

A munkaképesség megőrzése a változókori időszak alatt

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 petefészkek működésének fokozatos leállása miatt bekövetkező hormonális változások következménye, de az életminőséget jelentősen rontó tünetekkel járhat, továbbá fokozza a csonttritkulás 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 petefészkek eltávolítása.

A nők kétharmadánál nappali és éjszakai hőhullámok és izzadási rohamok, alvászavar, szapora pulzus, szívdobogásérzés, fejfájás, gyakori, sürgető vizelési inger, hajhullás, ízületi fájdalom, hangulati labilitás, ingerlékenység, szorongás, depresszió, memóriazavar, a koncentrációképesség romlása, csonttritkulás talaján kialakult csonttörés, hüvelyszárazság, csökkent szexuális vágy jelentkezhet. Előfordulhat vérszavar: 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 életmódra 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, csicseriborsóból, 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 húskészítmények fogyasztása csak alkalmanként és kis mennyiségben
- hüvelyesek (bab, borsó, lencse, csicseriborsó vagy szója) hetente legalább egyszer
- napi 30 g sótlan dióféle vagy egyéb olajos mag; a gyakoriságnál fontos a testtömeg figyelembevétele, becsléshez jó az egy saját marék
- hetente egy húsmentes nap
- 30-45 g rost/nap, főként teljes kiőrlésű gabonafélékből
- a mérsékelt zsiradék fogyasztás elengedhetetlen – a növényi zsírok fogyasztása preferált: napraforgóolaj sütéshez; olíva-, repce-, lenmag-, szójaolaj stb. salátaöntetkekhez
- napi 33 ml/testsúlykilogramm folyadékbevitel (főként víz), egyenletesen elosztva a nap folyamán, ez 2-2,5 l naponta egy átlagos tömegű nőnek
- kerülni kell az egyszerű, gyorsan felszívódó cukrokat (például a süteményeket, édességeket vagy cukrozott üdítőitalokat)
- megfelelő kalcium-, D-vitamin-, C-vitamin-, B-vitamin-, n-3 hosszú szénláncú, 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
- Csonttritkulás vizsgálat a leleten előírt gyakorisággal



Fizikai aktivitás:

- kedvező hatásai: lassítja a szervezet biológiai működőképességének hanyatlását, kedvezően hat a csontszövetre, a hősabályozásra, szellemi képességekre, közérzetre és a zsírszövetre, segíti a testsúlykontrollt, a stresszkezelést, javítja a szív- és tüdő terhelhetőségét. Az izomerő fokozásával csökken a csonttörések kockázata.
- ajánlott minimum heti 2 alkalommal ellenállásos edzés és minimum heti 3 alkalommal minimum összesen 150 perc közepes intenzitású aerob edzés pl. gyors gyaloglás
- gátizomtornával javulnak a húgyúti panaszok
- hőhullámok esetén jó hatással lehet a hideg vízben való úszás
- kutatások bizonyítják, hogy a jóga hozzájárul a hormonális egyensúly visszaállításához

Munkavégzést befolyásoló tünetcsoportok	Fontos információk!	Munkavégzés során a tünetek hol okozhatnak problémát	Teendők, módszerek a tünetek csökkentésére	Mit tehet a munkahelyen
<p><u>Menstruációs ciklus zavara, vérzészavarok</u>: 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 rezgés pl. targoncázás fokozhatja a vérzést. - Balesetveszélyes munka esetében extra kockázatot jelent.</p>	<p>Ha szükséges, kérje nőgyógyásza segítségét. Életmód változtatás. Gyógynövényes készítmények is segíthetnek: barátcserje (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><u>Hőhullámok</u>: rohamokban jelentkező kipirulás, forróság érzet és izzadás, gyakran kíséri a vérnyomás és pulzus emelkedése, szívdobogás-érzés, mellkasi szorítás, szédülés, pszichés tünetek</p>	<p>- A Menopauzális Hormonterápia (MHT) leggyakoribb indikációja, súlyos tünetek esetén kérje nőgyógyásza segítségét vagy jelentkezzen Menopauza Szakrendelésen, 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); fürtös poloskavész (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. Szédülés, egyensúly bizonytalanság 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>

