

KLIMAKTÉRIUM



„Děkujeme paní Mgr. Markétě Moravcové, Ph.D. za odbornou konzultaci a podporu při tvorbě této vzdělávací příručky.“



Rytmus Východní Čechy, o. p. s.

Text: Mgr. Lenka Bigmore ve spolupráci s týmem Rytmusu Východní Čechy, o.p.s.

Grafická úprava: Artme kreativní studio, Barbora Ziegler

Jazyková korektura: Mgr. Gabriela Letovská

2024

2

KLIMAKTÉRIUM

OBSAH

CO JE KLIMAKTÉRIUM?	strana 4
JAK POZNÁM, ŽE KLIMAKTÉRIUM NASTALO?	strana 6
ZMĚNY V MENSTRUACI	strana 8
FYZICKÉ ZMĚNY	strana 10
ZMĚNY NÁLAD	strana 12
NECHUŤ NA SEX	strana 14
CO MŮŽE POMOCT?	strana 16
CO JEŠTĚ MŮŽE POMOCT?	strana 18
DŮLEŽITÉ INFORMACE, KTERÉ JE POTŘEBNÉ SI PAMATOVAT	strana 20
PŘEDČASNÉ OBDOBÍ KLIMAKTÉRIA	strana 22
SLOVNÍK POJMŮ	strana 24
POUŽITÉ ZDROJE	strana 25
POUŽITÉ OBRÁZKY	strana 26

CO JE KLIMAKTÉRIUM?

NĚKDY SE TOMU ŘÍKÁ TAKÉ PŘECHOD.

KAŽDÁ ŽENA TÍM PROCHÁZÍ.

VĚTŠINOU NASTÁVÁ, KDYŽ JE ŽENĚ MEZI 40 A 50 LETY. KAŽDÁ ŽENA TO MÁ JINAK.

JE TO OBDOBÍ, KDY ŽENA PŘESTÁVÁ MENSTRUOVAT.

JE TO HORMONÁLNÍ ZMĚNA. UŽ NEDOZRÁVAJÍ VAJÍČKA VE VAJEČNÍCÍCH A UBÝVÁ HORMONU ESTROGENU.

BĚHEM KLIMAKTÉRIA NASTÁVÁ MENOPAUZA.

MENOPAUZA JE ČAS KOLEM POSLEDNÍ MENSTRUACE.

JE TO PŘIROZENÉ OBDOBÍ, KDY ŽENA STÁRNE A PŘECHÁZÍ DO KLIDOVÉHO OBDOBÍ.



JAK POZNÁM, ŽE KLIMAKTÉRIUM NASTALO?

- ZMĚNY V MENSTRUACI
- FYZICKÉ ZMĚNY
- ZMĚNY NÁLAD
- NECHUŤ NA SEX

NĚKTERÉ ŽENY TYTO PROBLÉMY NEMAJÍ NEBO JE MAJÍ JEN MÁLO.

NĚKTERÉ ŽENY SE CÍTÍ OPRAVDU ŠPATNĚ A OVLIVŇUJE TO JEJICH ŽIVOT.



ZMĚNY V MENSTRUACI

PRODLUŽUJE SE ČAS MEZI MENSTRUACEMI, NEBO NAOPAK JE MENSTRUACE HODNĚ ČASTO.

MENSTRUACE JE VĚTŠINOU NEPRAVIDELNÁ.

OBJEVUJE SE KAŽDÉ DVA AŽ TŘI TÝDNY NEBO NEPŘIJDE VŮBEC.

MENSTRUACE MŮŽE BÝT SLABÁ NEBO NAOPAK HODNĚ SILNÁ, MŮŽE TO BÝT I POKAŽDÉ JINAK.

NAKONEC ŽENA VŮBEC NEMENSTRUUJE.

JE POTŘEBA INFORMOVAT SVÉHO LÉKAŘE – GYNEKOLOGA.



FYZICKÉ ZMĚNY

ŽENA MŮŽE:

- CÍTIT NÁHLE HORKO A POTIT SE. ŘÍKÁ SE TOMU, ŽE MÁ NÁVALY. HODNĚ SE TO DĚJE V NOCI.
- PŘIBÝVAT NA VÁZE
- MÍT POTÍŽE SE SPÁNKEM
- MÍT BOLESTI HLAVY, NĚKDY I MIGRÉNY
- BÝT VÍC UNAVENÁ
- MÍT BOLESTI KLOUBŮ



ZMĚNY NÁLAD

ŽENA SE MŮŽE CÍTIT SMUTNÁ NEBO NAŠTVANÁ, A NEVĚDĚT PROČ.
TYTO POCITY SE MOHOU HODNĚ STŘÍDAT.



