

# Klimaktérium



**MGR. EVA URBANOVÁ, PHD.**  
**ÚSTAV PÔRODNEJ ASISTENCIE**  
**JLF UK V MARTINE**

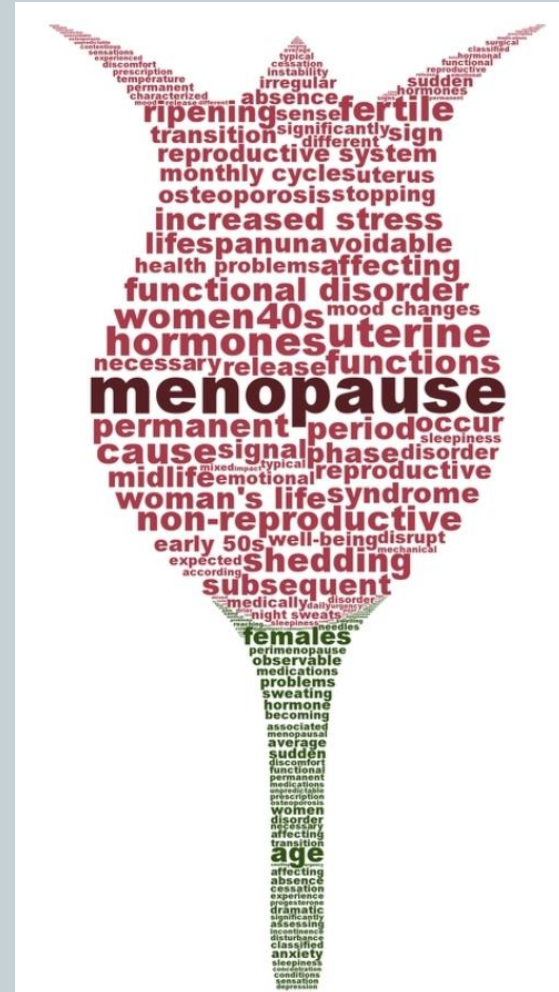
# Definícia



- Obdobie medzi pozastavením reprodukčnej schopnosti a úplným vyhasnutím ovariálnej funkcie (↓ produkcia estrogénov).
- Prechod medzi fertilným vekom ženy a obdobím sénia.
- Obdobie medzi 40./45. a 60. rokom života ženy.

# Rozdelenie

- 1. premenopauza
- 2. menopauza
- 3. perimenopauza
- 4. postmenopauza



# Faktory ovplyvňujúce nástup menopauzy



- Priemerný vek menopauzy je u nás okolo 49-51 rokov života a dolná hranica vzniku fyziologickej menopauzy môže byť už medzi 37. až 42. rokom života.
- Faktory, ktoré môžu ovplyvniť nástup menopauzy sú hlavne fajčenie, sociálno-ekonomické faktory, výživa, rasa, vek aj zemepisná poloha a klimatické podmienky.
- Celý vznik menopauzy nie je celkom objasnený, ale treba ho chápať ako geneticky zakódovanú **biologickú nevyhnutnosť**.

# Klimakterický syndróm (KS)



- Včasné (akútne) príznaky klimaktéria
- Súbor vegetatívnych a psychosomatických ťažkostí



# KS



- Postihuje 70 – 80% žien
- Ustupuje do dvoch rokov, u 1/3 pretrváva aj 5 rokov

Carol found her own way  
of coping with the hot  
flushes



# KS



- Návaly tepla a potenie
- Palpitácie
- Nespavosť (nočné potenie)
- ↓ celkovej výkonnosti
- Závraty, kolísavý tlak a bolesti hlavy
- Tráviace problémy
- Psychické prejavy – podráždenosť, plačlivosť, depresívne stavy, poruchy koncentrácie, úzkosť...
- Sexuálne poruchy - ↓ libida, postupná suchosť pošvy, nepravidelná menštruácia
- Rodinné problémy – strata úloh a vzťahov...





