

PERIMENOPAUZA V KOCKE

PharmDr. Leila Zajac

XXX. Kongres nemocničného lekárstva

Bratislava, 13.10.2022

#všetkoomenopauze

Môj cieľ

- Rozpútať diskusie, destigmatizovať menopauzu
- Vyvrátiť mýty
- Rozšíriť najnovšie vedecké odporúčania
- Zvýšiť kvalitu života žien 40+

#všetkoomenopauze

Může to být
perimenopauza?

#všetkoomenopauze

Menopauza z evolučného hľadiska

Prečo k nej vlastne dochádza?

**„HYPOTÉZA
STAREJ MAMY“**



#všetkoomenopauze

Trochu z histórie

Starovekí Egyptania verili, že problémová maternica bola príčinou takmer všetkých zdravotných problémov žien...

Verili, že maternica bola schopná „putovať“ po tele, ak bola sexuálne neuspokojená, tlačiac ostatné orgány, čím spôsobovala poškodenie tkanív, dusenie sa a iné ochorenia.

#všetkoomenopauze

Menopauza a šialenstvo boli prepojené po stáročia

V roku 1851 známy gynekológ
Dr. Edward John Tilt vo svojej knihe rozpísal zoznam
symptómov pre tzv. „**Menopauzálne šialenstvo**“:
melanchólia, delírium, nekontrolovateľné impulzy, mánia,
samovražedné tendencie, „démonománia“...

#všetkoomenopauze

Čo nám z toho zostalo dodnes?

- Ženská bolesť a nepohoda sú ešte stále veľmi často brané za „hystériu“ (z gréckeho „hystera = maternica)
- Spája sa s ňou veľa negatív a najmä STIGMA

#všetkoomenopauze

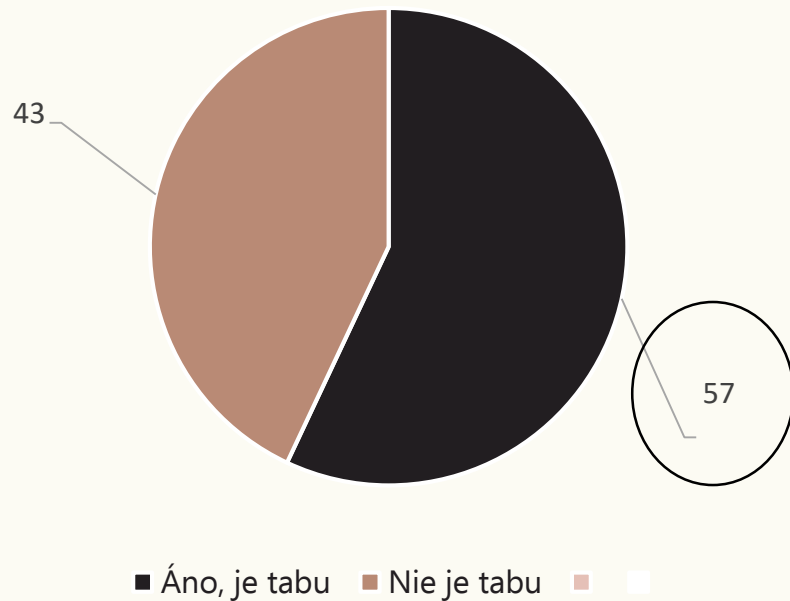
KULTÚRA A SPOLOČNOSŤ



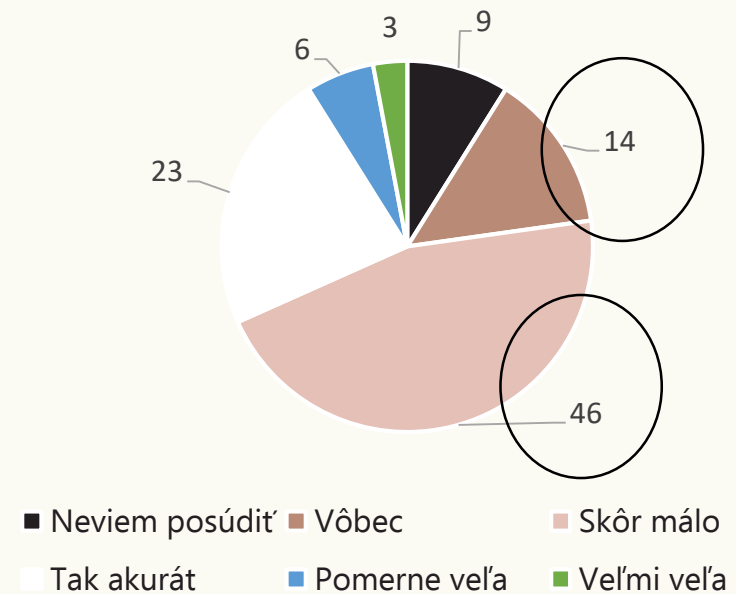
#všetkoomenopauze

Z prieskumu SK – odpoved' žien v perimenopauze (Aug-2022)

Je menopauza tabu?



Ako veľa sa rozpráva v spoločnosti o menopauze?