NECHUŤ NA SEX

ŽENA NEMUSÍ MÍT CHUŤ NA SEX.

JE JÍ TO NEPŘÍJEMNÉ.

SEX MŮŽE BÝT PRO ŽENU BOLESTIVÝ.

MŮŽE MÍT SUCHÝ POCIT VE VAGÍNĚ.

MŮŽE MÍT BOLESTI V PODBŘIŠKU.



CO MŮŽE POMOCT?

JÍST PRAVIDELNĚ A ZDRAVĚ.

CVIČIT, CHODIT NA PROCHÁZKY.

PŘESTAT KOUŘIT.

PÍT MÉNĚ ALKOHOLU.

PÍT MÉNĚ ČAJE A KÁVY.

DOSTATEČNĚ PÍT, NAPŘÍKLAD VODU, OVOCNÉ A ZELENINOVÉ ŠŤÁVY.

OTUŽOVAT SE.

DĚLAT ČINNOSTI, KTERÉ MÁ ŽENA RÁDA, PEČOVAT O SEBE.

KDYŽ JE I PŘESTO ŽENĚ ŠPATNĚ, JE DOBRÉ SI O TOM PROMLUVIT S LÉKAŘEM.



CO JEŠTĚ MŮŽE POMOCT?

EXISTUJÍ LÉKY (TABLETY, INJEKCE, NÁPLASTI), KTERÉ DOKTOR MŮŽE PŘEDEPSAT. ŘÍKÁ SE TOMU HORMONÁLNÍ LÉČBA.

UŽÍVÁNÍ VITAMÍNŮ, NAPŘÍKLAD VITAMÍNU B6 A VITAMÍNU D.

BYLINKOVÉ ČAJE NEBO LÉKY.

MŮŽETE SE PORADIT V LÉKÁRNĚ.

JÍT NA TERAPII.

ŽENA SI MŮŽE PROMLUVIT SE SVÝM PARTNEREM/PARTNERKOU A VYSVĚTLIT MU/JÍ, JAK SE CÍTÍ.



DŮLEŽITÉ INFORMACE, KTERÉ JE POTŘEBNÉ SI PAMATOVAT

I V OBDOBÍ KLIMAKTÉRIA SE DÁ OTĚHOTNĚT.

STÁLE JE POTŘEBA POUŽÍVAT ANTIKONCEPCI, POKUD JE ŽENA SEXUÁLNĚ AKTIVNÍ.

I PO SKONČENÍ OBDOBÍ KLIMAKTÉRIA JE NUTNÉ CHODIT PRAVIDELNĚ NA PREVENTIVNÍ GYNEKOLOGICKÉ PROHLÍDKY.