## The Most Common Menopause Symptoms



← Hot Flashes

← Night Sweats

← Irregular Periods

← Loss of Libido

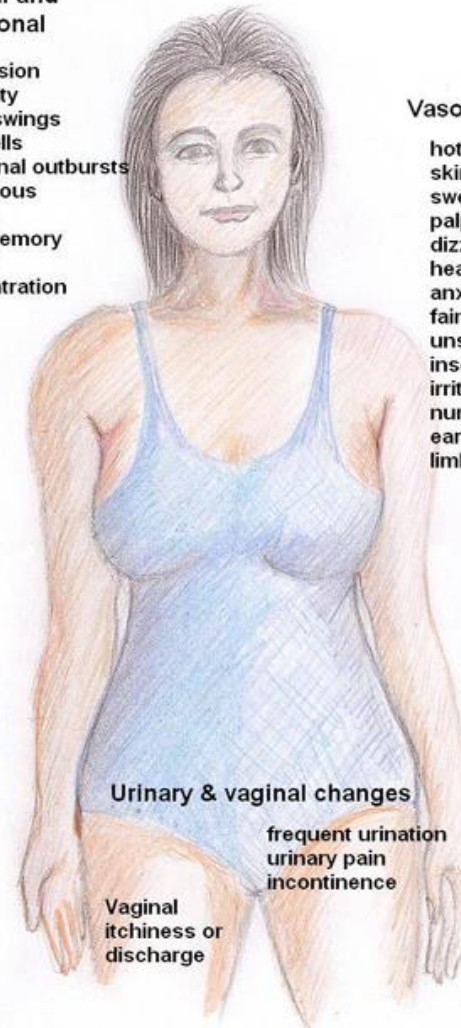
← Vaginal Dryness

### Mental and emotional

depression  
irritability  
mood swings  
cry spells  
emotional outbursts  
suspicious  
fatigue  
poor memory  
lack of concentration

### Vasomotor problems

hot flashes  
skin redness  
sweating  
palpitations  
dizziness  
headache  
anxiety  
faintness  
unstable blood pressure  
insomnia  
irritability  
numbness & itchiness  
ear ringing  
limb coldness



### Menstrual Irregularities

heavy menses  
scanty menses  
early or delayed periods  
prolonged periods  
missed periods  
abnormal menses flow

### Urinary & vaginal changes

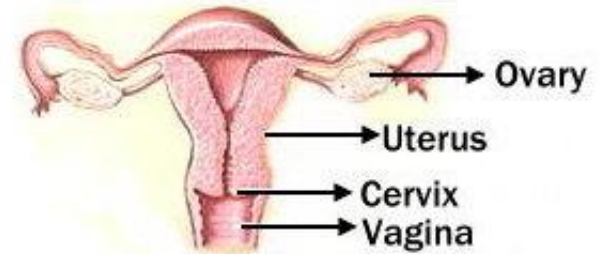
frequent urination  
urinary pain  
incontinence

Vaginal  
itchiness or  
discharge

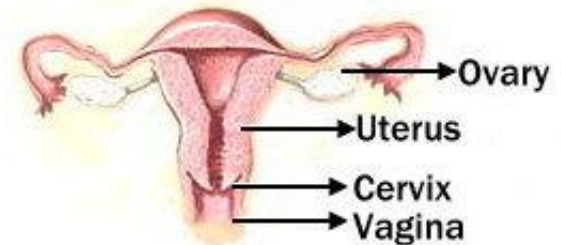


# Estrogén deficitný syndróm (organický syndróm, metabolický syndróm)

- Organický syndróm:
- Subakútny, strednodobý syndróm
- Objavuje sa po klimakterickom syndróme



