

ŽENA V MENOPAUZE - KOMPLEXNÍ POHLED

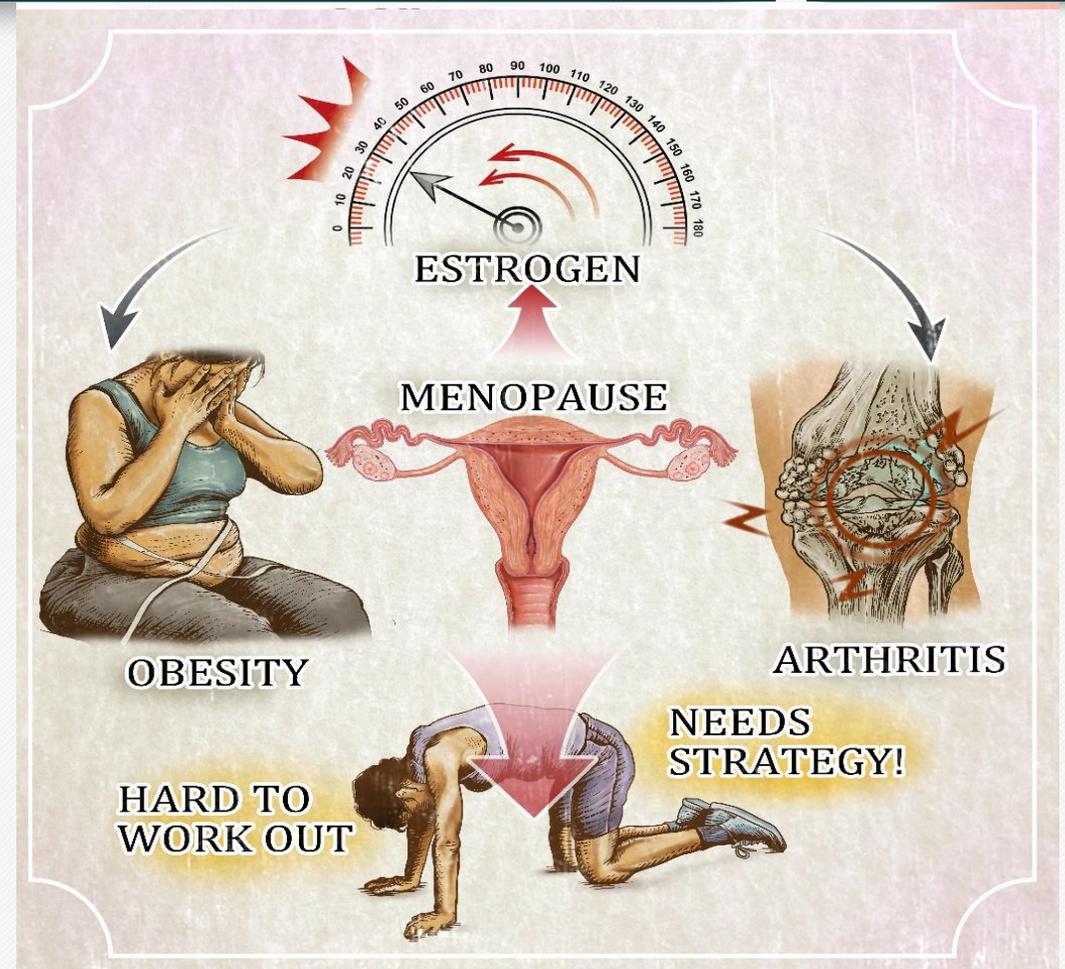