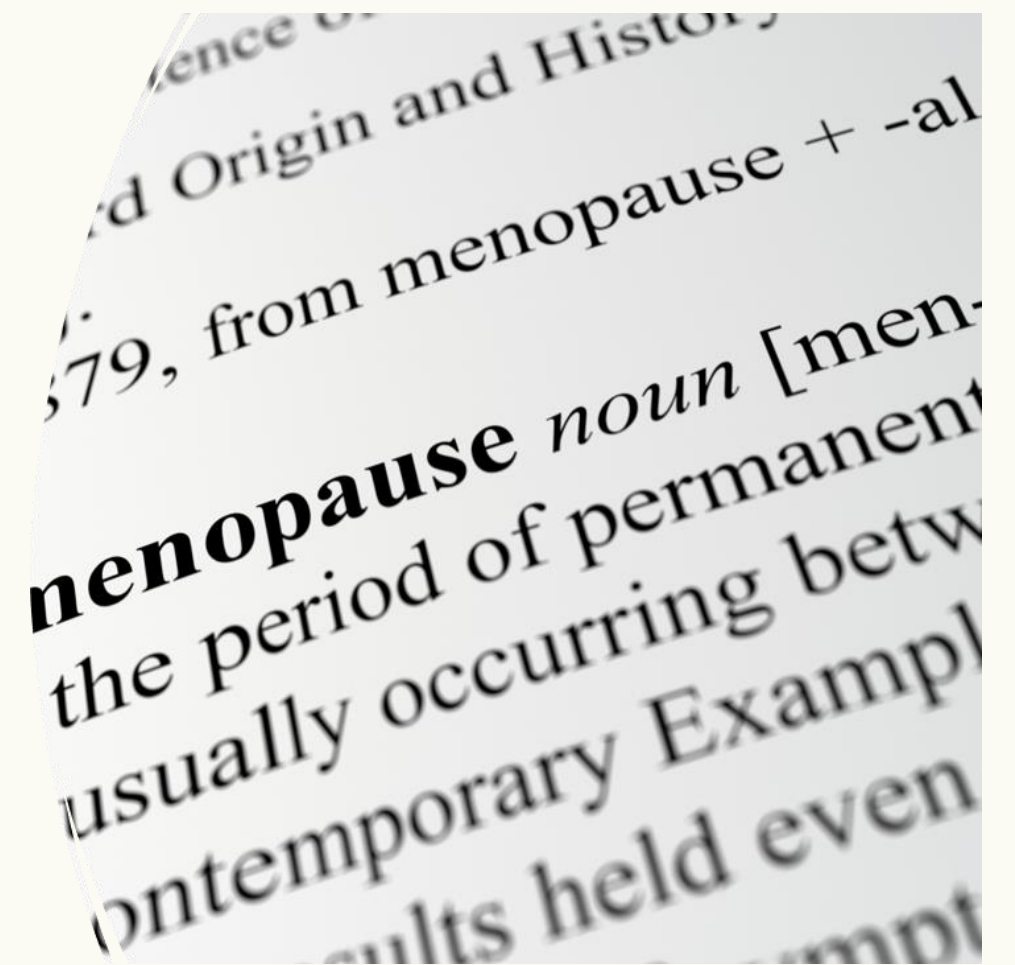
#všetkoomenopauze

Čo sa to vlastne v
tele deje?

#všetkoomenopauze

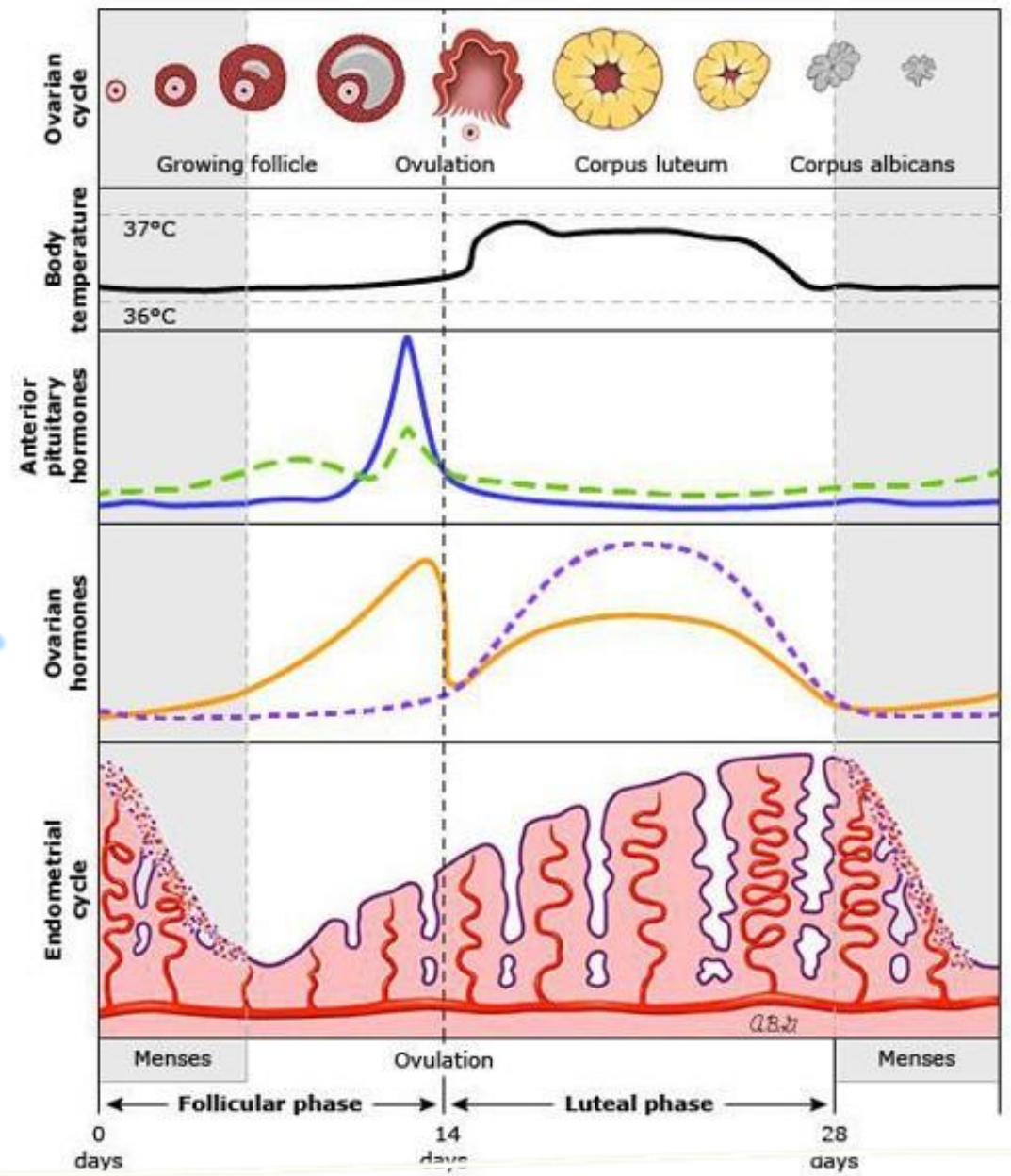
MENOPAUZA = 1 deň

- Zistíme retrospektívne 12 po sebe nasledujúcich mesiacov bez menštruácie
- Krvácanie po 12 mesiacoch si vyžaduje lekárske vyšetrenie

