

Zápisky k webináři: Odkryjte tajemství vitality

MENOPAUZA

jednotlivé fáze, jejich projevy i přínosy



Bc. Anna Bartošová

Menopauza $\neq$ klimakterium

Menopauza a klimakterium jsou pojmy, které se velice často používají jako synonyma, ale není tomu tak.

Menopauza je pouze jednou z fází klimakteria.

MENOPAUA – je přirozený proces, kterým si projde každá žena. Označuje konkrétní určitý okamžik v životě ženy a to je **termín poslední menstruace**.

Jedná se o **trvalé zastavení menstruace** na konci reprodukčního života v důsledku **ztráty folikulární aktivity vaječníků** (velmi zjednodušeně řečeno ztráta tvorby vajíček pro oplodnění).

KLIMAKTERIUM (ženský přechod)

Obecně se začátek klimaktéria uvádí nejčastěji mezi 45. až 50. rokem života a jeho konec přibližně v 60. roku věku.

Je to období mezi **plodným věkem ženy a začátkem senia** (stáří) a zahrnuje 5-10 let po obou stranách menopauzy.

Přechod může začít i před 40. rokem, označuje se jako **předčasné ovariální selhání**.

Rovněž jsou případy, kdy klimakterium může být **vyvoláno uměle** a to v případě, kdy se ženě odeberou vaječníky lékařským chirurgickým zákrokem.

Co se děje v klimakteriu?

- dochází k **proměně menstruačního cyklu**, který začíná být nepravidelný a prodlužuje se
- **aktivita vaječníků slábne** a dochází k jejich útlumu
- **snižuje se produkce ženských hormonů** (estrogenu a progesteronu), až téměř ustane

Estrogen a progesteron mají významný vliv nejen na plodnost a schopnost ženy počít dítě, ale rovněž přispívají k její **emocionální a fyzické pohodě**.

Jakmile jejich hladina začne klesat, nastávají hormonální změny, které mohou vyvolávat různé potíže, např. **výkyvy v náladách, nervozitu, podrážděnost, nespokojenost, jak se sebou, tak s okolím**.

Proto zde častěji přicházejí pocity, že je všechno špatně a vše se postavilo proti ní.

Změny v menopauze

- **vaječníky** - se zmenšují
- **vejcovody** - se ztenčí a přestanou fungovat
- **děloha** - se zmenšuje a snižuje se množství děložního sekretu
- **vagina** - se zužuje a zmenšuje, pH pochvy se stává zásaditým
- **pánevní svaly** - slábnou a ochabují

Trocha statistik

Dle lékařských statistik ženy procházející obdobím klimakteria a menopauzy

30 %

bez výrazných
nepříjemných
projevů

70 %

prožívá nepříjemné
klimakterické
projevy

8-10 %

pocit'uje projevy
dalších
cca 10-20 let

Klimakterické projevy

Každá žena prochází tímto obdobím **svým individuálním způsobem** a tudíž každá žena může mít:

- **různou délku celkového období přechodu**
- **intenzitu doprovodných projevů**

Proto je důležité, aby každá žena **naslouchala svému tělu** a hledala řešení, která jí osobně vyhovují, místo toho, aby se srovnávala s ostatními.

Fáze klimakteria

PREMENOPAUZA

období do 12 měsíců před menopauzou

- žena ještě menstruuje, takže je stále v **reprodukčním období**
- může začít pociťovat **první projevy** v důsledku kolísání hormonů
- menstruační krvácení je **častější, nebo silnější**
- menstruace postupně **slábne a vynechává**

Premenopauza - nejčastější projevy

- **návaly horka a chladu** - náhlé pocity tepla, často doprovázené pocením a zarudnutím obličeje a krku
- **bolesti hlavy, výkyvy nálad** - ženy často zažívají zvýšenou podrážděnost, úzkost, popudlivost, přecitlivělost
- **přibírání na váze** - zejména v oblasti břicha, zvýšení viscerálního (vnitřního) tuku a to v důsledku zpomalení metabolismu, kdy stejná strava a cvičení, které dříve fungovaly, již nejsou tak účinné



Premenopauza - nejčastější projevy

- **potíže se spánkem** - neschopnost usnout, nebo časně probouzení. Spánek bývá často narušován i nadměrným nočním pocením
- **snížená plodnost** - žena může stále otěhotnět, ale schopnost klesá kvůli nepravidelným ovulacím a nižší hladině hormonů
- **celková slabost organismu**



Fáze klimakteria

PERIMENOPAUZA

*předpona "peri" znamená "okolo", "kolem", je to období rok před a rok po menopauze
je spíše synonymem klimakteria, i když se častěji zaměřuje s premenopauzou*

- období, ve kterém se děje nejvíc změn - jak fyzických, tak psychických
- dochází k **nepravidelné menstruaci**
- krvácení je někdy slabé, někdy silné
- probíhají **velké hormonální změny**, které mají za následek i velmi nepříjemné klimakterické projevy

Perimenopauza - nejčastější projevy

Projevy uváděné u premenopauzy se mohou stupňovat a přidávají se k nim i další.