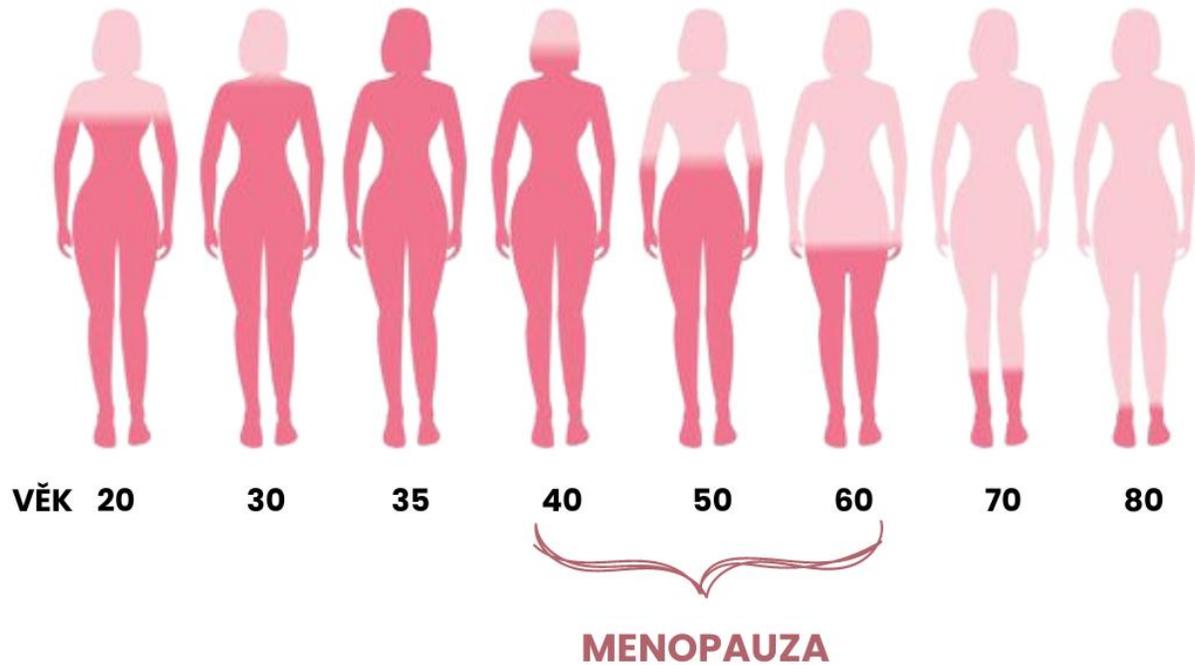
Petra Vysočanová