Younger Reproductive System



Older Reproductive System

# Organický syndróm

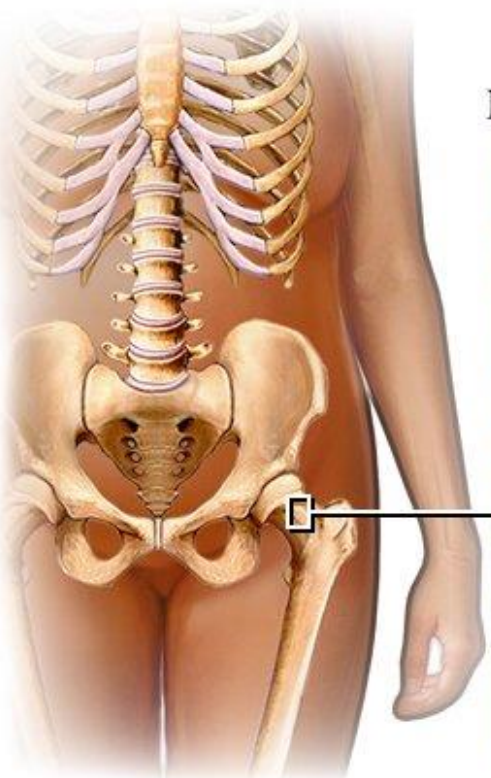


- Atrofické zmeny na jednotlivých orgánoch a systémoch
- Atrofické zmeny pošvy (suchosť, pálenie, pruritus, ↓ lubrikácia, dyspareunia, zápaly pošvy)
- Atrofia uretry a močového mechúra (časté nutkanie na močenie, infekcie, dyzúria, inkontinencia)
- Atrofia prsných žliaz (↑ sa podiel tuku)
- Atrofia kože (stenšenie, suchosť, ↓ elasticity, lámavé nechty...)
- Atrofia sliznice zažívacieho traktu (nafukovanie, zlé trávenie)
- Zmeny na vlasoch a ochlpení...

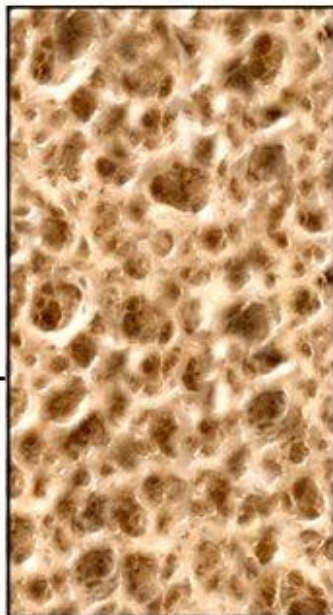
# Metabolický syndróm



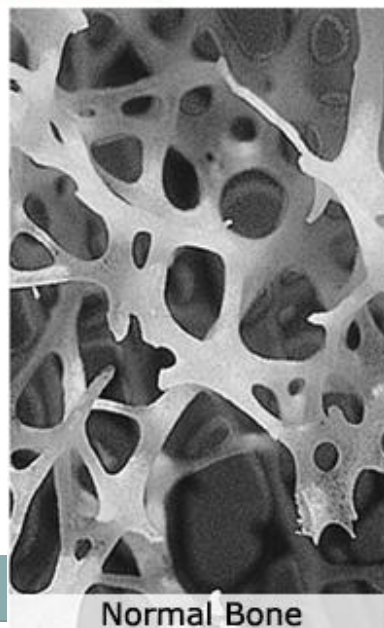
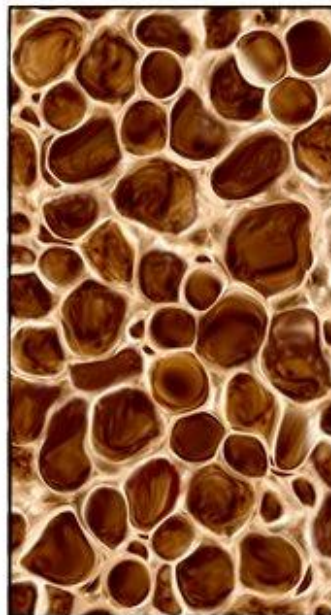
- Niekoľko rokov po menopauze, prevládajú chronické, dlhodobé príznaky.
- Kardiovaskulárne ochorenia: ateroskleróza, ICHS, IM, cievne mozgové príhody, ochorenia venózneho systému (sú spojené so zmenami v metabolizme tukov).
- Osteoporóza : bolesti svalov, kostí, kĺbov, zlomeniny stavcov, predlaktia, krčka stehennej kosti.
- Mozgové poruchy napr. demencie Alzheimerovho typu.



