



MENOPAUSA AMBULANCIÁK KLUBJA ÓBUDÁN (MAKÓ)

A Magyar Menopausa Társaság és a Szent Margit Kórház
Menopausa- Osteoporosis Szakambulanciájának közös
ön- és továbbképző rendezvény sorozata



Tisztelt Klubtársak, Kedves Barátaink!

A Magyar Menopausa Társaság 2005-ben volt 10 éves! A MAKÓ pedig 12 éves. A jelenlegi a 40. alkalom, hogy továbbképzés céljából összejövünk. Ezen idő alatt számos témát vettünk programba, némelyiket többször is. Volt már szó – pácienseink egyik leggyakrabban, a legkülönbözőbb összefüggésekben említett gondjáról az elhízásról is. A menopausa önmagában, a genetikailag determinált a hyperlipidaemiák, a helytelen táplálkozás, a mozgásszegény életmód, a hormontherápia mellékhatása – mi okozza a nem kívánatos testsúly-növekedést? Ezekről a kérdésekről, a követendő diétákról, a testsúly-menedzselés kérdéseiről a korábbi rendezvényeinken, kongresszusainkon is volt szó, mégis úgy gondoltuk, itt az ideje, hogy újból beszéljünk róla, hallgassunk meg új megközelítéseket, ismerjük meg a legújabb kutatási eredményeket, a témában kvalifikált szakemberektől.

A változókori hormonális történések nehezen definiálható, de evidens kapcsolatban vannak a test szövetösszetételének, megváltozásával, mindennek előtt a zsírszövet arányának növekedésével és a centrális és perifériásan elhelyezkedő zsírszövet arányának eltolódásával a centralis javára. Ez az általános tendencia, az egyes nőkben azonban különböző mértékben érvényesül. Mi az oka a különbségnek? Valószínűleg fontos szerep jut a táplálkozásnak is. A testarányok megtartása mindig fontos, előre rangsorolt elvárás volt a menopausalis hormontherápiával (MHT) szemben. Számos ebben a témakörben végzett vizsgálat (köztük: Arabi és mtsai Human Reproduction, Vol. 18, No. 8, 1747-1752, August 2003, Chen és mtsai American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 82, No. 3, 651-656, September 2005) igazolta elvárásokat. Közben kiderült, hogy az irodalomban „lean body mass”-ként emlegetett, nem a zsír, hanem inkább az izomszövetből összetevődő testtömeg az MHT hatására valóban kedvezőbb arányt és elhelyezkedést mutat az MHT-ban nem részesülőkével szemben. Ez arra utal, hogy az izomtömeg megtartásával (növelésével), a zsírszövet mennyiségének csökkentésével a táplálék összetételének célszerű megválasztásával, tervezett szakszerű fizikális terheléssel eredményt érhetünk el a korral járó kedvezőtlen változások megelőzésében. A diéta és a testmozgás kedvező hatását valószínűleg elősegíti a magasabb postmenopausalis E2 szint és MHT, utóbbi mindennek előtt azokban az esetekben, ahol markánsan jelentkeznek az ösztrogénhiányos tünetek.

Mint arról a legutóbbi összeövetelünkön hallottunk, a WHILA vizsgálat adatai szerint az Európában magát egészségesnek gondoló 50-60 éves női korosztály több mint a felének esetében egy, vagy több cardiovascularis kockázati tényezőt fedeztek fel és magas százalékban találtak közülük hypertóniát csökkent glukóz-toleranciát, kóros lipid értékeket és elhízást.



MENOPAUSA AMBULANCIÁK KLUBJA ÓBUDÁN (MAKÓ)

A Magyar Menopausa Társaság és a Szent Margit Kórház
Menopausa- Osteoporosis Szakambulanciájának közös
ön- és továbbképző rendezvény sorozata



Meghívjuk, és szeretettel várjuk tagjainkat

**A MAKÓ 40. KLUBNAPJÁRA,
2006. február 25-én szombaton
délelőtt 10.00-kor, a hagyományos körülmények között
ÓBUDÁN**

A Régi Sipos Halászkert Vendéglő emeleti termében (III. Lajos utca 46.)