Interní kardiologická klinika

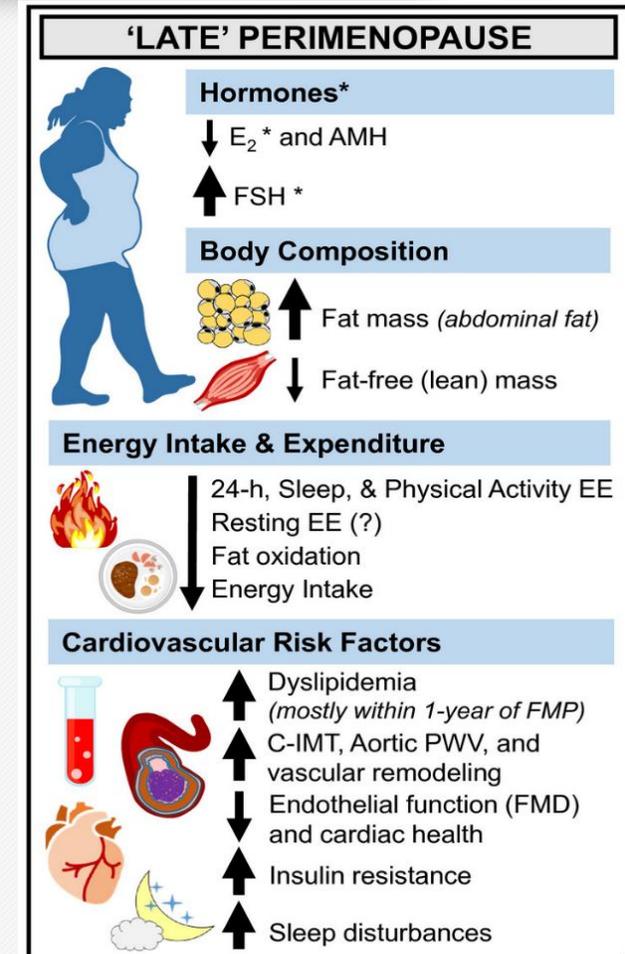
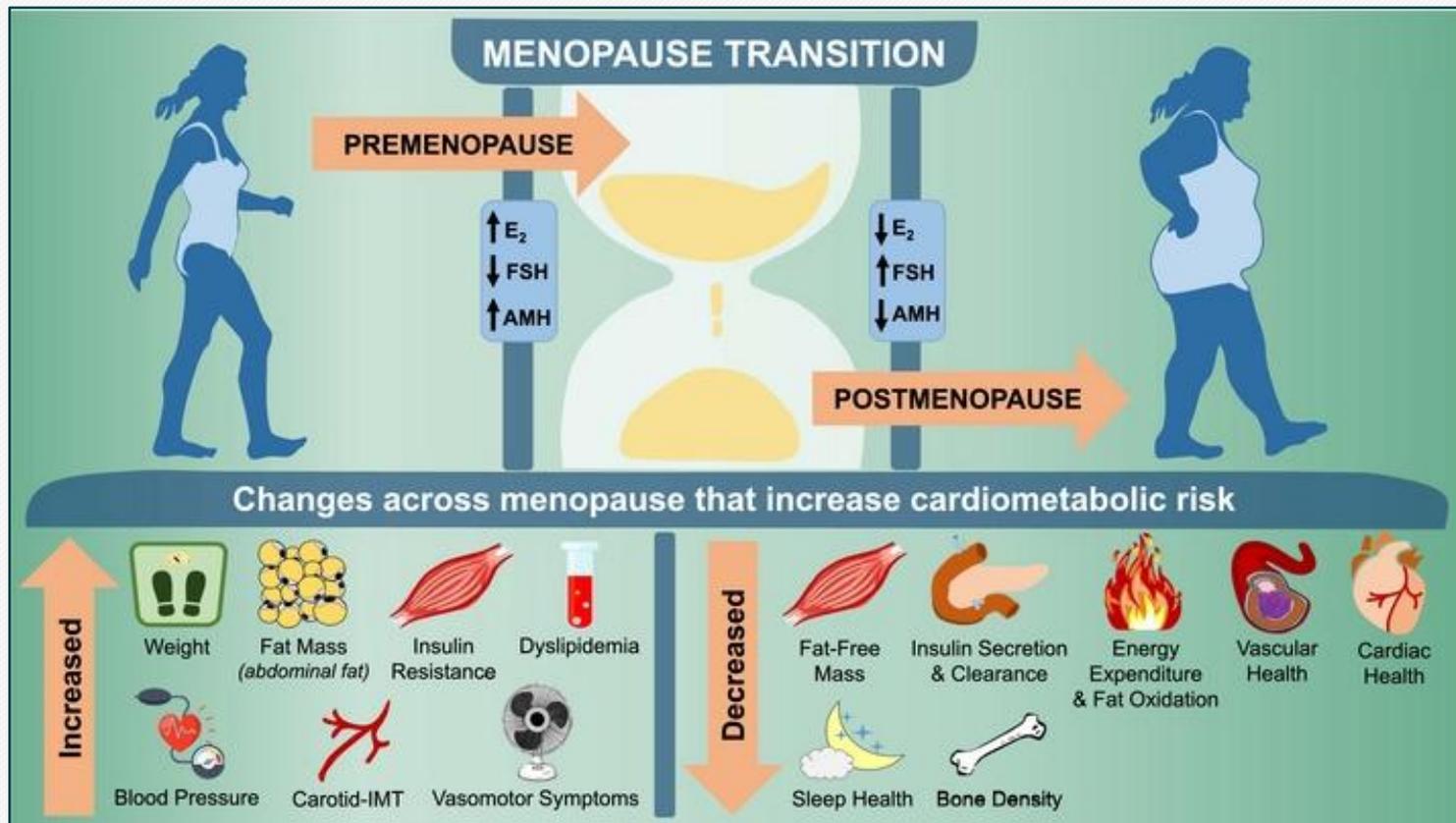
FN Brno