Munkavégzést befolyásoló tünetcsoportok	Fontos információk!	Munkavégzés során a tünetek hol okozhatnak problémát	Teendők, módszerek a tünetek csökkentésére	Mit tehet a munkahelyen
<p><u>Inkontinencia</u>: általában kevert típusú(stressz és késztetéses) vizelettartási zavar jelentkezik. Gyakori a visszatérő húgyúti infekciók előfordulása is.</p>	<p>- A húgyúti panaszok kivizsgálása és a háttérben esetlegesen előforduló szervi okok kizárása céljából jelentkezzen urológusnál, egyes esetekben gyógyszeres kezelésre vagy műtétre is szükség lehet. Az MHT is segíthet, ennek megítélésében nőgyógyász az illetékes.</p>	<p>- Anyagmozgatás, főleg nehezebb tárgyak emelése, bizonyos testhelyzetek (guggolás) előidézhetik a panaszokat. - Teljestest vibráció fokozhatja a vizelési ingert. - Hidegben történő munkavégzés esetén, huzathatásnak kitéve gyakoribb a húgyúti fertőzések kialakulása.</p>	<p>Ha szükséges, kérje urológus és nőgyógyász segítségét. Életmód változtatás. Gátizom-torna, Kriston intim torna, Kegel gyakorlatok. Emsella – elektromágneses impulzusok erősítik a izomzatot. Hüvelyflóra regenerálása is jó hatású (Gynophilus). Gyógynövényes készítmények is segíthetnek: fitoösztrogének pl. szója (Szójavit), vörös here (DouFemin).</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 (TENA betét) Súlyosabb esetben tisztálkodószerekre és váltóruhára is szükség lehet, érdemes előre felkészülni. Kerülje a huzatot és a rázkódást, anyagmozgatás, guggolás esetén számítson a panaszok megjelenésére.</p>
<p><u>Csontritkulás, izmok sorvadása</u>: a csontsűrűség csökkenés akár a 20%-t is elérheti. A csont mellett az izomtömeg is csökken, az izomerő gyengül. A testösszetétel megváltozik, magasabb lesz a zsírszövet aránya. Az ízfelszínek porcállománya is csökken az ösztrogénhiány miatt.</p>	<p>- A Menopauzális Hormonterápia (MHT) másik leggyakoribb indikációja, súlyos tünetek esetén kérje nőgyógyásza segítségét vagy jelentkezzen Menopauza Szakrendelésen, ahol egyedileg megállapítják mely kezelés ideális az ön számára. - Szűrővizsgálat áll rendelkezésre az állapot követésére.</p>	<p>- Fizikai teljesítőképesség csökkenése gyakori. - Fáradás, fájdalmak miatt gyakoribb/ hosszabb pihenőidő lehet szükséges. - A gerincoszlop és az ízületek sérülékenyebb a helytelen teheremelés okozta behatásokkal szemben. - Kényszertesthelyzet panaszt idézhet elő a nem megfelelő izomerő miatt. - Balesetveszélyes munka esetében extra kockázatot jelent, kisebb erőbehatásra is csonttörés alakulhat ki.</p>	<p>Az előírt gyakorisággal vegyen részt a szűrővizsgálaton Életmód változtatás. Kalcium, D3-vitamin és K2-vitamin pótlás (Calcitrio, Béres Calcivid 7). A testmozgás jó hatással van a csontok egészségére, az izmok erősítése révén csökkenti a csonttörések kockázatát.</p>	<p>Mindenképp jelezze az alkalmasság vizsgálat során, ha a mozgással, teheremeléssel, kényszer testhelyzettel kapcsolatban panaszai vannak, azt is, ha csontritkulása van. Balesetveszélyes munkát ne végezzen pl. ne másszon fel létrára. Óvatosan közlekedjen, kerülje a balesetveszélyes helyzeteket pl. csúszós padló. Ha nincs a munkahelyén előírt munka- vagy védőcipő, akkor is hordjon csúszásgátolt talpú, alacsonyabb sarkú cipőt.</p>