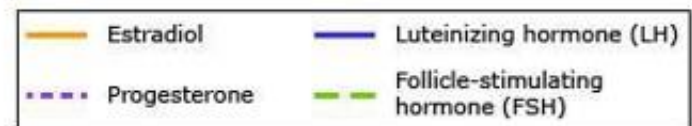


#všetkoomenopauze

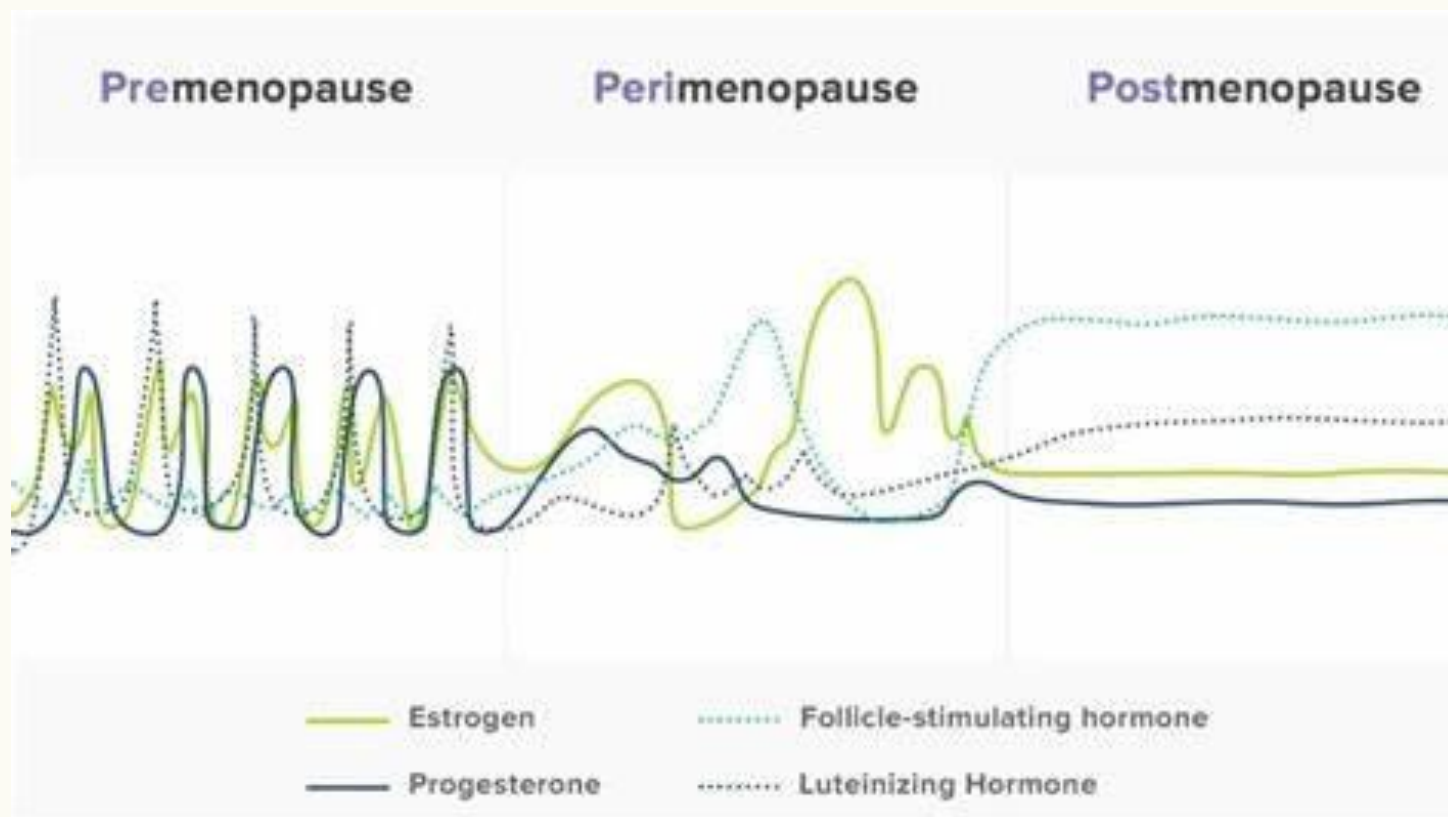
Menštruačný cyklus



#všetkoomenopauze



HORMONÁLNÝ
CHAOS POČAS
PERIMENOPAUY



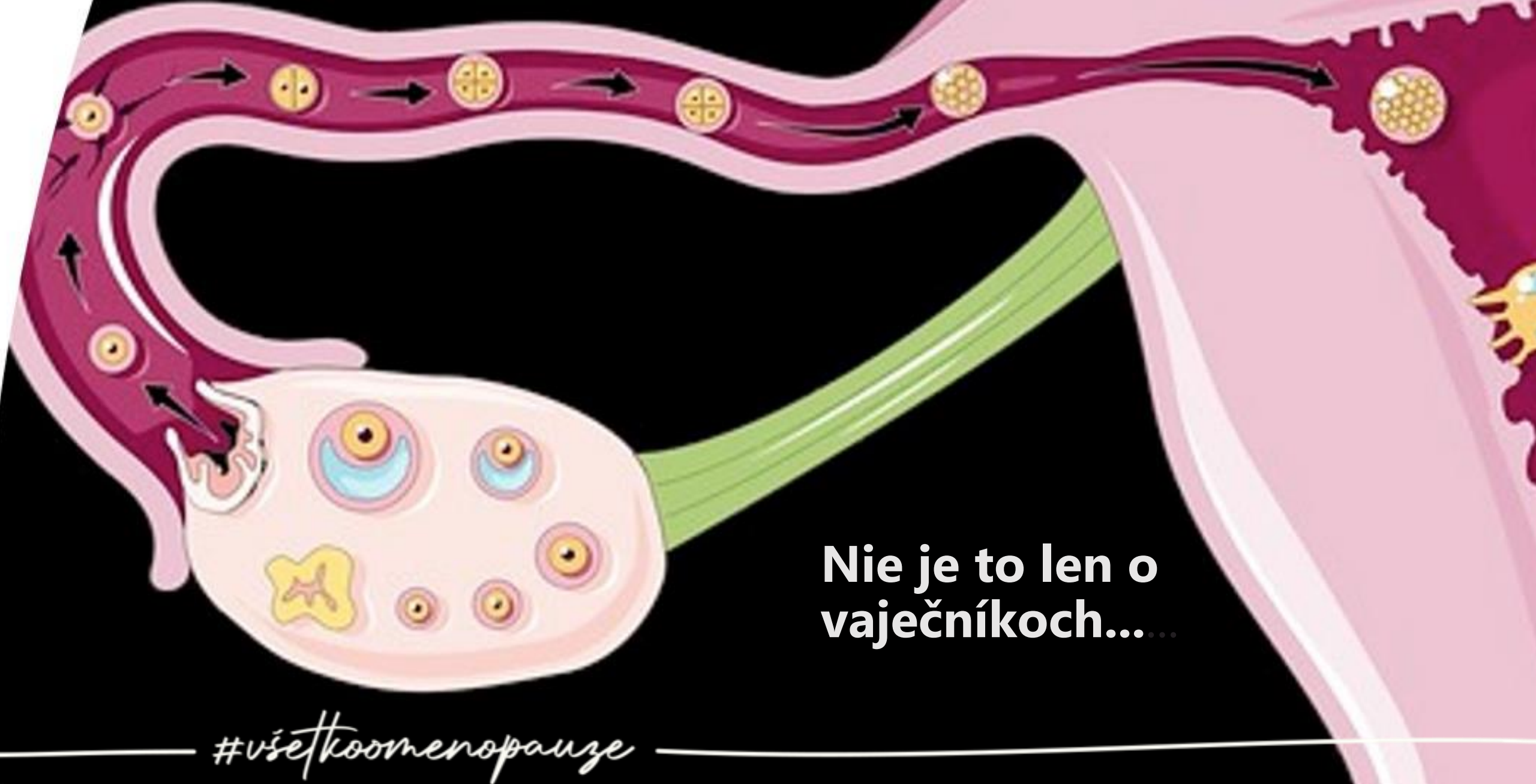
#všetkoomenopauze

Unikátna skúsenosť

FAKTORY:

- Genetika
- Ako citlivo organizmus reaguje na hormonálne zmeny
- Okolie
- Kultúra, v ktorej žijeme
- Zdravotný stav
- Životný štýl
- Vedomosť o tomto období