Za „vším“ hledej **ESTROGEN**

HORMONÁLNÍ ZMĚNY V PRŮBĚHU LET ESTROGEN

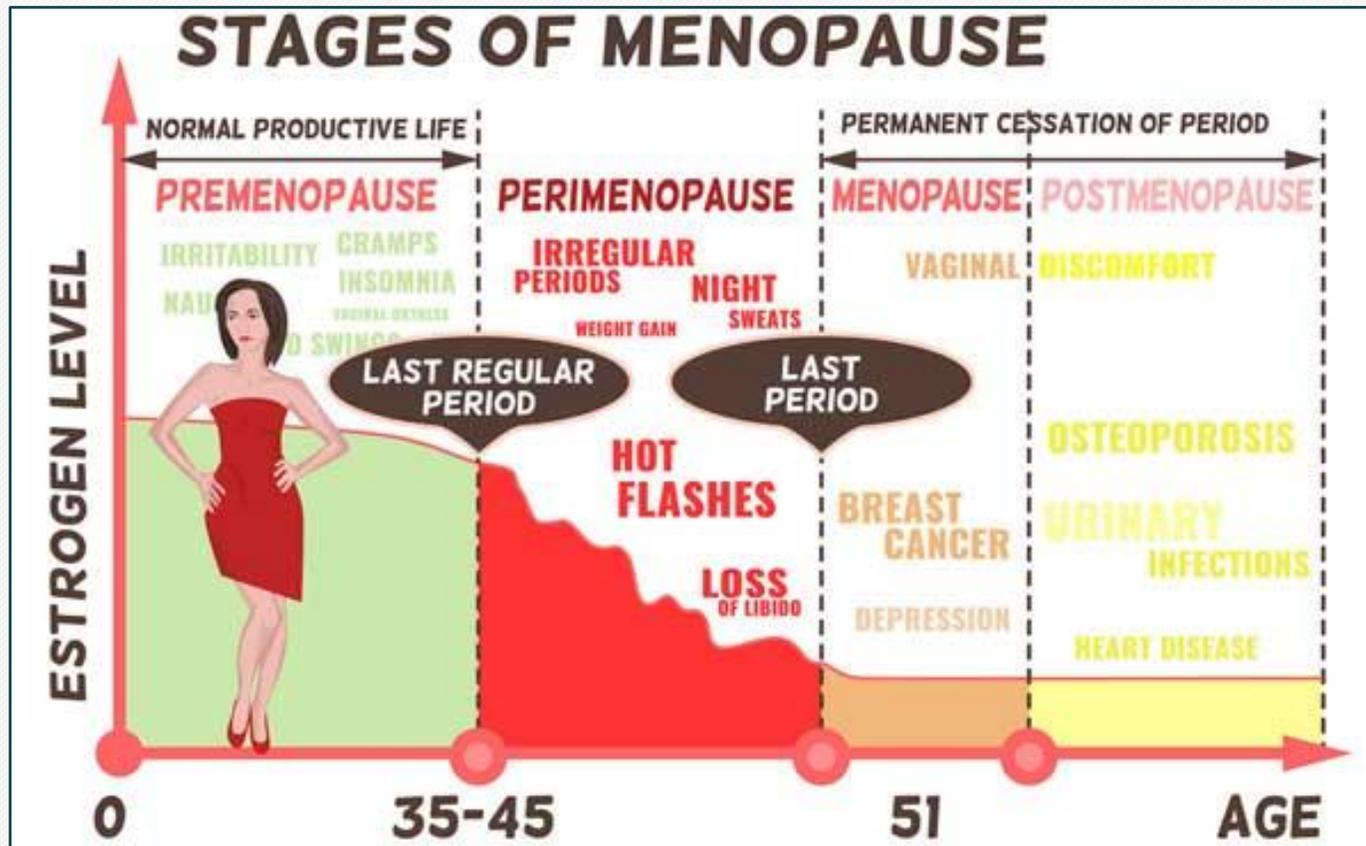


Co se děje s tělem v menopauze?



Menopauza se týká všech!

Pacientek i jejich lékařů!



Zvětší vám prsa, zničí hlas a sežere vás zaživa. Anebo ne? Jak vidí přechod a menopauzu slavné ženy



Foto: Profimedia.cz



VERONIKA LICHNOVSKÁ
dnes 05:00



Klimakterium je fyzicky i psychicky náročné životní období. Hormony blázní a žena se musí často vypořádávat s pocity,

