

**NAISTEN
& MIESTEN
VAIHDEVUODET**

**RIPAUUS MENO- JA ANDROPAUSSIA
MASKUN NEUROLOGINEN
KUNTOUTUSKESKUS 2019**

MIKÄ IHMEEN VAIHDEVUOSI? TAI MENO – JA ANDROPAUSSI ?

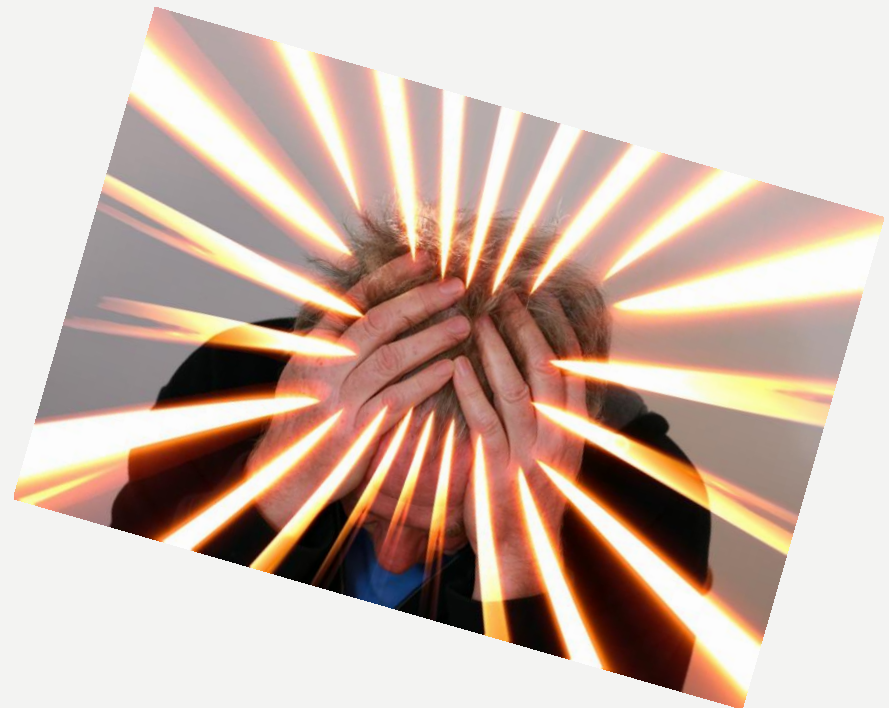
- **VAIHDEVUOSI ON AJANJAKSO, JOLLOIN MUNASARJOJEN TOIMINTA HEIKKENEET JA LOPULTA SAMMUU → estrogeenintuotanto hiipuu.**
- **MENOPAUSI TARKOITTA VIIMEISIÄ, SPONTAANISTI TULEVIA KUUKAUTISIA.**
- **MENOPAUSI ON SUOMALAISELLA NAISELLA KESKIMÄÄRIN 51 VUODEN IÄSSÄ JA SUURIMMALLA OSALLA NAISISTA 45 - 55 IKÄVUODEN VÄLILLÄ.**

- **KESKI-IÄN JÄLKEEN MIEHEN TESTOSTERONIMÄÄRÄ VÄHENEER MERKITTÄVÄSTI → TÄTÄ VAIHETTA KUTSUTAAN ANDROPAUSSIKSI.**
- **PÄINVASTOIN KUIN NAISEN MENOPAUSSEI MIEHEN ANDROPAUSSEI ON JATKUVA JA HITAASTI ETENEVÄ PROSESSI.**
- **MIEHILLÄ SIIS VOISI SANOA VAIHDEVUOSIOIREIDEN LIITTYVÄN PÄÄASIASSA TESTOSTERONIN PUUTTEESEEN.**

MISTÄS SEN SITTEN HUOMAA?

VAIHDEVUOSIOIREET NAISILLA;

- KUUMAT AALLOT
- ERILAISET MIELIALAN VAIHTELUT
- ITKUPERKKYYS
- ÄRTYNEISYYS
- MASENNUS
- SEKAVUUS
- UNIVAIKEUDET
- MIGREENI JA PÄÄNSÄRKY
- VÄSYMYS
- UMMETUS
- MUISTIN HEIKKENEMINEN



- **AHDISTUS SEKÄ PANIIKKI-KOHTAUKSET**
- **PAINON NOUSU**
- **YÖLLINEN HIKOILU**
- **VIRTSAVAIVAT**
- **SEKSUAALINEN HALUTTOMUUS**
- **EMÄTTIMEN KUIVUUS & YHDYNTÄVAIKEUDET**
- **ERILAISET KIVUT JA SÄRYT**
- **ÄRTYNYT PAKSUSUOLI**



MIESTEN ANDROPAUSSI OIREET;

- UNIHÄIRIÖT
- VÄSYMYS
- HUIMAUUS
- YÖHIKOILU
- KASVOJEN PUNOITUS
- LÄMPÖHERKKYYS
- NIVEL- JA LIHASSÄRYT
- LIHASSMASSAN JA – VOIMAN VÄHENEMINEN
- KUIVA IHO
- OSTEOPOROOSI
- VÄHENTYNYT/VOIMISTUNUT KARVOJEN KASVU



- **KIVESTEN KUTISTUMINEN**
- **MASENTUNEISUUS**
- **MUISTIN HEIKKENEMINEN**
- **KESKITTYMISVAIKEUDET**
- **ÄRTYNEISYYS JA KIUKUNPUUSKAT**
- **AAMUEREKTION PUUTTUMINEN**
- **VIRTTSAAMISONGELMAT**
- **VÄHENTYNYT SEKSUAALINEN HALUKKUUS**
- **EREKTIOHÄIRIÖT**



MITEN SITTEEN VOI HELPOTTAA OIREITA?