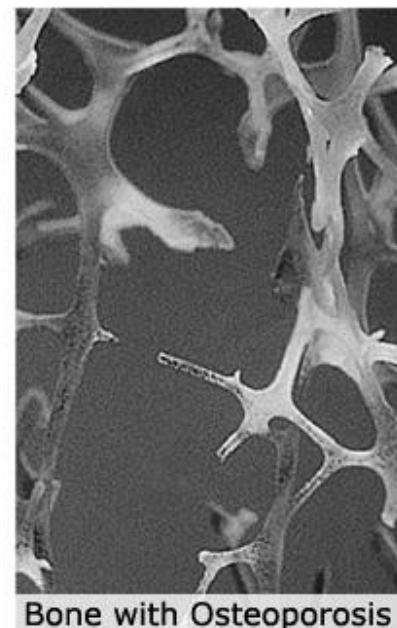
Normal bone matrix



Osteoporosis



Normal Bone



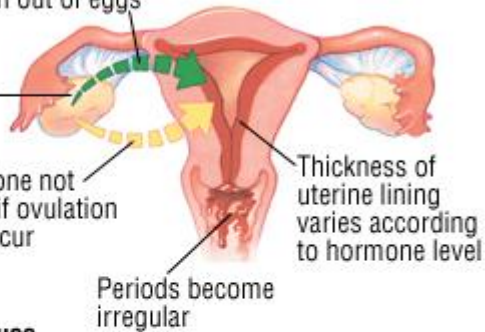
Bone with Osteoporosis

## Perimenopause

Estrogen decreases as ovaries run out of eggs

Ovulation becomes irregular

Progesterone not produced if ovulation doesn't occur

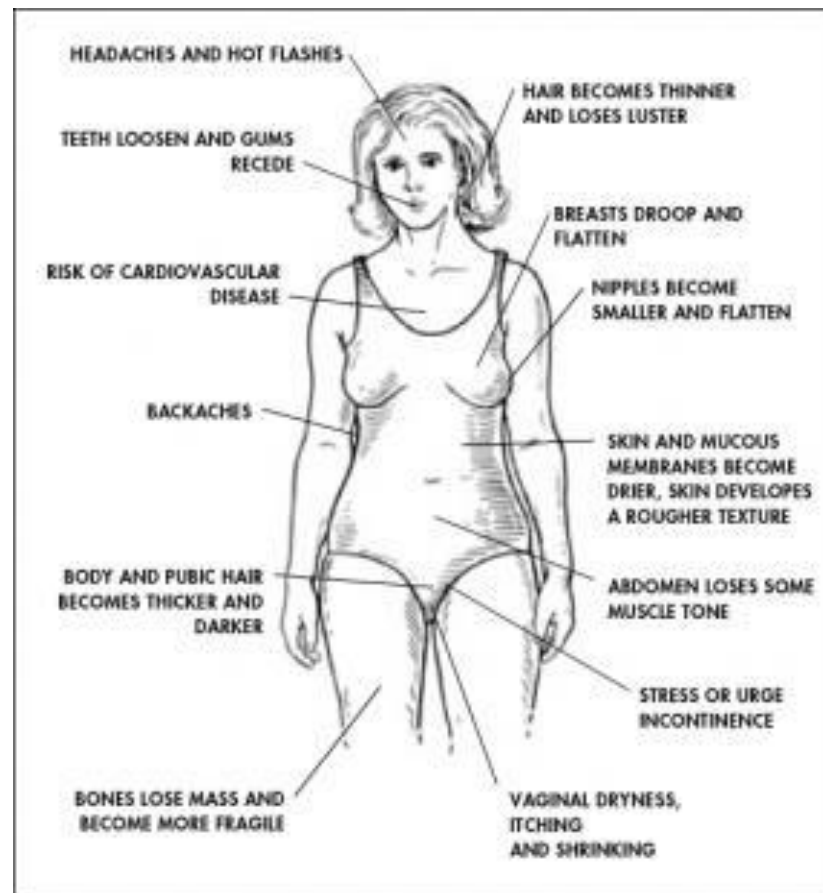
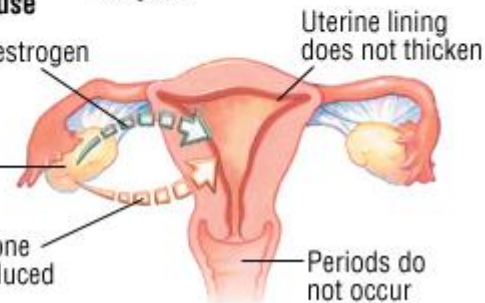


## Postmenopause

Very little estrogen released

Ovulation does not occur

Progesterone is not produced





# Životospráva v klimaktériu



- Psychická aktivita – záujmy, priatelia, uplatnenie v živote a pod.