PŘÍZNAKY MENOPAUY



Riziko kardiovaskulárních onemocnění



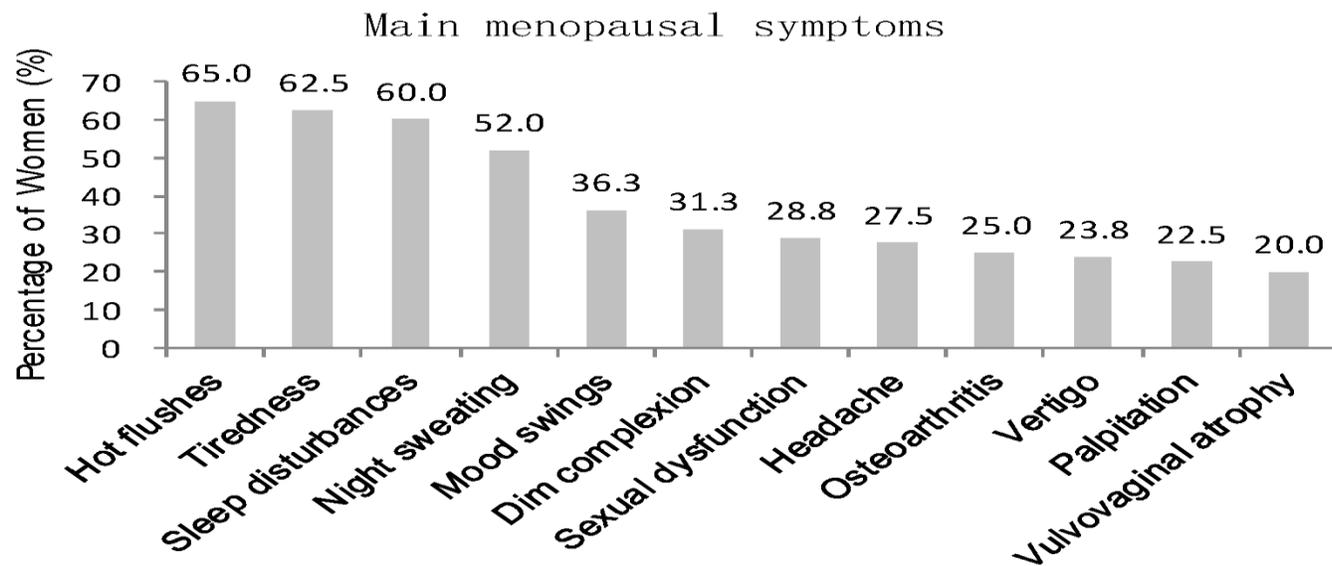
Změny nálady



Bolest kloubů