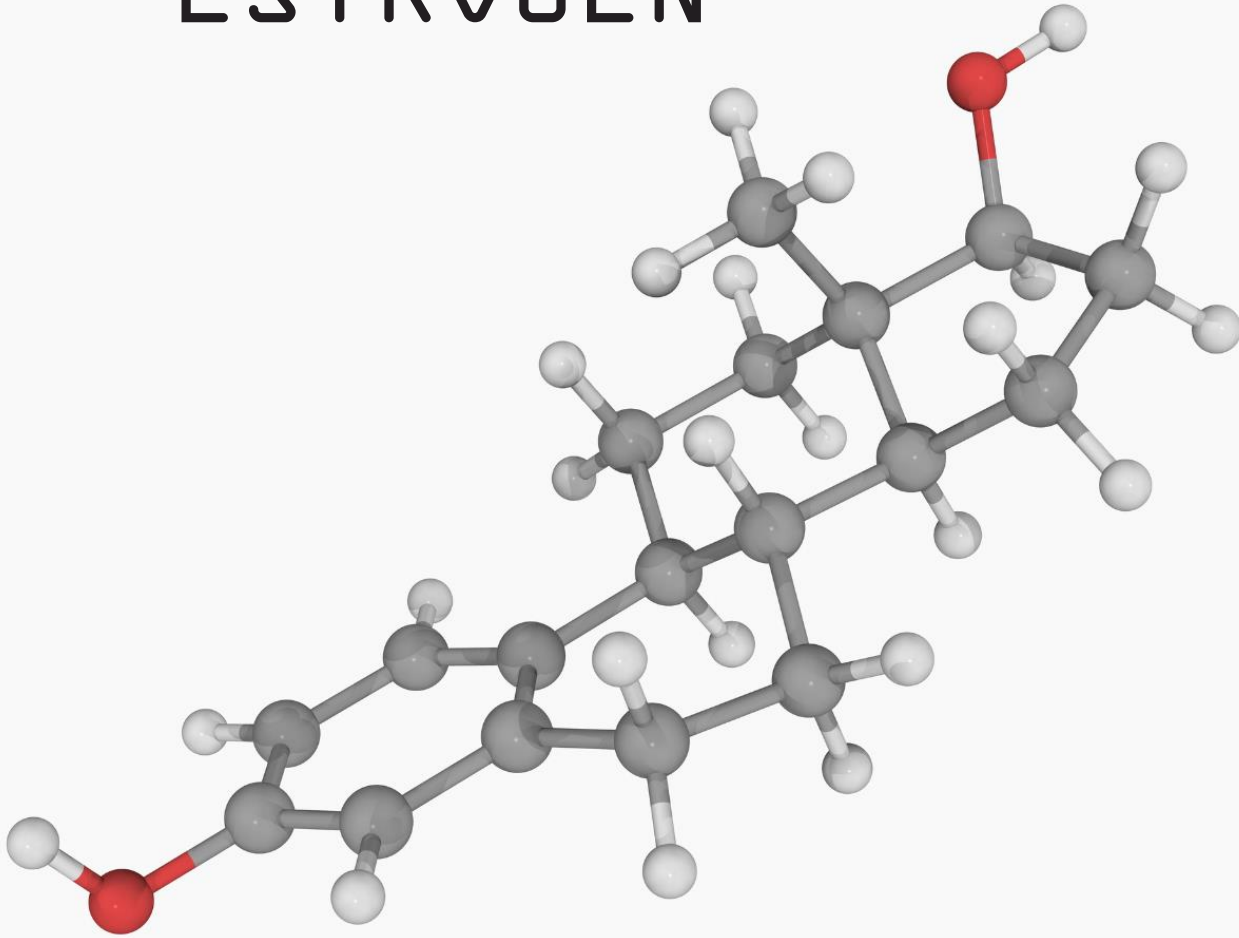
#všetkoomenopause



**Nie je to len o
vaječníkoch....**

#všetkoomenopauze

ESTROGÉN



- **MOZOG** (zlepšuje náladu, kontrola telesnej teploty, pamäť, libido)
- **SRDCE** (srdcová frekvencia, funkcia endotelu)
- **KOSTI** (zvyšuje minerálnu hustotu kostí)
- **PEČEŇ** (regulácia cholesterolu)
- **KOŽA** (produkcia kolagénu, bráni strate vlhkosti)
- **SVALY A KLBY** (protizápalový, sila svalu, flexibilita, lubrikácia klbov)
- **ČREVÁ** (zachováva funkciu, pomáha s črevným mikrobiómom)
- **NERVY** (prenos nervových impulzov)
- **MOČOVÝ MECHÚR** (redukuje riziko infekcií, zlepšuje funkciu)
- **VAGÍNA** (lubrikácia, zabezpečuje zdravý mikrobióm)
- **IMUNITA**

#všetkoomenopauze

Ďalšie biochemické zmeny v tele

- ENERGIA V MOZGU
- METABOLIZMUS TUKOV
- METABOLIZMUS CUKROV
- DISTRIBÚCIA TUKOV

ZVÝŠENÉ RIZIKO PRE

- INZULÍNOVÚ REZISTENCIU
- METABOLICKÝ SYNDRÓM
- TVORBU VISCERÁLNEHO TUKU
- VZNIK OSTEOPORÓZY
- VZNIK KARDIOVASKULÁRNYCH OCHORENÍ
- VZNIK ALZHEIMEROVEJ CHOROBY

#všetkoomenopauze

PREJAVY (PERI)MENOPAUZY - viac ako 30

- **PSYCHOLOGICKÉ,
NEUROLOGICKÉ**
- **VAZOMOTORICKÉ**
- **GENITOURINÁRNE**
- **NARUŠENÝ SPÁNOK**

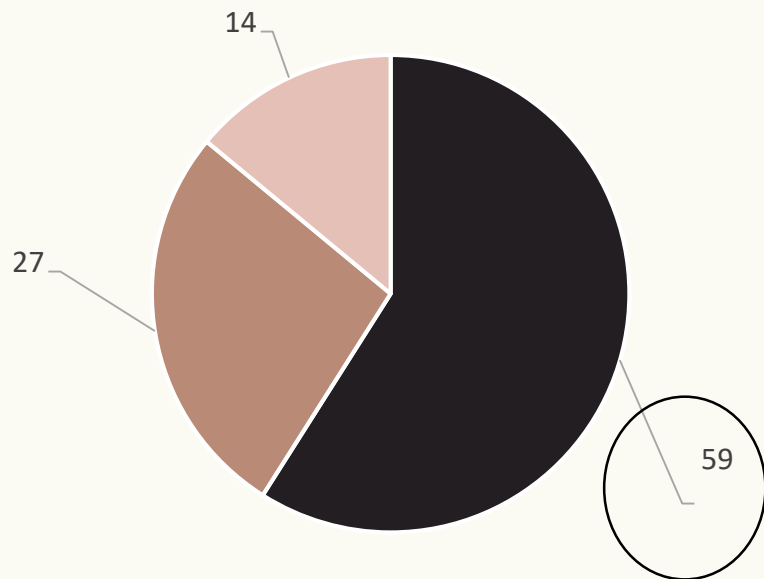
#všetkoomenopauze

Genitourinárný syndróm menopauzy (GSM)

