

# ZVLÁDNITE menopauzu s ľahkosťou

Prichádza prirodzene, ale ženám spôsobuje najväčšie starosti obdobie, ktoré prichádza až po nej.

RADÍ

GYNEKOLÓG

MUDr. Peter HARBULÁK, PhD.

**M**enopauza sa definuje ako posledná

menštruácia v živote ženy a problematické obdobie potom, ktorého sa všetky ženy tak obávajú, sa správne nazýva postmenopauza. A práve vtedy mnohé ženy pocitujú väčší či menší diskomfort.

## PRIRODZENÝ proces

Menopauza prichádza pomaly a ženské telo počas nej prechádza viacerými zmenami. „Menštruačné cykly postupne začnú byť nepravidelné, najprv sa skracujú, potom predlžujú, až nakoniec žena prestáva menštruovať úplne. V ženskom tele vyhasína hormonálna funkcia vaječníkov a zároveň aj hladina estrogénu,“ vysvetľuje gynekológ Peter Harbulák. To, že žena sa nachádza v tejto fáze, môžu signalizovať aj rôzne zmeny a ťažkosti.

## TYPICKÉ príznaky

„Príznaky nedostatku estrogénov sa dajú rozdeliť na skoré, akými sú vazomotorické symptómy, čiže návaly tepla, poruchy spánku,

a psychické symptómy ako podráždenosť, úzkostné stavy či depresívne nálady. Medzi neskoré príznaky menopauzy patria kožné zmeny, atrofia v urogenitálnej oblasti, osteoporóza, zvýšené riziko ochorenia kardiovaskulárneho systému či poruchy sexuality,“ vyratáva odborník, ktorý garantuje, že na menopauzu sa dá pripraviť.

## PRIPRAVENÁ na zmeny

Menopauza a nasledujúce zmeny organizmu v postmenopauze sú až na zopár výnimiek úplne prirodzené procesy. Nastupujú v určitom období a jednoduchým testom a odberom krvi sa dajú predvídať, no u každej ženy prebiehajú do určitej miery individuálne. Niektoré ich znášajú lepšie, niektoré s nemalými ťažkosťami. Netreba však hrať hrdinku za každú cenu. „Ak žena vníma zmeny veľmi negatívne alebo jej zásadne ovplyvňujú kvalitu života, mala by sa obrátiť na svojho gynekológa, prípadne iného špecialistu,“ úprimne radí doktor Harbulák.

## NEOTÁĽAJTE dlho

V určitých situáciách sa menopauza vníma ako nežiaduci stav či ochorenie a treba ju liečiť. „Medicínsky je vhodné príznaky menopauzy podchytiť, keď výrazne zasahujú do života ženy. Či už sú to časté návaly tepla, poruchy sexuality ovplyvňujúce sexuálny život ženy, inkontinencia alebo výrazná úzkosť, prípadne depresívne nálady. Netreba zanedbávať ani pravidelné preventívne prehliadky a meranie kostnej denzity ako prevenciu osteoporózy,“ vystríha špecialista.

## BOJOVAŤ či nebojovať?

Zvrátiť čas by ženy chceli v mnohých oblastiach, no zväčša je to nemožné. Telo sa síce dá vylepšiť zvonka, rôzne nástroje a metódy estetickej medicíny to umožňujú, no starnutie zvnútra prebieha státisíce rokov rovnako. Namiesto toho, aby ste proti tomu bojovali, rozumnejšie a rozhodne menej vyčerpávajúce bude tento fakt prijať a objavovať samu seba v novej etape života.



Nebojujte.  
Objavujte samu seba  
v novej etape  
života.

## NÁHRADNÉ hormóny

Boj s menopauzou je síce možný, ale iba s hormonálnou liečbou a v určitých prípadoch. „Je niekoľko typov hormonálnej substitučnej liečby – HRT. Používajú sa rôzne schémy, kombinácie a formy preparátov – perorálne, transdermálne, lokálne. V zásade treba liečbu individualizovať a zvážiť pomer: prínos a riziko u každej pacientky. V súčasnosti sa HRT na Slovensku nepredpisuje často hlavne z obavy pred možnými nežiaducimi účinkami, aj keď v zahraničí sa považuje za bezpečnú medikamentóznú liečbu symptómov postmenopauzy. Popri medikamentóznej terapii je dôležitá správna životospráva a dostatok pohybu,“ hovorí gynekológ Peter Harbulák.

Každá žena chce aj  
po menopauze ostať  
atraktívna.



## VYVRÁTENIE mýtu

Pálčivá téma v období menopauzy a postmenopauzy je aj priberanie. Každá žena chce ostať atraktívna nielen pre svojho partnera, ale aj pre seba. Mnohé sa pasujú s predsudkami, že menopauza ich zmení aj z tejto stránky. „Priberanie nie je priamo príznak postmenopauzy, môže však byť sprievodným javom ostatných zmien v tele ženy,“ hovorí odborník na gynekológiu Peter Harbulák.

JE RÓZDIEL, AK O HORMONÁLNU LIEČBU POŽIADA ŽENA, U KTOREJ PRICHÁDZA MENOPAUZA SKŔ, NEŽ BY MALA – IDE O PREDČASNÚ MENOPAUZU, ALEBO ŽENA PO ŠTYRIDSIATKE, KTORÁ UŽ TEHOTENSTVO NEPLÁNUJE. MENOPAUZA BÝVA PROBLÉM VTEDY, AK ŽENA EŠTE NEMÁ VLASTNÉ DETI A PLÁNUJE ICH.

NAJČÍTANEJŠÍ ŽENSKÝ TÝŽDENNÍK LEN ZA 0,75 €

LŮŠTITE A VYHRAJTE  
CENY ZA 765 €!

# Báječná ŽENA



KŇAŽNÁ CHARLENE (44):

**Záhadná choroba ju  
očividne nad'alej ničí**

s. 10-11



VINCZEOVÁ

ONDREJKOVÁ

DZURÍKOVÁ

**Priznali svoje tajné  
ranné rituály.**

s. 20-21

## ZDRAVIE

**Ako zvládnete  
menopauzu  
s ľahkosťou**

s. 12-13

## RECEPTY

**Keď bryndzu,  
tak májovú**

s. 36-37



KRÍŽOVKY,  
OSEMSMEROVKY,  
SUDOKU

## SERVIS

**Úroky rastú,  
čo s úverom  
a hypotékou**

s. 28-29

## HEREČKA

STELLA ZÁZVORKOVÁ (†83):

# OSUD JU SKŮŠAL NAOZAJ ŤAŽKO



## EZOTERIKA

**KYVADLO VÁM MÔŽE  
PREZRADIŤ, KTORÝ MUŽ JE TEN PRAVÝ**

s. 8-9

ČÍSLO 20 | vychádza 16. 5. 2022

m  
NEWS & MEDIA



9 771336 561008 20