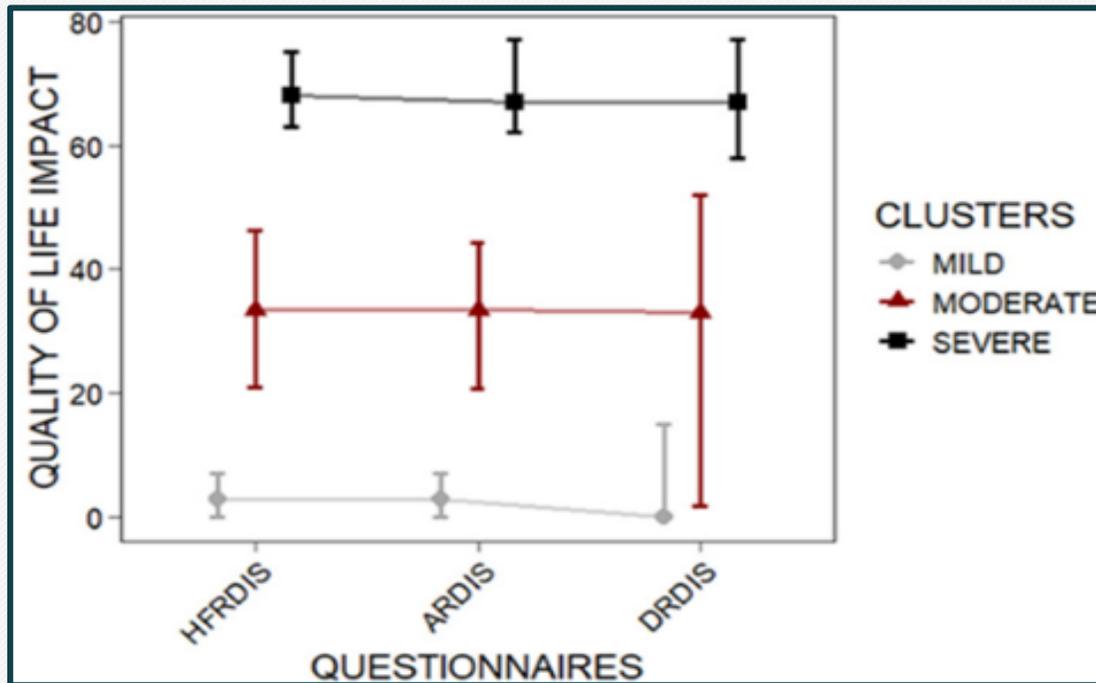
Přibírání



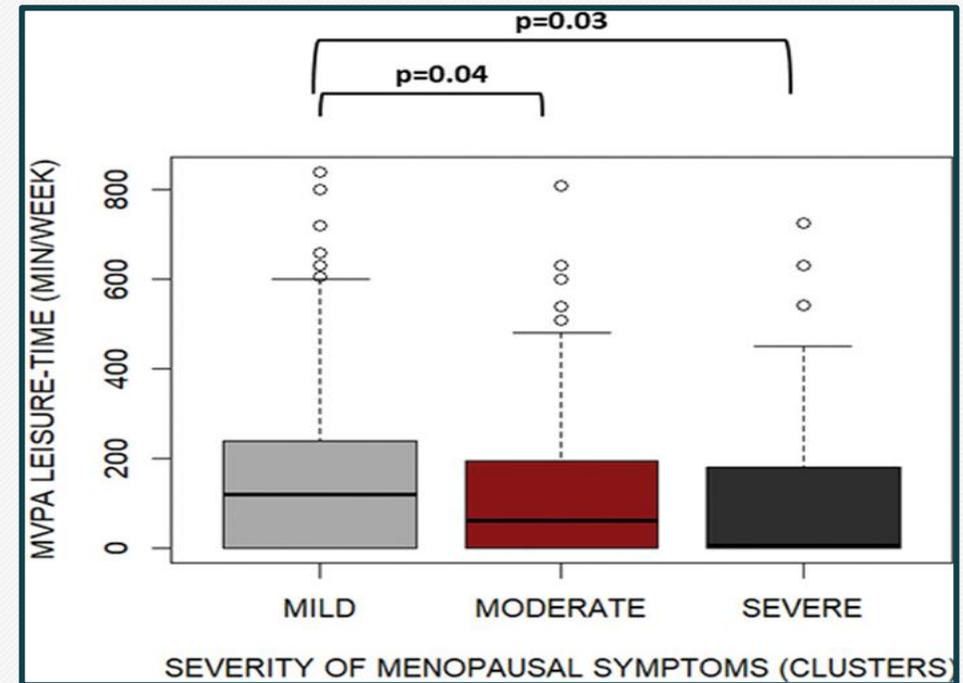
Symptomy menopauzy zhoršují **kvalitu života**