#všetkoomenopauze

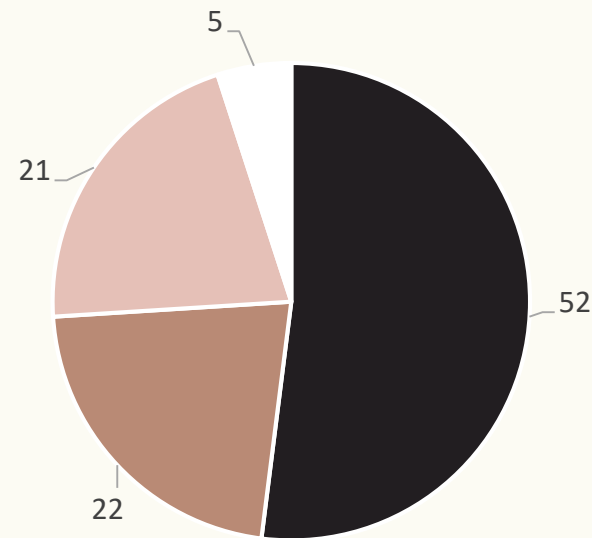
Z prieskumu SK – odpoveď žien v peri a postmenopauze (Aug-2022)

Ovplyvňuje menopauza intímny život?



■ Áno ■ Nie ■ Neviem posúdiť

Ak áno, ako?



■ Znížené libido ■ Bolestivý pohlavný styk ■ Znížené sebavedomie ■ Inak

#všetkoomenopauze

GSM - čo s tým?

- Výstelka epitelu vagíny a močovodu je tkanivo závislé od estrogénu, preto jeho poklesom sa epitel stenčuje (stráca sa aj kolagén a elastín), náchylnejšie k vzniku infekcií a zápalov
 - To môže viesť k atrofii (časté- suchosť, svrbenie, bolesť pri styku, bolesť pri močení)
 - Môže dôjsť k prolapsu vagíny, maternice
- ✓ **Hydratácia** (drží vodu, balancuje vag. pH, použitie pravidelné)
 - ✓ **Lubrikácia** (pred stykom)
 - ✓ **Vaginálny krém s obsahom estrogénu** (obnovuje vag. epitel)
 - ✓ **Cvičenia na panvové dno**
 - ✓ **Zákrok** (laser)

#všetkoomenopauze

Spánok

#všetkoomenopauze



- Obrovský svetový problém zdravia
- 40-60% žien v perimenopauze trpí nespavosťou
- „spánková prokrastinácia“

#všetkoomenopauze

Ako sa nám mení spánok počas života?

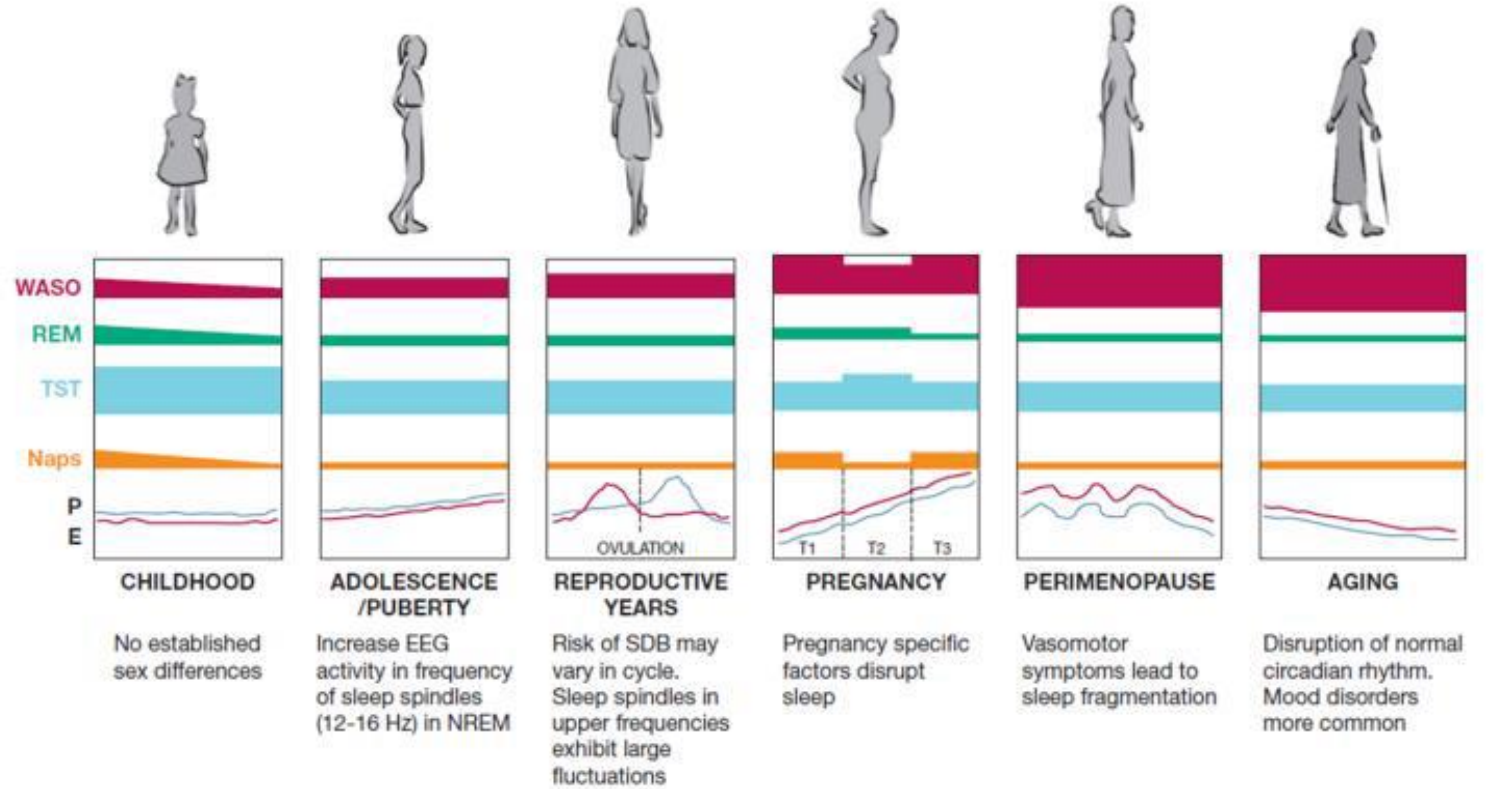


Figure 1 - Sleep in women across the life span. E = estrogen; NREM = non-rapid eye movement; P = progesterone; REM = rapid eye movement; SDB = sleep-disordered breathing; T = trimester; TST = total sleep time; WASO = wake after sleep onset.

#všetkoomenopauze

Čo znamená dobrý spánok?

