



# Klimakterium Menopauza

B. Trojanová



# Menopauzální syndrom

- ▶ Menopauza je přirozený proces, nastává mezi 40 – 60 lety ženy
- ▶ Ztráta funkčnosti ženských pohlavních orgánů
- ▶ Ustává produkce pohlavních hormonů vaječníky, především **estrogenů**. Jejich úbytek je hlavní příčinou všech potíží spojených s tímto „syndromem“. Estrogeny společně s gestageny jsou ženské pohlavní hormony. Estrogeny jsou produkovány vaječníkem, placentou a v malém množství v nadledvinách. Nejdůležitějším ze skupiny estrogenů je estradiol (E2). Jeho denní produkce je v závislosti na fázi ovariálního cyklu 50–500 µg.

# Vliv estrogenů

- ▶ Obecně estrogeny ovlivňují pohlavní orgány, sekundární pohlavní znaky, a mají účinky na metabolismus – přeměnu živin.
- ▶ Uplatňují se při růstu vaginální sliznice, zvyšují tvorbu glykogenu a jeho štěpení na kyselinu mléčnou, která má významnou funkci při udržování správného poševního prostředí.
- ▶ Mají vliv na růst sliznice a svaloviny děložního hrdla i těla. Ovlivňuje i buňky sliznice močového ústrojí.
- ▶ Působí na vaječník, sekreci hormonů v hypofýze, vývoj sekundárních pohlavních znaků, psychiku, chování.
- ▶ Mají vliv na látkovou přeměnu cukrů, tuků, minerálů a vody, vápníku – působí proti řídnutí kostí, ovlivňují štítnou žlázu a nadledviny. Zpevňují cévní stěnu, snižují tvorbu červených krvinek



# Etapy menopauzy

## ► Premenopauza

Období před menopauzou, charakterizované pravidelnou menstruací, normálními hodnotami E2, nižším progesteronem, ztrátou cykličnosti cyklu.

## ► Menopauza

Trvalé vymizení menstruace v důsledku ztráty folikulární aktivity ovarií, v České republice ve věkovém průměru 51 let.

## ► Perimenopauza

Období bezprostředně před menopauzou a do 1 roku po menopauze, s nepravidelným menses, významně zvýšeným FSH, normálním E2.

## ► Postmenopauza

Období vyhaslé ovariální funkce začínající 1 rok po menopauze, trvalé vymizení menstruace, trvale zvýšené FSH, a snížené E2.

► **Předčasná menopauza** je menopauza, která proběhne před 40. rokem.



# Akutní příznaky klimakterického syndromu - fyzické

- ▶ Dostavují se velmi individuálně
- ▶ Návaly horka
- ▶ Pocení
- ▶ Bolesti hlavy
- ▶ Závratě, bušení srdce, dysrytmie
- ▶ Nauzea, emesis, obstipace
- ▶ Sexuální chlad



# Akutní příznaky klimakterického syndromu - psychické

- ▶ Deprese
  - ▶ Úzkost
  - ▶ Nervozita
  - ▶ Podrážděnost
  - ▶ Poruchy soustředění
- 



# Menopauzální syndrom – hodnocení 10 příznaků

- ▶ návaly horka,
- ▶ návaly potu,
- ▶ předrážděnost,
- ▶ poruchy spánku,
- ▶ závratě,
- ▶ poruchy soustředění,
- ▶ depresivní stavy,
- ▶ bolesti kloubů,
- ▶ bolesti hlavy,
- ▶ bušení srdce.

- ▶ Lehký syndrom – do 20 bodů
- ▶ Střední syndrom – do 35 bodů
- ▶ Těžký syndrom- více jak 35 bodů




# Subakutní příznaky klimakterického syndromu z nedostatku estrogenů

- ▶ Atrofie pochvy (vrchol za 10 – 15 let, sliznice je suchá, tenká, náchylná k poranění)
- ▶ Změna Ph pochvy – chybí ochranná flóra = časté záněty
- ▶ Stresová inkontinence, dysurické obtíže
- ▶ Suchost veškerých sliznic – v ústech, nose, oku, ve střevě!!! (hemoragie)
- ▶ Tenká kůže, suché vlasy, lámavé nehty
- ▶ Řídne svalový aparát (kosterní svaly, dno pánevní)





# Chronické potíže

- ▶ Onemocnění kardiovaskulárního aparátu – ve výskytu ženy dohoní muže
  - ▶ Osteoporóza
  - ▶ ŽENA V POSTMENOPAUZÁLNÍM OBDOBÍ BY NEMĚLA KRVÁCET (pokud není uživatelka hormonální terapie!!!!)
- 



# Jak si pomoci sama – edukace žen porodní asistentkou

- ▶ Pravidelná kontrola u gynekologa
  - ▶ Zdravý životní styl
  - ▶ Fyzická kondice
  - ▶ **Budte shovívavé k těmto ženám, také se dočkáte 😊**
- 