Významné symptomy

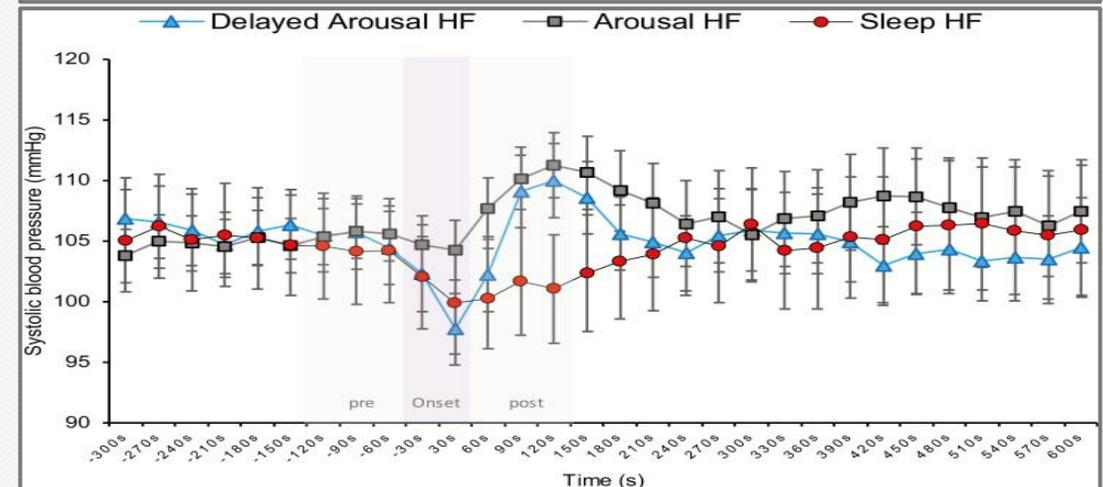
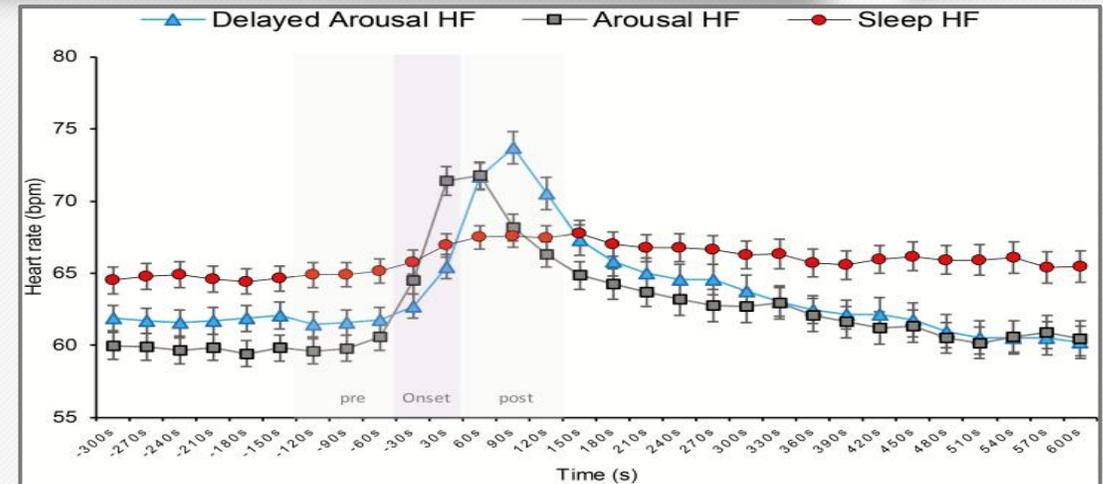
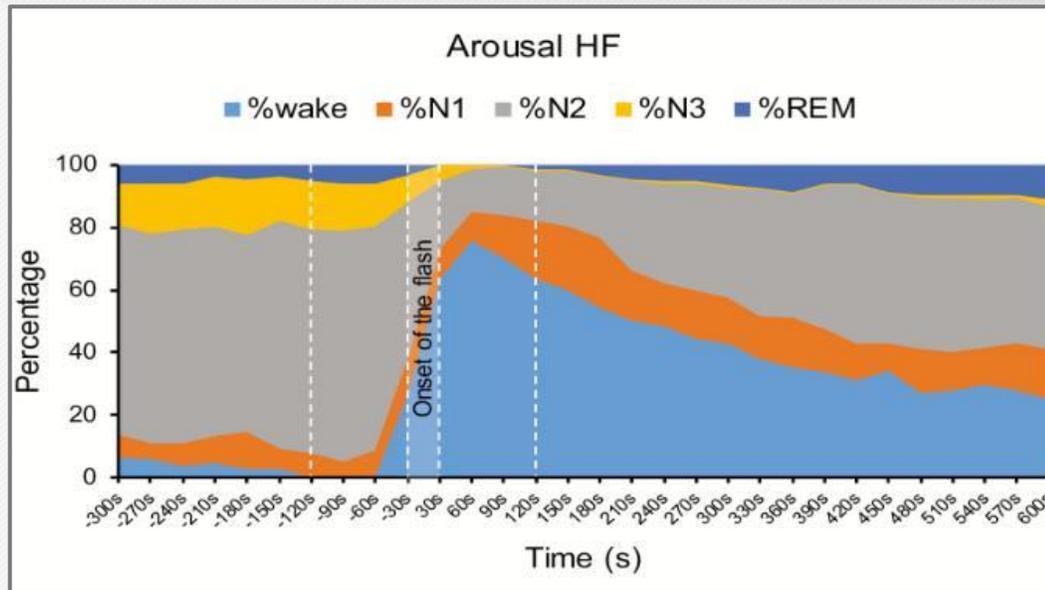
(pocení, úzkost, návaly...) = zhoršení kvality života