- Zaspím do 5-20 minút
- Spím celú noc, aj keď sa prebudím – veľmi rýchlo opäť zaspím
- Po zobudení ráno sa cítim vyspatá

#všetkoomenopauze

Dobrý spánok začína už ráno

Spánková hygiena

- Ranná prechádzka, vystavenie sa svetlu
- Pravidelné časy pre zaspávanie a vstávanie
- Ak sa v noci zobudíme a nevieme zaspať, lepšie odísť z postele/spálne
- Počas dňa – prestávky, zopár hlbokých nádychov-výdychov
- Protizápalové stravovanie, dostatok bielkovín, vlákniny, stabilná hladina glukózy v krvi
- Dostatok pohybu počas dňa

#všetkoomenopauze

Možnosti zmiernenia príznakov

#všetkoomenopauze

Menopauzálna Hormonálna Terapia (MHT)

- Ženy sa viac boja hormónov ako antidepresív
- Je to opodstatnené?
- Štúdia WHI (women's health initiative) – viac ako 68.000 žien vo veku 50-79 + 93.000 žien z observačných štúdií
 - Pomohla alebo uškodila ženám?
- Nie je MHT ako MHT
- Na veku pri nasadení záleží
- PERSPEKTÍVA

Difference in breast cancer incidence per 1,000 women aged 50-59.
Approximate number of women developing breast cancer over the next five years.

NICE Guidance, Menopause:
Diagnosis and management
November 2019

23 cases of breast cancer diagnosed in the UK general population



An additional four cases in women on combined hormone replacement therapy (HRT)



Four fewer cases in women on oestrogen only Hormone Replacement Therapy (HRT)



An additional four cases in women on combined hormonal contraceptives (the pill)



An additional five cases in women who drink 2 or more units of alcohol per day



Three additional cases in women who are current smokers



An additional 24 cases in women who are overweight or obese (BMI equal or greater than 30)



Seven fewer cases in women who take at least 2½ hours moderate exercise per week



#všetkoomenopauze

Nehormonálne možnosti

- ✓ Kognitívna behaviorálna terapia (psychologické, sexuálne, vazomotorické symptómy)
- ✓ Niektoré typy antidepresív (psychologické, vazomotorické)
- ✓ Klonidín (vazomotorické, sexuálne) (pôvodne na vysoký krvný tlak)
- ✓ Gabapentín (nočné potenie, nespavosť) (pôvodne proti epilepsii, neuropatickej bolesti)
- ✓ Probiotiká, prebiotiká (trávenie, nálada)
- ✓ Mindfulness, relaxácia, dýchacie techniky, meditácia, hypnóza
- ✓ Fytoestrogény (napr.sója, ľanové semienka)
- ✓ Bylinky (peľové zrno, ploštičník, ďatelina, šalvia...)
- ✓ Nové molekuly vo vývoji (neurokinín 3 receptor antagonist)

#všetkoomenopauze

**Prežívanie
je vysoko
individuálne**

- Ktoré prejavy a ich intenzita je u každej ženy iná
- Jediná predvídateľná vec je jej nepredvídateľnosť

ALE...

#všetkoomenopause

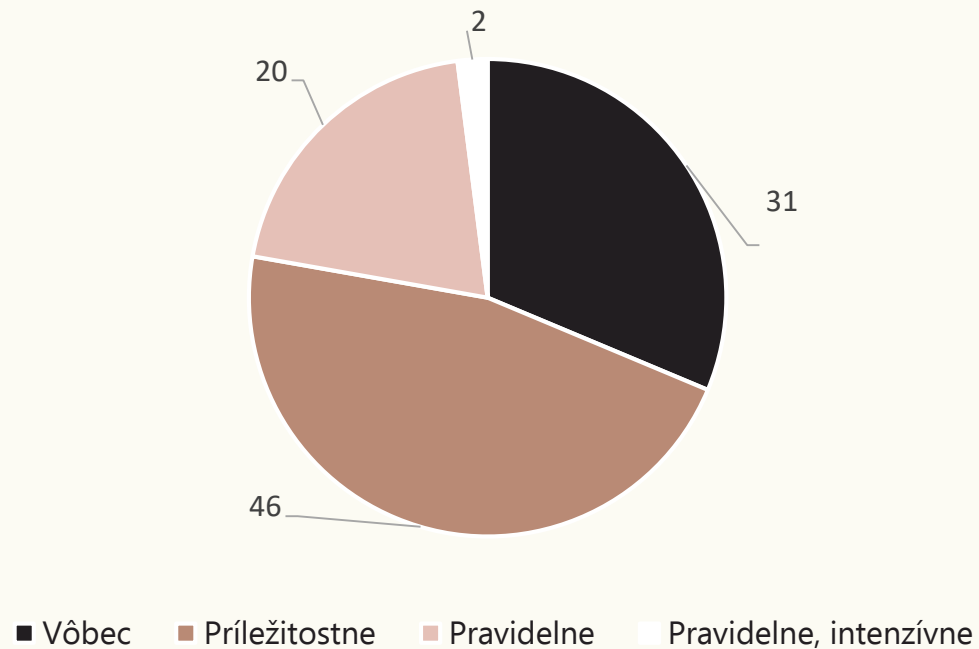
**. . okrem genetiky má veľký vplyv
aj to-**

- Ako vnímame obdobie menopauzy
- Ako vieme regulovať stres
- Ako sa stravujeme
- Ako spíme
- Ako a koľko sa hýbeme
- Koľko toho vieme o príznakoch a možnostiach terapie

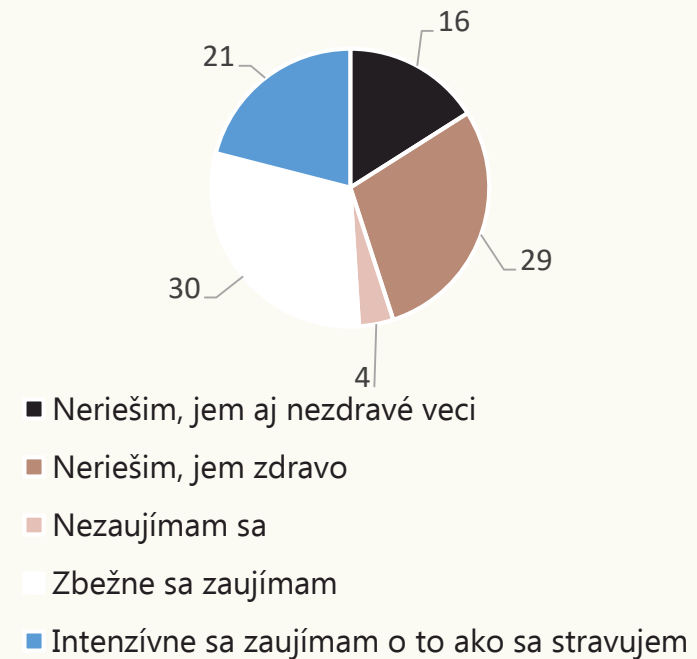
#všetkoomenopauze

Z prieskumu SK – odpoveď žien v pre-, peri- a postmenopauze (Aug-2022)

Ako často športujete?



