

Žena v přechodu

- klimakterium
- klimakterické obtíže
- metody léčby
- vyšetření, rizika

2., přepracované
vydání

Jaroslav Jeníček



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.

Žena v přechodu

2., přepracované vydání

Jaroslav Jeníček



Nezapomenout na formulaci, že **kniha slouží i jako učební pomůcka!**

© Copyright

/ Obsah

/ Poděkování	11
/ Slovo úvodem	13
/ Hormonální léčba a klimakterické potíže v kostce	15
Co říci na závěr k hormonální léčbě v kostce?	17
/ Jednotlivá období života ženy	19
/ Složení a funkce ženských pohlavních orgánů	21
/ Co je to přechod – klimakterium	25
/ Co jsou hormony a k čemu v těle jsou	27
/ Psychické změny v období přechodu	31
Poruchy spánku	33
Psychické potíže	34
Deprese	34
/ Sexualita v přechodu	37
Faktory ovlivňující sexualitu ženy v přechodu	38
Možnosti ovlivnění sexuality hormonální léčbou	39
Sexualita a gynekologická operace	39
Shrnutí	40
/ Antikoncepce v přechodu	41
Hormonální kontracepce	41
Nitroděložní tělísko (IUD)	42
Mirena (tělísko, které uvolňuje do dělohy levorgestrel)	43
Bariérové metody	43
/ Střední příznaky přechodu	45

/ Vztah některých důležitých nemocí a přechodu u žen	47
Ubývání kostní hmoty – řídnutí kostí – osteoporóza	47
Nemoci srdce a cév	52
Alzheimerova choroba	53
Nejčastější gynekologická onemocnění	54
<i>Poruchy menstruačního cyklu</i>	<i>54</i>
<i>Poruchy uložení rodidel</i>	<i>55</i>
<i>Endometrióza</i>	<i>56</i>
<i>Záněty ženských pohlavních orgánů</i>	<i>57</i>
<i>Gynekologická onkologie</i>	<i>57</i>
<i>Onemocnění prsní žlázy</i>	<i>58</i>
<i>Neudržení moči (inkontinence)</i>	<i>58</i>
<i>Infekce močových cest</i>	<i>59</i>
<i>Gynekologické operace</i>	<i>60</i>
/ Předčasný přechod	63
/ Hormonální léčba	65
Prospěch a rizika	65
Kdy a koho léčit	65
Různé způsoby podání hormonů a jejich výhody a nevýhody	66
Koho neléčit	67
Nežádoucí účinky léčby	68
Režimy léčby	69
Rizika léčby	69
<i>Karcinom prsu a HRT</i>	<i>70</i>
<i>Hluboká žilní trombóza, embolie a HRT</i>	<i>70</i>
<i>Hmotnost a HRT</i>	<i>70</i>
<i>Nepravidelné krvácení a HRT</i>	<i>71</i>
<i>Vysoký tlak a HRT</i>	<i>71</i>
SERM	71
Přehled některých přípravků pro léčbu	72
<i>Estrogeny</i>	<i>72</i>
<i>Estrogeny a gestageny (estradiol v kombinaci s gestagenem)</i>	<i>73</i>
<i>Gestageny</i>	<i>73</i>
<i>Tibolon</i>	<i>74</i>
/ Nehormonální léčba	75

/ Životní styl – doplněk léčby	79
Jídelníček	79
Otázky pracovní aktivity	82
Kouření	82
Zásady správného životního stylu	83
/ Mužský přechod	85
/ Odpovědnost médií při informování laické veřejnosti	87
Rozhovor pro časopis Týden 9/2002	87
Dnes, příloha Zdraví 15. 8. 2003	90
/ Slovo na závěr	91
/ Nejčastější dotazy v ambulanci	93
/ Zamyšlení nad místem hormonální substituční léčby v péči o současnou ženu	97
/ Slovníček pojmů	99
/ Seznam zkratk	101
/ Životopis	103

Motto

Co by měla čtenářkám přinést kniha o ženském přechodu?

- ▶ Poznání, že je zbytečné trápit se potížemi, které se dají snadno odstranit. Kromě pravidelných lékařských kontrol, které jsou v tomto věku velmi potřebné, se hormonální léčbou předchází vážným zdravotním problémům (např. zlomeninám kostí). Nezanedbatelná není ani skutečnost, že se ženě díky léčbě vrátí energie, dobrá nálada, zájem o sex a celkově pozitivní přístup k životu. Za vše mluví slova dalších patientek: „Také jsem pozorovala po nějaké době zlepšení stavu pokožky.“ „Jsem ráda, že jsem se o této léčbě dozvěděla, protože mi přinesla lepší prožívání těchto roků života.“
- ▶ Vysvětlit, co může přechod přinášet, a zároveň zdůraznit, že klimakteriem život (ani po sexuální stránce) nekončí.
- ▶ Být ženám prvním rádcem při jakékoli změně, kterou na sobě pozorují nebo která je trápí, nebo pokud o hormonální léčbě pochybují.
- ▶ Poskytnout dostatek informací, zbavit strachu a stálého stresu. Přinést do tohoto věku pozitivní myšlenky; zdá se mi, že je jich stále méně.
- ▶ Seznámit nejen s výhodami, ale i možnými riziky a pokusit se dát návod, jak tato rizika eliminovat.

patientky Centra klimakterické medicíny

/ Poděkování

První poděkování patří profesorovi Antonínu Doležalovi, který mě naučil základy porodnictví, předal mi mnoho ze svých dlouholetých lékařských znalostí a zkušeností a hlavně mě přivedl k psaní odborných textů. Jsem hrdý na to, že mě pan profesor nazval svým žákem, a jsem rád, že jsem se mohl od něho mnohé naučit.

Další poděkování patří docentu Donátovi, předsedovi Sekce klimakterické medicíny, se kterým jsem se potkal před několika lety na malém přednáškovém „turné“ a měl jsem možnost v počátku svého zájmu o klimakterickou medicínu na vše se zeptat a ověřit si své, tehdy namnoze teoretické vědomosti. Setkání s ním vedlo k tomu, že jsem zůstal klimakterické medicíně věrný dodnes.

Moje díky patří novému vedení Lékařského domu Praha 7, a .s., které mi umožnilo pokračovat v mé práci, a docentu Bohuslavu Svobodovi, který podporuje práci klimakterické poradny pro pacientky s gynekologickou malignitou na Gynekologicko-porodnické klinice 3. lékařské fakulty UK a Fakultní nemocnice Královské Vinohrady.

Děkuji zdravotním sestřičkám Haně Lexové a Jiřině Podané, mým spolupracovnicím v Centru klimakterické medicíny, a nemohu zapomenout na svoji první zdravotní sestru Alici Vilímkovou, která se velmi zasloužila o rozvoj klimakterické poradny na Gynekologicko-porodnické klinice 1. lékařské fakulty UK a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a v současné době žije šťastně vdaná v Itálii.

Děkuji sponzorům za finanční podporu při vzniku této knihy. Nesmírně si této podpory vážím a děkuji za ni. Kniha by bez jejich podpory nevznikla.

Děkuji své rodině, manželce Dáše a dceři Terezce, za podporu a posilu při psaní této knihy. Jim také tuto knihu věnuji.