

TURUN YLIOPISTO

Lääketieteellinen tiedekunta

KORTELAJINEN, ANNA: Liikunnan vaikutus vaihdevuosisioireisiin

Syventävien opintojen kirjallinen työ, 28 s.

Synnytys- ja naistentautioppi

Kevätlukukausi 2017

---

Vaihdevuodet vaikuttavat naisen elämään sekä fyysisesti että henkisesti. Hedelmällisyyden päättymisen lisäksi monet naiset saavat oireita, kuten kuumia aaltoja, yöhikoilua, univaikeuksia ja mielialamuutoksia. Nämä oireet kestävät vuosia, joillain jopa kymmenen vuoden ajan. Lisäksi menopaussin aikana naisen metaboliassa tapahtuu epäsuotuisia muutoksia. Riski osteoporoosiin sekä kardiovaskulaarisairauksien, dyslipidemian ja hiilihydraattimetabolian häiriöihin kasvaa. Diagnosoimatta ja hoitamatta vaihdevuosisioireet ja metaboliset häiriöt voivat heikentää naisen elämänlaatua ja vaikuttaa eliniän pituuteen.

Vaihdevuosisioireiden tehokkain hoito on hormonikorvaushoito, mutta kaikki naiset eivät ole halukkaita lääkkeellisiin hoitoihin, ja toisaalta osalle naisista hormonikorvaushoito on vasta-aiheista. Näitä tilanteita ovat mm. sairastettu rintasyöpä, muu gynekologinen syöpä, syvä laskimotukos, keuhkoveritulppa tai todettu tukostaipumus. Tämä luo tarpeen tutkia myös vaihtoehtoisia hoitomuotoja, kuten sitä, voidaanko säännöllisellä liikunnalla vaikuttaa vaihdevuosisioireiden ilmaantumiseen, vaikeusasteeseen tai niiden kokemiseen.

Tämän kirjallisuuskatsauksen on tarkoitus tarkastella ja koota yhteen tämänhetkistä tutkimustietoa liikunnasta vaihdevuosisioireiden hoitona. Artikkelit on haettu PubMed- sekä Cochrane-tietokannasta, ja lisäksi on tarvittaessa hyödynnetty lähdeartikkeleiden lähdemateriaalia.

Liikunnan vaikutuksesta vaihdevuosisioireisiin on ristiriitaisia tutkimustuloksia. Suurimassa osassa läpikäydyistä tutkimuksista liikunta lievitti vasomotorisia oireita vain hieman, jos lainkaan, mutta paransi elämän- ja unenlaatua. Elämänlaadun paraneminen voi välillisesti helpottaa vaihdevuosisioireita muuttamalla ja helpottamalla naisen suhtautumista oireisiinsa. Liikunnan avulla voidaan myös vaikuttaa suotuisasti vaihdevuosien metabolisiin muutoksiin.

Asiasanat: vaihdevuodet, menopaussi, vaihdevuosisioireet, liikunta