# Zmeny v životnom štýle



- Zdravý životný štýl:
- pravidelný pohyb,
- racionálna výživa,
- pitný režim,
- obmedzenie až úplné vylúčenie škodlivín (fajčenie, pitie alkoholu, kofeinizmus),
- striedanie odpočinku a práce.





# Výživa ženy v klimaktériu

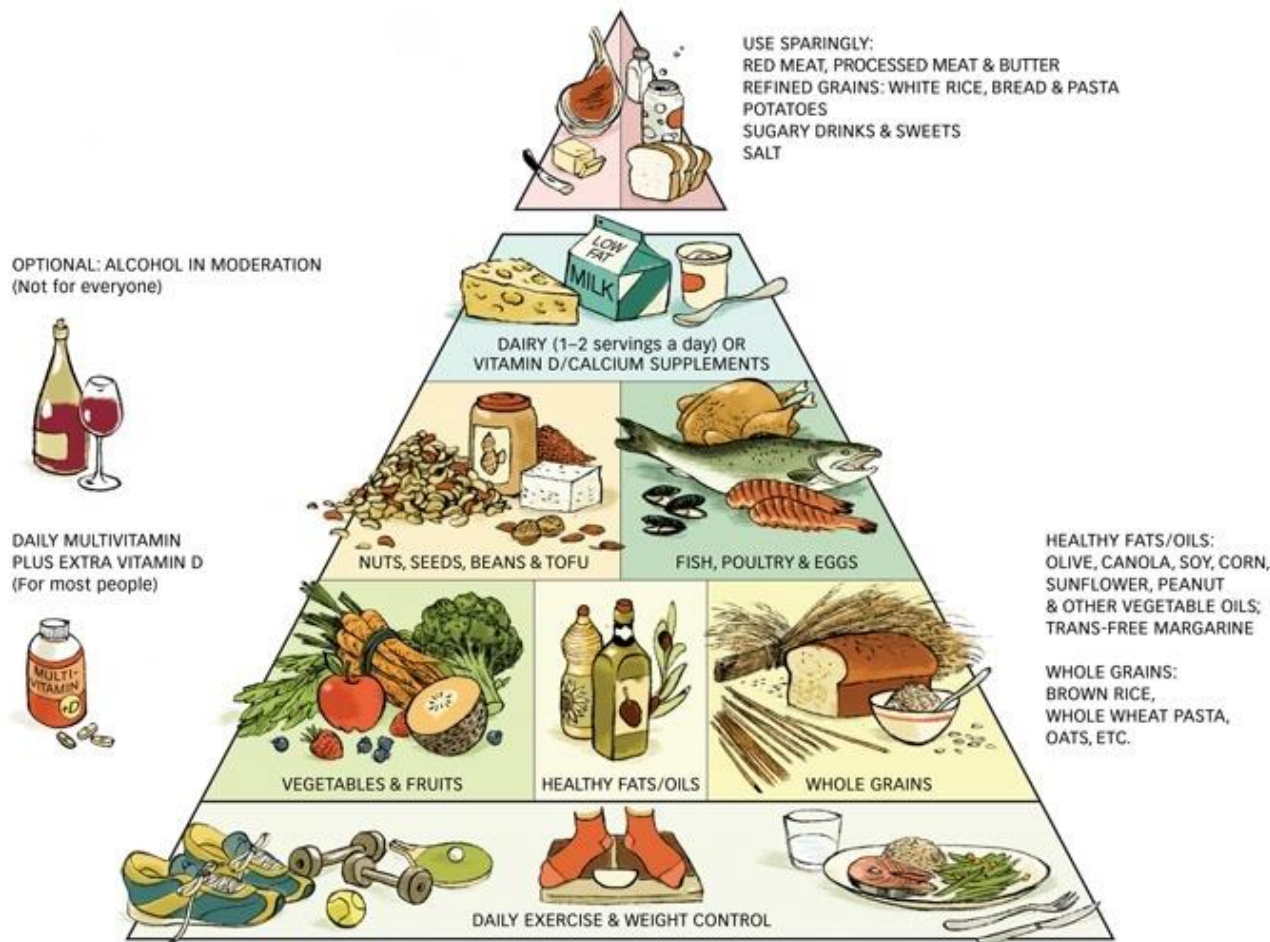


- Obmedziť živočíšne tuky,
- prijímať tuky bohaté na nenasýtené mastné kyseliny (olivový, sójový, repkový olej...),
- uprednostniť biele mäso,
- prijímať dostatok vláknin (24 – 30 g),
- obmedziť biely cukor, sladkosti, výrazne korenené jedlá, kávu, čierny čaj,
- konzumovať veľa citrusov – obsahujú bioflavonoidy, ktoré majú mierny estrogénny účinok,
- neprijímať horúce tekutiny a jedlá,
- jesť často a v malých porciách,
- prijímať potraviny bohaté na prirodzený vápnik (sója, mandle, lieskové orechy, ovsené vločky, karfiol, brokolica...),
- znížiť príjem soli,
- zvýšiť príjem vitamínov a antioxidantov....

Click on this image to download a large PDF of the Healthy Eating Pyramid, or scroll down to read more

# THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



Copyright © 2008

For more information about the Healthy Eating Pyramid:  
**WWW.THE NUTRITION SOURCE.ORG**

*Eat, Drink, and Be Healthy*  
by Walter C. Willett, M.D. and Patrick J. Skerrett (2005)  
Free Press/Simon & Schuster Inc.

# Pohyb



- V klimaktériu začína prirodzený úbytok aktivity ženy (bolesti kĺbov...)