SZAKMAI PROGRAM

Moderátor:

Barna János főorvos,
Az MMT vezetőségének tagja, OESI

1./ Antal Magda PhD
osztályvezető főorvos. OÉTI (35')

A táplálkozás szerepe a változás korától az élt minőségének megőrzésében

2./ Audikovszky Mária főorvos, orvostudomány kandidátusa
Szent Imre Kórház (35')

A nők elhízásának kezelése

3./Sziráki Edina főiskolai tanár
gyógytornász, humán kinesiológus, ORFI (20')

Mozgásterápia a változókorban

VITA

3MO vizsga (kellő számú jelentkező esetén) - Vezeti:

Ács Nándor egyetemi docens, PhD,
(Szemmelweis Egyetem II. sz. Szülészeti és
Nőgyógyászati Klinika), MMT főtitkára)

Rendezvényünket hagyományosan

T Á R S A S E B É D

követi

.....



MENOPAUSA AMBULANCIÁK KLUBJA ÓBUDÁN (MAKÓ)

A Magyar Menopausa Társaság és a Szent Margit Kórház
Menopausa- Osteoporosis Szakambulanciájának közös
ön- és továbbképző rendezvény sorozata



MAKÓ Összejövetelét Támogatja és a résztvevőket ebédre vendégül látja

Solvay Pharma

Találkozunk

február utolsó szombatján,

Óbudán!

Az MMT akkor is tíz éve került bejegyzésre és egy évtized még egy társaság történetében jelentős.

Az elmúlt évtized alatt, nem utolsó sorban az MMT aktivitásának köszönhetően a hazai menopausalis medicinában jelentős szakmai/tudományos élénkülés volt megfigyelhető. Hazánkban a társszalmák képviselői jobban megismerték a menopausalis transzitiót, annak multidiszciplináris jelentőségét. Hozzájárultak ehhez az MMT sikeres rendezvényei, tagjainak tudományos és publikációs aktivitása. Az MMT bekapcsolódott a hazai szakmapolitikai tevékenységbe. Külföldön, társaságunkat személyes és társasági kapcsolatokban méltóan képviselve elértük, hogy az MMT (HMS - Hungarian Menopause Society) több mint 10 egyéni tagsággal csatlakozott az IMS-hez (International Menopause Society) és az EMAS-hoz (European Menopause és Andropause Society).

Legújabb eredményünk (Váradi Szabolcs kollégánknak hála) sikerült elintézni, hogy

a MAKÓ rendezvények a jövőben akkreditációt kapnak a Semmelweis Egyetem továbbképzési rendszerében. (SE-ÁOK/2006-07/00003)

Sőt visszamenőleg a mostani és a novemberi **39. klubnap is 6 kredit pontot jelent** minden jelenlévőnek, akik szabályszerűen aláírták, illetve alá fogják írni a jelenléti ívet.

További újjításként szeretnénk bevezetni, hogy a honlapon be lehet jelentkezni a MAKÓ-n történő részvételre, ami ajánlatos is lesz, ma a rendezvény népszerűségét feltehetően fokozni fogja a továbbképző kreditpont szerzésének lehetősége.

Bár társaságunk csak 10 éves, pácienseink, akikkel munkánkat a Menopausa Szakambulanciákon elkezdtük, jócskán elhagyták a változókort és felnyitották az idős kor ajtaját (velünk együtt, ha fiatalabb évjáratú kollégáinkat nem számítjuk ide), sőt sokan már be is léptek rajta. Novemberi rendezvényünkön az egészséges öregedés lehetőségeiről hallottunk. Ezt a témát fejtjük ki a táplálkozás szempontjából.

Baráti üdvözlettel,

Budapest, 2006. február 7.

Dr. Tóth Károly Sándor
MMT elnök

Dr. Pap Károly
következő elnök

Dr. Gulyás Péter
szervező, SZMK

Dr. Ács Nándor
MMT főtitkár

A Menopausa Ambulanciák Klubja Óbudán jelen klubnapja sem írásbeli meghívóban, hanem "köremilben" és a honlapon kerül köztudomásra!

Kérjük, aki teheti, jelezze vissza a honlapon részvételi szándékát!