

KLIMAKTERIUM (KLÍČOVOU DÍRKOU V ORDINACI GYNEKOLOGIE)

as. Hana Lexová

Gynekologická ambulance, Lékařský dům Praha 7, a.s.

Je s podivem, kolik žen v dnešní době skrývá své psychické a fyzické problémy spojené s přechodem před svými partnery a dětmi.

Pro srovnání. Ještě kolem roku 1900 se dožila pouze jedna žena ze tří věku přechodu. Ostatní zemřely již dříve – většinou na komplikace v těhotenství, po porodu nebo v šestinedělí.

Dnes se dožívají ženy v průměru až 80ti let. Životní styl a tempo současné doby je aktivnější.

Jako první generace můžeme hovořit o problémech naší ženskosti, bohužel, většinou jen mezi sebou.

Mnohé se stále ještě obávají sdělovat své pocity partnerům i rodině. Přitom je tak zraňující slyšet „máma nás nervuje“, „co jí zase je?“, „no jo – hysterka“ a podobně.

Termín „klimakterium – přechod“ vlastně hovoří sám za sebe. Nastává změna. Přechod u žen s dělohou může začít v různém věku. Průměrný věk je 51 let, ale v některých případech i ve 40 letech nebo až v 59 letech. Klimakterium jednoznačně začíná po gynekologické operaci, kdy se odstraní vaječníky – indukovaná menopauza.

Příčinou začínajícího přechodu je dohasínající funkce vaječnicků. Nástup tohoto období většinou ohlašují nepravidelná krvácení. Hodně žen tím znejistí a přemýšlí o návštěvě gynekologa. Nepravidelná krvácení lze rozdělit do několika skupin.

Špinění před nebo po menstruaci. Bývá způsobeno nedostatkem hormonu žlutého tělíska – progesteronem.

Měsíční krvácení v intervalu kratším 21 dnů nebo delším 35 dnů a krvácení střídavé intenzity. Jsou to důsledky nepravidelností ve tvorbě hormonů.

Velice nepravidelná krvácení bez měsíčního rytmu, dlouhotrvající krvácení nebo krvácení mezi měsíčky při jinak pravidelné menstruaci musí posoudit a objasnit lékař.

Někdy s těmito nepravidelnostmi přichází i poslední krvácení – menopauza.

Nepravidelnosti v menstruaci jsou jen u části žen posly blížícího se přechodu. A jaké jsou nejčastější obtíže v klimakteriu?

Ženy si často stěžují na:

- akutní – návaly horka
- silné pocení
- nepravidelné bušení srdce, svíravý pocit u srdce
- poruchy spánku, bolesti hlavy, roztěkanost

- střední – bolesti kloubů
- postižení sliznice – pálení očí
- ztenčuje se poševní sliznice
- kůže ztrácí elasticitu
- chronické – osteoporóza
- kardiovaskulární onemocnění

Nejtypičtějším znakem období přechodu jsou návaly a pocení. Intenzita je ovšem individuální.

Návaly horka mohou způsobit i tyto faktory:

- alkohol, káva, černý čaj, nikotin
- rozčilení, stres, náhlá radost, tělesná práce
- sportovní vypětí
- teplo v místnosti
- těsné a příliš teplé oblečení

U některých žen jsou tyto potíže natolik výrazné, že potřebují lékařskou pomoc.

A zde se začíná nabízet otázka „hormony ano či ne?“. Rozhodnutí je na ženě samotné. Spolu s lékařem by měla prodiskutovat potíže a na základě závažnosti a s ohledem na zdravotní stav, lékař doporučí vhodnou hormonální léčbu. U většiny žen dochází do 2–3 měsíců k návratu do plnohodnotného života.

Důležité je také přizpůsobit zásady životního stylu – to znamená:

- udržovat ideální hmotnost
- nekouřit
- omezit konzumaci alkoholu, kávy i kuchyňské soli
- snažit se vyvarovat stresových situací
- dopřát si pravidelný pohyb
- preferovat zdravou stravu s nízkým obsahem tuků a zejména cholesterolu
- zajistit si adekvátní přísun vápníku a vitamínu D
- kontrolovat si TK, případně léčit jeho zvýšení.

Nesmíme zapomenout na velmi důležité podmínky této léčby. Jsou to:

- preventivní prohlídky spojené s vyšetřením KOLPO, CYTO (u žen s dělohou), kontrola TK
- krevní testy – hladina cholesterolu a triacylglycerolu (TG)
- pravidelné kontroly mamografie – v rámci prevence je toto vyšetření hrazeno pojišťovnou 1× za dva roky u žen od 45 let do 69 let.
- sono

V současné době a při rozmanitosti léčebných prostředků je možné ženám nabídnout léčbu ve formě:

- tablet

Moderní babictví 18, 2009

- náplastí nebo gelů
- injekční
- ve formě čípků
- tělísko
- spraye
- implantát

Výběr je široký a proto i žena sama může s lékařem vybrat to, co jí nejlépe vyhovuje.

V neposlední řadě je velmi příjemné, když žena již při vstupu do čekárny recepce cítí zájem a vstřícnost.

*H. Lexová
Janovského 48
170 00 Praha 7*