- MONIPUOLINEN & TERVEELLINEN RUOKAVALIO
- SÄÄNNÖLLINEN ATERIARYTMI
- RIITTÄVÄ UNI JA LEPO
- LIIKUNTA
- ULKOILU
- RENTOUTUMINEN
- ASENNE
- VERTAISTUKI



MITKÄ ASIAT PAHENTAVAT OIREITA?

- KAHVIN JUOMINEN
- VOIMAKKAASTI MAUSTETUT RUOAT
- ” ROSKARUOAT”
- EPÄSÄÄNNÖLLINEN RUOKAILURYTMI
- ALKOHOLINKÄYTTÖ
- TUPAKOINTI
- VÄHÄINEN UNI
- STRESSI
- LIIKKUMATTOMUUS



VERTAISTUKI

Rinnalla
kulkemista

Auttamista

Osallistumista

Jakamista

Kokemusten
jakamista

Voimaantumista

Kaveruutta

Uutta tietoa

HORMONIKORVAUSHOIDOT

- ENNEN HORMONIKORVAUSHOIDON ALOITTAMISTA TUTKITAAN HORMONIKORVAUSHOITON VAIKUTTAVAT ASIAT JA SELVITETÄÄN MAHDOLLISET ESTEET SEN ALOITTAMISEKSI.
- ESTEITÄ HORMONIKORVAUSHOIDON ALOITTAMISEEN VOIVAT OLLA ESIMERKIKSI AIEMMIN SAIRASTETTU RINTASYÖPÄ TAI SYVÄ LASKIMOTUKOS.

- **KÄYTETTÄVIÄ HORMONIKORVAUSHOITO VALMISTEITA OVAT GEELI, TABLETTI, NENÄSUIHKE, IMPLANTAATIT, EMÄTINPUIKOT JA -TABLETIT, KIERUKKA SEKÄ LAASTARI.**
- **JOS VAIHDEVUOSIOIREET OVAT ELÄMÄNLAATUA ALENTAVIA ESIMERKIKSI UUPUMUS, VOIMAKAS HIKOILU, AHDISTUNEISUUS, SELKÄKIPU, RYTMIHÄIRIÖT, MASENTUNEISUUS, LIHAS- JA NIVELKIVUT, ÄRTYNEISYYS, SAAMATTOMUUS, PÄÄNSÄRKY JA HANKALAT YLIAKTIIVISEN RAKON OIREET KANNATTA A HORMONIKORVAUSHOITOA KOKEILLA.**

- **MIESTEN TESTOSTERONIHORMONIKORVAUSHOITO EI VIELÄ TÄNÄ PÄIVÄNÄ OLE KOVIN YLEISTÄ.**
- **AIVAN KUTEN NAISILLA MYÖS MIEHILLÄ HOIDON TAVOITTEENA ON MIELIALAN KOHENEMINEN, ELÄMÄNLAADUN PARANEMINEN SEKÄ LIHASVOIMAN YLLÄPITO JA RASVAKUDOKSEN MÄÄRÄN NORMAALINA PYSYMINEN. LISÄKSI PITKÄÄN KÄYTETTYNÄ EHKÄISTÄÄN ERI SAIRAUKSIEN SYNTYMISTÄ.**
- **SUOMESSA ON TÄLLÄ HETKELLÄ SAATAVILLA TESTOSTERONIKORVAUSHOITOA TABLETTEINA, GEELI-VOITEENA, LAASTARINA SEKÄ LIHAKSEEN ANNETTAVANA INJEKTIONA.**

LÄHTEET

Hardy, L., Rogers, S. & Sister, D. 2015. Hormonitohtori. Helsinki: Nemo.

Hausbrandt, L. & Tavi, V. 2007. Nainen parasta vuosikertaa. Hämeenlinna: Karisto Oy Kirjapaino.

Kajan, M. 2010. Sukellus kuumaan aaltoon: naisen vaihdevuodet, terveys ja hormonit. Helsinki: Minerva.

Larva, L. & Takala, H. 2004. Ikimies. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Nurmenniemi, V. 2008. Miesklinikka. Hämeenlinna: Tammi.

Pixabay:n www-sivut. Viitattu 29.3.2019. <https://www.pixabay.com>

Poranen, A-K. 2015. Naisen uni ja vaihdevuodet. Viitattu 7.2.2019. <https://www.gynekologikeskus.fi>

Saaresranta, T. & Polo-Kantola, P. 2007. Vaihdevuosi-ikäisen naisen uni- ja unen-aikaiset hengityshäiriöt. Työterveyslääkäri 25 (3), 70-76. Viitattu 7.2.2019. <https://www.terveysportti.fi>

Terveyskylän www-sivut. Viitattu 10.2.2019. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo>

Tiitinen, A. 2018. Tietoa potilaalle: Vaihdevuodet ja elintavat. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 4.1.2019. <https://www.terveysportti.fi>