

MENOPAUAZA

Dnes už ji ženy léčí

Menopauza je přísně lékařsky vzato vlastně jen krátký okamžik mezi perimenopauzou a postmenopauzou. Společnost si však uvykla celé období se známými příznaky trvajících zhruba od padesáti let a v umírněné podobě přetrvávajícími až do smrti nazývat menopauzou. Celý proces obvykle začíná už čtyři roky před poslední menstruací. Jak si mohou ženy menopauzu ulehčit a potíže zmírnit, poradí gynekolog a porodník Marcel Štelcl. Stáňa Sedřová

„Pokud jde o nástup menopauzy, maličko se nám posunuje, spíše neznatelně, za posledních sto let dejme tomu o dva roky. Tedy z devětačtyřiceti let se průměrný věk počátku posunul na padesát jedna let,“ upřesňuje specialista.

Mezi nevídané změny patří nepravidelné menstruační cykly, návaly horka a noční pocení způsobené hormonálními změnami. Často přicházejí změny nálad, úzkost, podrážděnost, někdy i deprese. Obvykle se připojí i nespavost. Mohou se objevit i problémy v intimním životě, jako je snížení sexuální touhy a vaginální suchost, kterou způsobuje snížená hladina estrogeneru.

Perimenopauza předchází samotné menopauze. Obvykle přichází po 40. roce života. Menstruace začne být nepravi-

delná a objeví se výše zmíněné příznaky poukazující na příchod **menopauzy**. Ta nastává až v momentě, kdy žena nemá menstruaci po dobu dvanácti měsíců.

Klimakterium je přirozený proces v životě ženy, který označuje konec plodného období. Obvykle nastává mezi 45. a 55. rokem života. Vaječníky přestávají produkovat hormony estrogen a progesteron, což vede k ukončení menstruace a k řadě fyzických a emocionálních změn.

Po menopauze nastupuje období **postmenopauzy** a trvá až do konce života.

Hladina estrogeneru a progesteronu v těle zůstává nízká, což může mít dlouhodobý vliv na zdraví, zejména na kosti, zvyšuje se riziko osteoporózy a kardiovaskulárních onemocnění. I v tomto období mohou ženy trápit příznaky jako návaly či změny nálad, ale už jsou méně intenzivní a postupně ustupují.

Antikoncepce menopauzu skryje

Celý tento nevyhnutelný zdravotní problém se ovšem u každé ženy může velmi lišit.

Některé mohou léta bojovat se silnými příznaky, jiné projdou perimenopauzou



Ilustrace Martina Fischmeister

i postmenopauzou s minimálními potížemi.

Významnou roli v tomto procesu hraje antikoncepce. „Užívá-li pacientka celý život antikoncepci, klidně zcela zakryje první příznaky menopauzy. Těch, které ji ještě v padesáti letech užívají, je méně, zhruba deset procent. Při kontrolách je vyzýváme k tomu, aby ji vysadily alespoň na deset patnáct dní. Následně jim vezmeme hormonální profil, abychom zjistili, zda už menopauza nenastoupila,“ vysvětluje vedoucí lékař brněnské reprodukční kliniky.

Chtějí přírodní přípravky

„I když antikoncepci v tomto věku vysadit nechtějí, vysvětlujeme jim, že rizika jejího užívání už převyšují benefity. Těmto ženám daleko častěji hrozí trombóza, embolie, infarkt myokardu, riziko cévní mozkové příhody. Zvláště když situaci komplikuje jiná zdravotní zátěž jako obezita, vysoký tlak, kouření či jiná onemocnění,“ zdůrazňuje lékař. →

Co pomůže zmírnit příznaky:

- **Hormonální terapie** zahrnuje užívání estrogenu či progesteronu, které pomáhají vyrovnat hladinu hormonů v těle a zmírňují návaly horka, pocení, vaginální suchost nebo změny nálad.
- **Antidepresiva nebo léky** na úzkost mohou pomoci omezit změny nálad či deprese.
- **Bylinné a přírodní doplňky**, například sója, která obsahuje fytoestrogeny, mohou napodobit účinky estrogenu. Podobné vlastnosti má červený jetel, dáblův dráp či maca.
- **Změna životního stylu**, která zahrnuje stravu bohatou na ovoce, zeleninu, luštěniny, celozrnné produkty, zdravé tuky, vápník a vitamín D, jež jsou důležité pro kosti, které mohou být ohroženy poklesem hladiny estrogenu. Pravidelný pohyb a snížení stresu meditací či jógou.
- **Zlepšení spánku**, k čemuž pomůže pravidelný režim, omezení kávy a alkoholu, chladná ložnice a ložní prádlo z prodyšných materiálů.
- **Psychologická podpora** v podobě terapeutických sezení či účasti v podpůrných skupinách.
- **Přírodní metody chlazení** zahrnují oblékání více tenkých vrstev, které lze snadno odložit, a pravidelné pití studených nápojů, které sníží tělesnou teplotu a udrží organismus hydratovaný.

Při použití těchto metod je důležité se poradit s lékařem. Hormonální terapie nemusí být vhodná pro ženy s anamnézou rakoviny prsu či jiných komplikací. Stejně tak je to s doplňky a užíváním bylin.

