtatás. Kognitív viselkedésterápia. Jóga. Gyógynövényes készítmények is segíthetnek: fitoösztrogének pl. szója (Szójavit, Femarelle), vöröshere (DuoFemin); fűrtös polokavész (Remifemin Plus). Kerülje a hőhullámokat kiváltó dolgokat (például forró ételek és italok, koffein).</p>	<p>Gyakori szünet lehet szükséges a munkavégzés alatt, ezt érdemes diszkréten előre jelezni a kollégáinak és főnökének. Jelezze az alkalmasság vizsgálat során a problémáit. Súlyosabb esetben tisztálkodószerekre és váltóruhára is szükség lehet, érdemes előre felkészülni. esetén kerülje el a balesetveszélyes helyzeteket pl. létrára mászás. Tartson magánál lehetőleg hűtött ivóvizet (nyáron termoszban), izotóniás cukormentes italokat. Ha van lehetősége, használjon klímaberendezést, ventilátort. Viseljen jó légáteresztő, réteges ruházatot.</p>

Köszönöm a figyelmet!