Munkavégzést befolyásoló tünetcsoportok	Fontos információk!	Munkavégzés során a tünetek hol okozhatnak problémát	Teendők, módszerek a tünetek csökkentésére	Mit tehet a munkahelyen
<p><u>Hangulati ingadozás, pszichés tünetek, szorongás, depresszió:</u> Jellemző tünetei a rossz hangulat, a motiváltság csökkenése, önbizalom, önkép csökkenése, a bűnösség, tehetetlenség érzése.</p>	<p>- Súlyosabb vagy hosszabb ideje fennálló panaszok esetén mindenképp érdemes pszichiáter, pszichológus segítségét kérni, egyes esetekben gyógyszeres segítségre is szükség lehet.</p>	<p>- Előfordulhat a szellemi teljesítőképesség csökkenése. - Demotiváltság a munkában, karrier építésben, önérvényesítés csökkenése. - Kiegész veszélye megnő. - Munkahelyi kapcsolatok romlása, konfliktushelyzetek kollégákkal, vezetőkkel, ügyfelekkel. -Többműszakos munkarend, főleg az éjszakai műszak ronthatja a tüneteket. - A felírt gyógyszerek hatással lehetnek a munkavégzésre (szédülést, álmoságot okozhatnak).</p>	<p>Ha szükséges, kérje pszichológus, pszichiáter segítségét. Életmód változtatás. Jóga, testmozgás bizonyítottan jó hatású. Gyógynövényes készítmények is segíthetnek: fűrtös poloskavész+ orbáncfű (Remifemin Plus), macskagyökér+komló +golgotavirág (Valeriana Relax).</p> 	<p>Amennyiben lehetőség van rá, beszéljen vezetőivel a problémájáról, kérje a segítségüket. Például, ha problémát okoz a nehezebb ügyfelekkel való kapcsolattartás, kérje a munkafeladatai módosítását. Mindenképp jelezze az alkalmasság vizsgálat során a problémáit, jelezze, ha álmoságot, szédülést okozó gyógyszert szed, balesetveszélyes munkát ne végezzen pl. ne másszon fel létrára. Ha többműszakos munkarendben dolgozik, és lehetőség van rá, kérjen egyedi műszakbeosztást, hogy ne kelljen éjszaka dolgoznia.</p>
<p><u>Kognitív panaszok, „agyi köd” vagy „ködös agy”:</u> jelei a feledékenység, a koncentrációs és döntéshozatali képesség csökkenése, a szórakozottság, valamint a figyelemdeficit, a hiperaktív zavar, szavak és számok nehezített felidézése. A tünetek átmenetiek, és nem járnak szervi elváltozással.</p>	<p>- Súlyosabb vagy hosszabb ideje fennálló panaszok esetén mindenképp érdemes neurológus segítségét kérni a szervi okok kizárása céljából, egyes esetekben gyógyszeres kezelés is szükséges lehet.</p>	<p>- Főleg a szellemi teljesítőképesség csökkenésével járhat. - Problémát jelenthet a nagy felelősséggel járó munkák, vezető feladatok esetében. - Gyakori a szorongás a tünetek megjelenése miatt, önbizalom csökkenés. - Monoton feladatok pl. adatbevitel, minőség-ellenőrzés sem biztos hogy jól megy, nő a hibalehetőség. - Többműszakos munkarend, főleg az éjszakai műszak ronthatja a tüneteket.</p>	<p>Olvasson sokat, fejtsen keresztrejtvényt, tanuljon nyelveket, játsszon társasjátékot, logikai játékokat. Életmód változtatás. Gyógynövényes készítmények is segíthetnek: gincó biloba (Bilobil). B-vitamin komplex.</p> 	<p>Írjon fel mindent a naptárjába, jegyzeteljen, készítsen munkatervet, teendő listákat, ne hagyatkozzon pusztán az emlékezetére. Használja a technológiát, ahol ez hasznos, például emlékeztetők vagy jegyzetek, listák készítéséhez. Monoton pl. adatbeviteli munka során tartson szüneteket, a szünetekben álljon fel, végezzen pár nyújtógyakorlatot, nyissa ki az ablakot, vagy sétáljon a friss levegőn.</p>
<p><u>Alvászavarok:</u> munkaidőben fáradtság, álmoság jelentkezik, nehéz a koncentráció, gyakori az érzelmi instabilitás, ingerlékenység, a teljesítőképesség csökken, nő a baleseti rizikó és a hibalehetőség. Előfordulhat elalvási zavar, éjszakai felébredés és a hajnali ébredés is.</p>	<p>- Súlyosabb vagy hosszabb ideje fennálló panaszok esetén mindenképp érdemes pszichiáter segítségét kérni, egyes esetekben gyógyszeres segítségre is szükség lehet.</p>	<p>- Mind a fizikai, mind a szellemi teljesítőképesség csökkenése előfordulhat. - Többműszakos munkarend, főleg az éjszakai műszak kifejezetten rontja a tüneteket. - Balesetveszélyes munka esetében a dekoncentrálttság és a mikroalvások lehetősége miatt extra kockázatot jelent. - A felírt gyógyszerek hatással lehetnek a munkavégzésre (szédülést, álmoságot okozhatnak).</p>	<p>Ha szükséges, kérje pszichiáter segítségét. Életmód változtatás. Gyógynövényes készítmények is segíthetnek: fűrtös polskavész+orbáncfű (Remifemin Plus), macskagyökér+komló +golgotavirág (Valeriana Night), vörös here+komló (DuoFemin).</p>	<p>Amennyiben lehetőség van rá, beszéljen vezetőivel a problémájáról, kérje a segítségüket. Például, ha problémát okoz az alvászavar miatt a reggeli felkelés, kérje munkaideje módosítását. Mindenképp jelezze az alkalmasság vizsgálat során a problémáit, jelezze, ha álmoságot, szédülést okozó gyógyszert szed, balesetveszélyes munkát ne végezzen pl. ne másszon fel létrára. Ha többműszakos munkarendben dolgozik, és lehetőség van rá, kérjen egyedi műszakbeosztást, hogy ne kelljen éjszaka dolgoznia.</p>