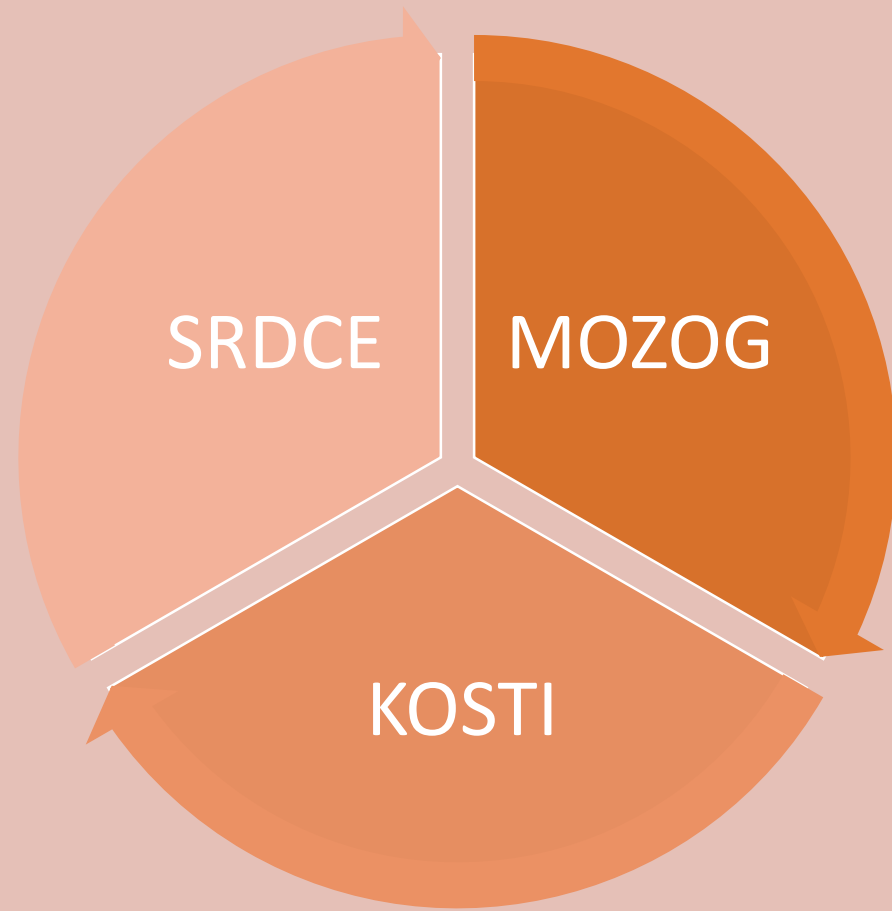
Ako sa stravujete?



#všetkoomenopauze

To ako žijeme od 40-ky do veľkej
miery rozhoduje, ako bude
vyzerat' naša druhá polovica
života

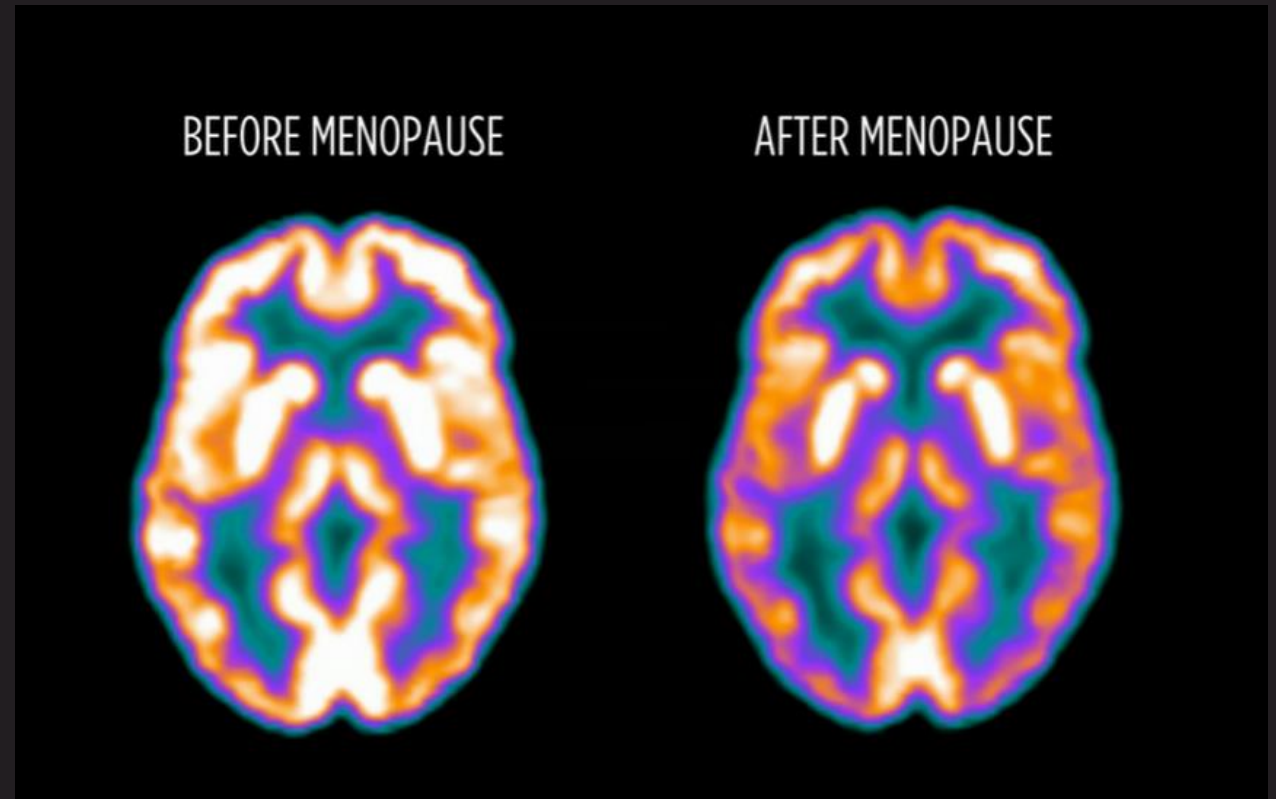
#všetkoomenopauze



#všetkoomenopauze

Z výskumu Dr. Lisy Mosconi-

- 30% zníženie energie v mozgu
- Je to len dočasná zmena!
- POZOR, toto nemá vplyv na naše kognitívne exekutívne schopnosti (rozhodovanie, plánovanie, flexibilita, prioritizovanie, riešenie problémov, sebakontrola)



#všetkoomenopauze

Kognitívne zmeny

Tzv. Mozgová hmla

- ✓ ťažkosti zapamätať si slová a čísla
- ✓ hľadanie vecí
- ✓ ťažkosti s koncentráciou
- ✓ zabúdanie

V dôsledku:

- Kolísania hormónov, najmä estrogénu
- Niektorých symptómov- napr. návalov tepla, nespavosti, zmien nálad

#všetkoomenopauze

Zdravé srdce = Zdravý mozog

- Pravidelné prehliadky (obezita, zvýšený krvný tlak, diabetes – škodlivé pre mozog)
- Veľa ovocia, zeleniny, výživné stredomorské stravovanie
- Pravidelný pohyb (150 min. aeróbnej aktivity so strednou intenzitou za týždeň)
- Dostatok spánku, regulácia stresu
- Prestať fajčiť, alkohol limitovane
- Učiť sa nové veci, čítať, dobrovoľníčiť
- Byť súčasťou komunity, tráviť kvalitný čas s rodinou a priateľmi

#všetkoomenopauze

Základné princípy pre spokojnú 2. polovicu života

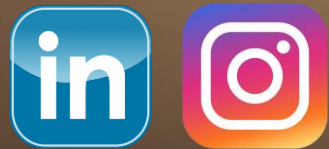
- Vedieť čo moje telo potrebuje a dať mu to
- Vedieť oddychovať
- Vedieť ako si udržať zdravý mozog, srdce a kosti
- Starnúť s gráciou
- Vedieť požiadať o pomoc

#všetkoomenopause

KONTAKT

vsetkoomenopauze.sk

leila@leilanoc.sk



#vsetkoomenopauze

BACK-UP

#všetkoomenopauze

Metabolizmus - čo to je?