„Pacientkám nabízíme různé cesty, jak zmírnit příznaky menopauzy, ale většina z nich v poslední době volí ty přírodní. Bojí se hormonální terapie, takže bych řekl, že ctí současný trend ‚zpátky ke kořenům‘ a preferují bylinky a přírodní potravinyové doplňky. S tím se většinou spokojí,“ říká Marcel Štelcl.

Posunout lze o 5 let

„Takzvaná HRT, tedy substituční hormonální terapie, je účinná a bezpečná pro ženy zdravé, bez rizikových faktorů, jako jsou například kardiovaskulární onemocnění. To musí vždy posoudit odborník,“ dodává.

„Většinou to probíhá tak, že žena přijde na preventivní prohlídku a nahlásí, že je půl roku bez menstruace. V případě, že chce hormonální terapii, nasadíme ji nejčastěji na pět let a oddálíme nástup menopauzy z jednapadesáti let na šestapadesát. Ale skutečně ji jen odsuneme,“ podotýká lékař s tím, že náklady léčby se rovnají antikoncepčním pilulkám.

ginální suchost, podáváme extrémně malé dávky hormonů, aby došlo k obnově přirozeného zvlhčení poševní sliznice a močového měchýře a netrpěly zbytečně. A doporučujeme doplňky s obsahem vápníku,“ vyjmenovává Štelcl.

I v perimenopauze může žena otěhotnět

„Setkal jsem se s tím, že i v období, kdy začne menstruační cyklus už vynechávat, žena znenadání neúmyslně otěhotněla. Ale takových případů jsou jednotky procent z celku. Daleko častěji řešíme situace, kdy ženy ve věku mezi pětačtyřicátým a padesátým rokem ještě touží otěhotnět. Úspěšnost v takových případech se ovšem pohybuje okolo dvou procent. Takovým ženám dokážeme pomoci jen prostřednictvím darovaného vajíčka,“ prozrazuje vedoucí lékař kliniky.

Tyto ženy si pak samy dítě odnosi a porodí. „Zákon nás však limituje věkem devětačtyřicet let. A to mi přijde fér,“ dodává Marcel Štelcl.

Marcel Štelcl

Vystudoval Lékařskou fakultu MU. Je vedoucím lékařem kliniky asistované reprodukce ReProGenesis v Brně.

Specializaci v oboru gynekologie a porodnictví získal v roce 2007, atestaci z asistované reprodukce složil o sedm let později. Během postgraduálního studia se zaměřoval na ovariální rezervu (sledování množství zbývajících vajíček ve vaječniku).

Je členem sekce asistované reprodukce a endoskopické gynekologie České gynekologické a porodnické společnosti.



Foto archiv - Marcel Štelcl

Není neobvyklé, že toto životní období přinese trápení v milostných vztazích a intimním životě.

„Obecně bych partnery nabádal k trpělivosti a toleranci. Ve všech ohledech. Pokud jde o sexuální aktivitu, i když nikdo nechce stárnout, stejně jako u žen i u mu-

žů dochází zhruba s padesátým rokem k poklesu hladiny testosteronu, a tedy libida. Jde to ruku v ruce,“ připomíná.

Trápit se mohou i ženy ve věku 65 až 70 let, které se ocitly v postmenopauze. „Ženám v pozdní fázi menopauzy, které trápí řídnutí kostí, inkontinence nebo va-

VČERA

„I naše babičky a praprababičky se trápily příznaky menopauzy, ale vzhledem k délce dožití to lékařsky nepředstavovalo tak zásadní téma. Nevyužívala se hormonální léčba, takže vše řešily přírodními produkty, které dnes opět vstupují do obliby – červeným jetelem, včelí mateří kašičkou, lněným olejem,“ vyjmenovává recepty minulých generací žen lékař.

DNES

„Na začátku milénia měli lékaři představy, že žena bude brát antikoncepci od dvaceti let, pak porodí dvě děti, vrátí se k ní a od padesáti bude užívat substituční hormonální terapii a do osmdesáti let bude vlastně pořád mladá. Jenomže studie prováděná v Británii na milionu žen ukázala na výrazně vyšší úmrtnost účastnic léčených hormony na kardiovaskulární onemocnění oproti skupině, která užívala jen placebo,“ vysvětluje specialista.

„Dávali to všem bez rozmyslu. Bez přihlídnutí k rizikům a individuální zdravotní zátěži. Studie se následně zastavila a zhroutil se celý trh hormonálních preparátů,“ připomíná.

ZÍTRA

„Celosvětově probíhá revize výsledků zmíněné studie a věřím, že už nikdy nedojde k plošnému nasazování takové léčby. Řekl bych, že i přes změněný dnešní přístup se až osmdesát procent žen hormonální léčby menopauzy bojí,“ přináší poznatky z praxe lékař a dodává: „Stejný trend sledujeme i s užíváním antikoncepcie. Pacientky, ať mladé, či starší, preferují přírodní léčiva, případně léčiva nehormonální.“

Takové jsou například spermicidní přípravky (krémy, pěny, vaginální tablety), které obsahují látky, jež zabíjejí spermie nebo narušují jejich pohyblivost, nehormonální nitroděložní tělísko nebo kondomy či pesary. ■

stana.sedova@pravo.cz