- **snížené libido** - mnoho žen pociťuje sníženou sexuální touhu
- **vaginální suchost** - způsobuje nepohodlí až bolestivost během styku
- **zhoršení vzhledu pleti a vlasů** - s poklesem estrogenu, který ovlivňuje pružnost kůže a kvalitu vlasů, dochází k tenčení vlasů, jejich vypadávání a ztrátě elasticity pleti, což následně vede k vráskám



Perimenopauza - nejčastější projevy

- **změny v prsou** - mohou zahrnovat zvýšenou citlivost, nižší pružnost i změnu tvaru
- **urologické potíže** - mohou se objevovat potíže s močením, různé záněty, výtoky, anebo mohou zesilovat stávající problémy močového traktu
- **omezující únava** - pocit vyčerpání i bez zjevné příčiny



Fáze klimakteria

MENOPAUZA

poslední menstruační krvácení

Menopauza je součástí přirozeného procesu stárnutí ženy, kdy její vaječníky produkují nižší hladinu estrogenu a progesteronu a kdy již **není schopna otěhotnět**.

Určuje se zpětně: když po menstruaci 12 následujících měsíců žena nemá menstruační krvácení, tak ta poslední menstruace se označí jako menopauza, čili **trvalé ukončení menstruace**.

- věkové rozpětí od 45 do 55 roku věku
- průměrný věk je **51 let**

Fáze klimakteria

POSTMENOPAUZA

začíná 12 měsíců po menopauze do začátku senia

- definitivní ukončení reprodukční činnosti vaječníků
- pohlavní orgány přecházejí do fáze klidu

Postmenopauza - nejčastější projevy

- **návaly horka a noční pocení** - mohou narušovat noční spánek
- **dýchací potíže** - dochází ke snížení kapacity a funkce plic, což zahrnuje vyšší riziko respiračních infekcí a plicních onemocnění
- **suchost vagíny a ztenčení sliznice** - vede k nepohodlí nebo bolesti při pohlavním styku
- **zvýšené riziko osteoporózy** (řidnutí kostí) - dochází ke ztrátě svalové hmoty a snížení kostní hustoty, což zvyšuje i riziko zlomenin
- **zvýšené riziko kardiovaskulárních chorob** - např. vysoký krevní tlak, ateroskleróza, srdeční infarkt

Postmenopauza - nejčastější projevy

- **změny v trávicím systému** - mohou vést k zažívacím potížím, zácpě, pálení žáhy, nárůstu potravinových intolerancí
- **zhoršení paměti a koncentrace** - ženy si mohou všimnout, že mají potíže s pamětí, pozorností nebo soustředěním. Tento fenomén je často označován jako "mozková mlha" (brain fog)
- **emoční a psychické změny** - zvýšená úzkost, pocity smutku, apatie, deprese, psychická únava





Důležité upozornění: Každá žena je jedinečná a prochází tímto obdobím svým osobitým způsobem. Projevy popsané u jednotlivých fází slouží pouze jako orientační vodítko - některé ženy je nemusí pociťovat vůbec, jiné je mohou zažívat v odlišných fázích nebo intenzitách.

Pro vaši jistotu a klid doporučuji při výskytu jakýchkoliv popsaných projevů navštívit lékaře. Ten odborně posoudí, zda se skutečně jedná o menopauzu, a vyloučí případná jiná onemocnění, která by mohla mít podobné příznaky.

Vaše zdraví je na prvním místě.

Přínosy menopauzy

Výčet těchto průvodních projevů může působit ne zrovna příjemně, dokonce se může zdát i zastrašující, zejména pro mladší ženy.

Pojďme si proto říct i nejčastější **přínosy menopauzy**, které ženy uvádějí.



Přínosy menopauzy

- **konec menstruace** - velká úleva zejména pro ženy, které měly silnou menstruaci, či silné bolesti. Velké plus ušetření za hygienické pomůcky a není potřeba je mít stále připravené.
- **sexuální život bez obav** z neplánovaného těhotenství a bez řešení antikoncepce



Přínosy menopauzy

- **přehodnocení priorit** - spojeno se sebereflexí, kdy se žena zastaví, dopřeje si čas přehodnotit své hodnoty, cíle, přání
- období **osobní síly, moudrosti, zlepšení životního stylu**, hlubší pochopení sebe sama, nalezení nové rovnováhy
- **nová fáze života** - osobní rozvoj, koníčky



Životní styl po menopauze

DOPORUČENÍ

- **fyzická aktivita** - cvičení, jóga, chůze, pilates, plavání, atd.
- **snížení vysoké konzumace kávy, kouření a alkoholu**
- zajistit správný **příjem vápníku**
- strava bohatá na vápník a **bílkoviny**
- užívání tablet **vitamínu D3 + K2** - pro podporu imunity a pevných kostí

Uváděné přínosy, zejména přehodnocení priorit a nová kapitola života tvoří velice důležitou část **transformačního programu pro ženy**, které procházejí tímto obdobím, nebo se na něho chtějí připravit.

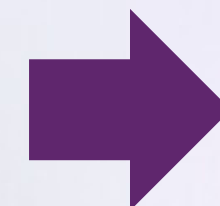


DESATERO

klimakteria a menopauzy

12 modulů v 16 týdnech
transformují váš život

více o programu se speciální nabídkou se dozvíte na webináři



ODKRYJTE TAJEMSTVÍ VITALITY

v klimakteriu a menopauze

Na webináři se dozvíte:

- ✓ **3 nejčastější chyby**, které vám ubírají energii v tomto období a strategie pro **získání více energie, pohody, radosti a vitality**
- ✓ **3 konkrétní kroky** vědomého průchodu tímto obdobím **pro transformaci** únavy, výkyvy nálad, vnitřního napětí, depresí **ve vitalitu, sebedůvěru, vnitřní klid, energii, osobní sílu a rozkvět**
- ✓ **Praktické tipy** pro okamžité **zlepšení kvality života**, které můžete hned aplikovat do svého každodenního života

Webinář zdarma ke shlédnutí



WEBINÁŘ - okamžitý přístup na 72 hodin

