

A nyári hőség a női hormonrendszert is próbára teszi

A tartós nyári meleg nemcsak a keringést és a szervezet hőháztartását terheli meg, hanem a női hormonrendszer működését is befolyásolhatja. Ennek következtében megváltozhat a menstruációs ciklus, felerősödhetnek a panaszok, a menopauza idején pedig gyakoribbá és intenzívebbé válhatnak a hőhullámok és az alvászavarok. A kellemetlen tünetek megfelelő folyadékpótlással, életmódbeli változtatásokkal és kellő odafigyeléssel enyhíthetők.

Nagy melegben a szervezet fokozott stressznek van kitéve. Ilyenkor erősebb a verejtékezés, kitágulnak a bőr erei, emelkedik a pulzusszám, miközben a szervezet igyekszik minél több hőt leadni. Ez azonban a hormonrendszer működésére is hatással lehet, amely a női ciklus szabályozásában is kulcsszerepet játszik.

„A ciklus ilyenkor megváltozhat: előfordulhat szabálytalan vérzés, valamint elmaradhat az ovuláció, ezért késhet a menstruáció – mondja dr. Fehér Boglárka, a Semmelweis Egyetem Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika szakorvosa.

Amennyiben az ovuláció kimarad, a méhnyálkahártya hosszabb ideig épülhet fel, ami a későbbi menstruáció során erősebb, fájdalmasabb vérzéssel is járhat.

A hőség másik gyakori következménye a kiszáradás, amely a menstruációs görcsöket is felerősítheti. Dehidratált állapotban ugyanis olyan hormonális folyamatok indulhatnak el, amelyek erősebb méhösszehúzódásokat idézhetnek elő, ez pedig fokozhatja a menstruáció alatti fájdalmat. A kellemetlen tünetek enyhítésében a legfontosabb a megfelelő, napi 2-3 liter folyadék- és elektrolitpótlás (nátrium, kálium, magnézium), nem elegendő csupán vizet fogyasztani, hiszen az izzadással ásványi anyagokat is veszít a szervezet, figyelmeztet a szakember.

További problémát okoz, hogy a nyári hónapokban sokszor éjszaka sem csökken a hőmérséklet, ami befolyásolja az alvás minőségét, és alváshiányhoz is vezethet, ezáltal tartós fáradtság alakul ki. A fokozott fizikai megerőltetés és a kiszáradás egyaránt növelik a szervezet terhelését, a stresszhormonok emelkedése pedig tovább befolyásolhatja a női hormonok működését, ami szintén hozzájárulhat a ciklus változásaihoz.

A menopauzában lévő nők számára a hőség különösen megerőltető lehet. Az ösztrogénszint csökkenése miatt a szervezet hőszabályozása eleve érzékenyebbé válik, ezért már kisebb testhőmérséklet-emelkedés is hőhullámot és intenzív verejtékezést válthat ki. Nyáron ezek a panaszok tovább erősödhetnek, miközben az alvászavarok, a nappali fáradtság és a koncentrációs nehézségek is gyakoribbá válhatnak.

Éppen ezért, lehetőség szerint pihenjünk hűvös környezetben, fogyasszunk könnyebb, magas folyadéktartalmú ételeket, viseljünk jól szellőző pamut vagy len ruhát, válasszunk rendszeres, de nem túl intenzív mozgást reggel vagy este, kerüljük a szabadtéri programokat a déli órákban, valamint célszerű mérsékelni az alkoholfogyasztást és a túlzott koffeinbevitt, amelyek tovább fokozhatják a kiszáradást és a szervezet túlterhelését – javasolja dr. Fehér Boglárka.

A szakorvos arra is felhívta a figyelmet, hogy bizonyos esetekben mindenképpen érdemes orvoshoz fordulni. Ilyen lehet például az elhúzódó vagy szokatlanul erős menstruációs vérzés, különösen akkor, ha szédülés vagy gyengeség is jelentkezik, esetleg mellkasi fájdalom vagy nehézlégzés társul a panaszokhoz. Menopauza idején pedig akkor ajánlott szakember segítségét kérni, ha a hőhullámok, az izzadás vagy az alvászavarok már jelentősen rontják az életminőséget.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=32285>