Zložité biochemické procesy v tele na bunkovej úrovni, keď telo vytvára, skladuje, využíva energiu pre svoje fungovanie

Vplyv

- Genetika
- Strava
- Spánok
- Pohyb
- Hormonálne zmeny

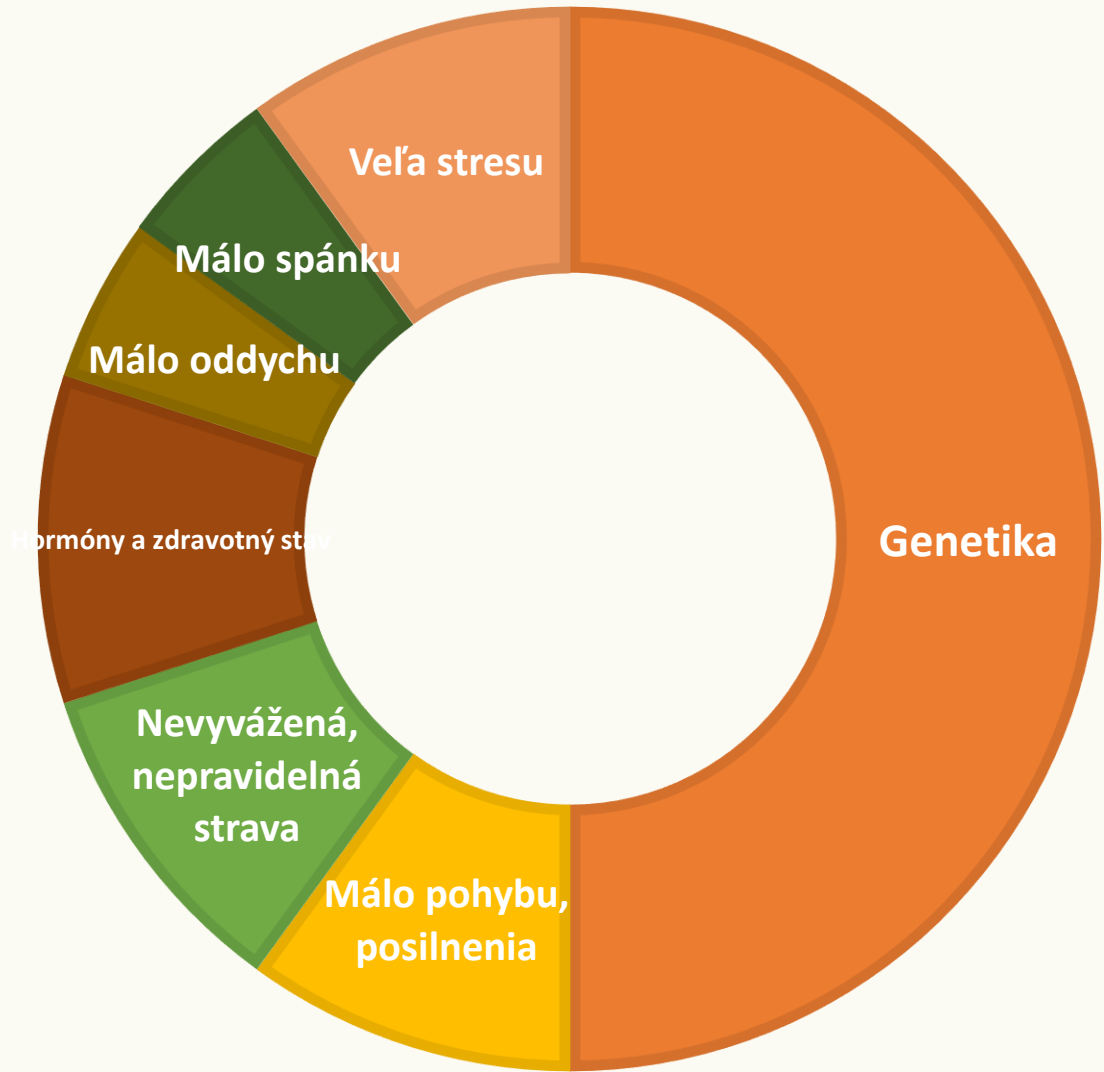
#všetkoomenopauze

Zmeny - aj v dôsledku ubúdania estrogénu

- Mení sa tvorba energie aj metabolizmus tukov
- Rýchlejšie sa stráca svalová hmota
- Mení sa tvar tela v dôsledku rozloženia tuku
- Zvyšuje sa riziko tvorby viscerálneho tuku, ktorý je metabolicky aktívny
- Zvyšuje sa riziko vzniku inzulínovej rezistencie

#všetkoomenopauze

Faktory, ktoré
môžu ovplyvniť
prečo
priberáme



#všetkoomenopauze

Zabezpečíme väčší výdaj energie ako príjem

Pridáme posilnenie svalov

Upravíme spánkovú hygienu

Naučíme sa regulovať stres a oddychovať

Uprednostníme protizápalovú stravu, ako napr. stredomorské stravovanie

Udržujeme si stabilnú hladinu glukózy v krvi

#všetkooomenopauze

Prečo je dôležité si udržiavať stabilnú hladinu glukózy v krvi?

Glukóza = náš hlavný zdroj energie, určuje tiež ako sa cítime

Roky prudkých výkyvov jej hladiny (nárast viac ako 30 mg/dL) – postupne zvyšujú hladinu glukózy v krvi nalačno

Keď jej hladina nie je dlhodobo stabilná-

- začíname priberať
- cítime sa unavené
- máme chuť na sladké
- naša pleť sa zhorší
- zvyšuje sa zápal v tele
- zvyšuje sa riziko psychických ochorení
- zvyšuje sa riziko vzniku Alzheimerovej choroby
- budujeme si podmienky pre vznik diabetu 2. typu.

#všetkoomenopauze

Ako si udržať stabilnú hladinu glukózy v krvi?

AK SA DÁ-

- Jedzme pravidelne, vyvážene
- Naučme sa regulovať stres
- Nezanedbávajme spánok
- Nezačínajme deň sladkými raňajkami
- Sladké jedzme ako dezert, nie samostatne
- Po jedení sa rozhybme
- Posilnime
- Nediétujme!

#všetkoomenopauze