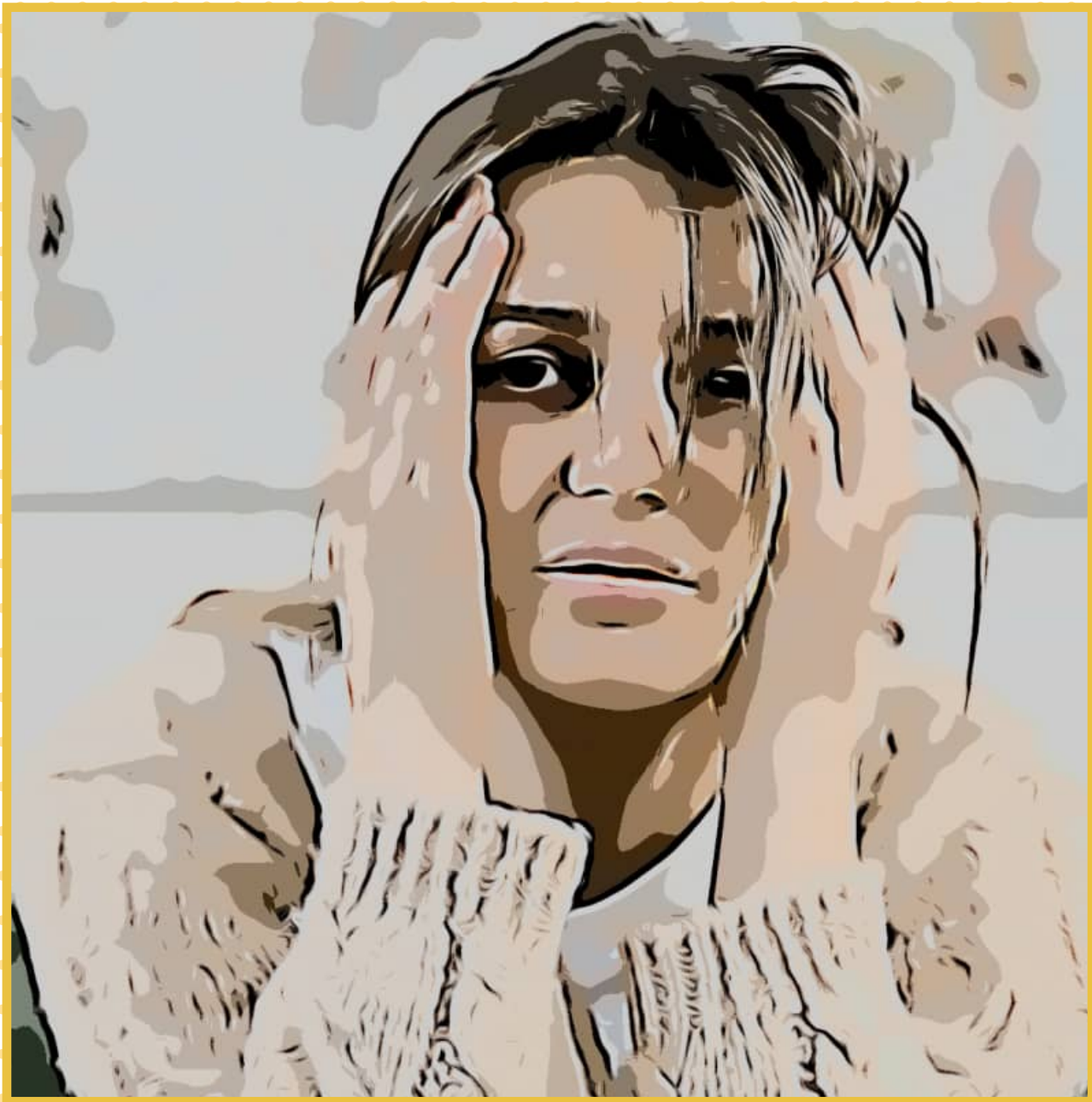
PŘEDČASNÉ OBDOBÍ KLIMAKTÉRIA

NĚKTERÉ ŽENY MOHOU PROCHÁZET OBDOBÍM KLIMAKTÉRIA I DŘÍVE, TŘEBA VE 30 LETECH.

DĚJE SE TAK Z RŮZNÝCH DŮVODŮ.

NĚKDY SE MŮŽE STÁT, ŽE NASTANE PO NĚJAKÉ NEMOCI NEBO NAPŘÍKLAD PO LÉČBĚ RAKOVINY.

KDYŽ JSOU ŽENĚ ODSTRANĚNY VAJEČNÍKY (HYSTEREKTOMIE).



SLOVNÍK POJMŮ

ESTROGEN - ŽENSKÝ POHLAVNÍ HORMON

MENSTRUACE - PRAVIDELNÉ MĚSÍČNÍ KRVÁCENÍ Z DĚLOHY
POHLAVNĚ DOSPĚLÉ ŽENY

ANTIKONCEPCE - OCHRANA PROTI OTĚHOTNĚNÍ, ANTIKONCEPCE JE
VÍCE DRUHŮ

HYSTEREKTOMIE - ODSTRANĚNÍ DĚLOHY

POUŽITÉ ZDROJE

ANDROPAUZA VERSUS MENOPAUZA

bit.ly/3uZdRiD



6 PŘEKVAPIVÝCH PŘÍZNAKŮ PERIMENOPAUZY A MENOPAUZY

bit.ly/3UXi5C1



MENOPAUZA: PŘÍZNAKY A LÉČBA

bit.ly/3ImTWxi



MENOPAUSE: EASY READ INFORMATION: SATH NHS TRUST, 2020

www.sath.nhs.uk



POUŽITÉ OBRÁZKY

Titulní strana – Krzysiek, Pixabay

Susannah Townsend, baseimage – strana 5

studioroman (Chisinau) – strany 7, 9, 21

Ivan Samkov, Pexels - strana 11

Andrea Piacquadio, Pexels – strana 13

Kampus Production, Pexels – strana 15

Katrin Bolovtsova, Pexels – strana 17

Sasirin pamai's Images – strana 19

Mart Production, Pexels – strana 23

Příručka vznikla v rámci projektu „Můj dospělý život“
(2022-1-CZ01-KA122-ADU-000079912) financovaného Evropskou unií.

Podrobnosti o projektu najdete na webových stránkách

<https://rytmusvychod.cz/projekty.html>

rytmusvychod.cz