- Pohybové aktivity zamerať na **preventívny** efekt alebo **problémové partie**: panvové dno, ošové svalstvo, brušné svalstvo, gluteálne svalstvo, vertikálne cvičenia na primeranú záťaž kostí...
- Športové aktivity sa majú striedať s relaxačnými prvkami zameranými na správne dýchanie a držanie tela.
- Vhodné aktivity: plávanie, chôdza, tanec, jóga, pilates...



# Hormonálna substitučná liečba

## HRT (Hormone Replacement Therapy)



- Benefit – zmierňuje klimakterický syndróm, preventívny účinok na KVCH, osteoporózu a Alzheimerovu chorobu, znižuje incidencia niektorých onkologických ochorení u ženy...
- Vedľajšie negatívne účinky – zvýšený výskyt rakoviny prsníka, zle tolerovateľná u niektorých žien.
- HRT predpisuje lekár a mnoho žien ju vníma ako liečbu pri ochorení.

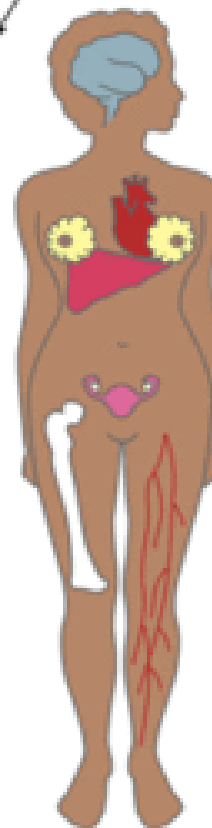


# Estrogen Replacement in Menopause

Estrogen effects associated with hormone replacement therapy during menopause

## Good effects

- Strengthens bones
- Lowers LDL cholesterol
- Raises HDL cholesterol
- Reduces menopausal symptoms (e.g., hot flashes)



## Bad effects

- Increases breast cancer risk
- Increases uterine cancer risk
- Increases blood clot risk

Adapted by Joanne Kelly, © 2005

# Alternatívne spôsoby liečby



- Fytohormóny – rastlinné estrogény (v potravinách európskych žien sa vyskytujú veľmi málo napr. sója)
- Aromaterapia
- Homeopatia
- Fytoterapia
- Akupresúra, akupunktúra
- Rehabilitácia, fyzioterapia, LTV
- Kúpeľná liečba
- Psychoterapia





**Ďakujem za pozornosť**