Čím horší symptomy – tím méně pohybu



Návaly zhorší spánek a zvýší frekvenci i krevní tlak

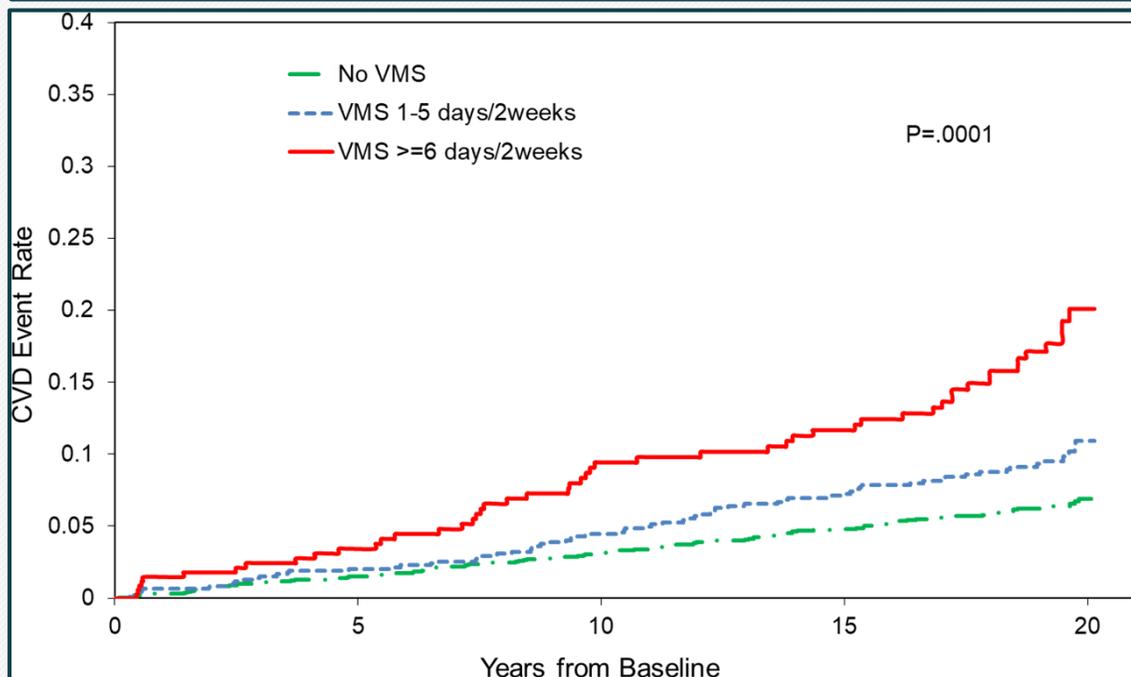


Noční návaly **51,1%** žen probudí

- TKS stoupá o **6 mmHg**
- TF se zvýší o; **20%**

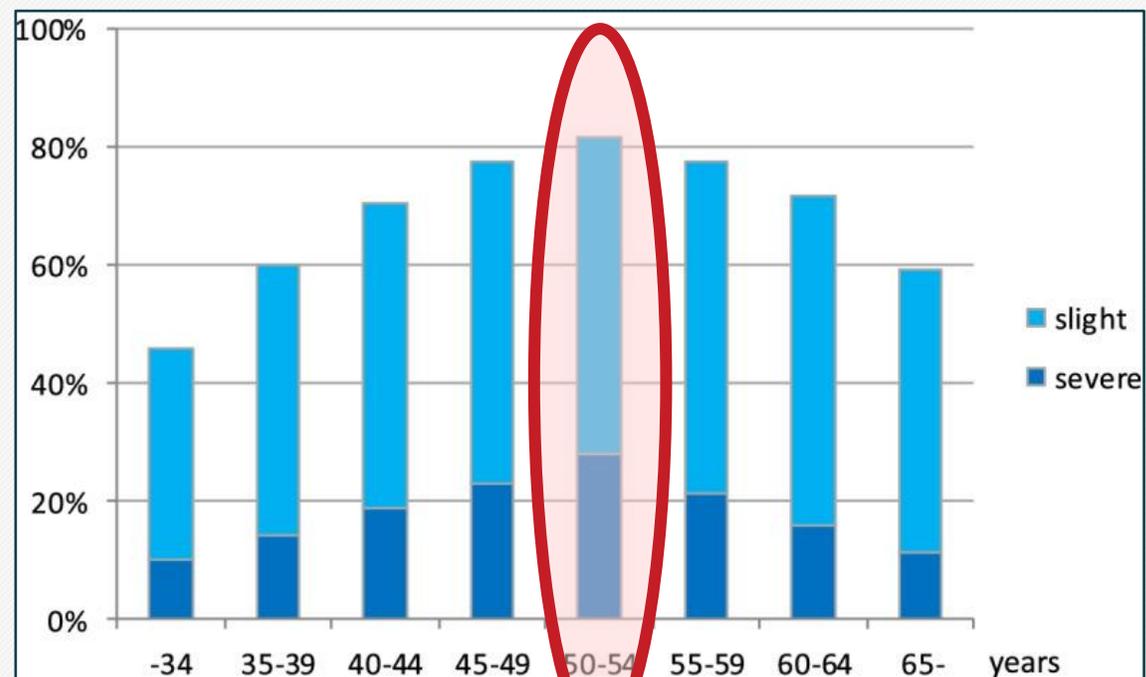
Čím tedy **menopauza** ženy ničí?

Frekvence návalů a nočního pocení je spojena s výskytem **onemocnění srdce**



Thurston RC, J Am Heart Assoc. 2021 Feb 2;10(3):e017416. doi: 10.1161/JAHA.120.017416

Zhoršuje se paměť a roztržitost (mozková mlha)



Hayashi, K. Womens midlife health 8, 6 (2022). <https://doi.org/10.1186/s40695-022-00076-9>

Dochází k **prodloužení reakční doby**

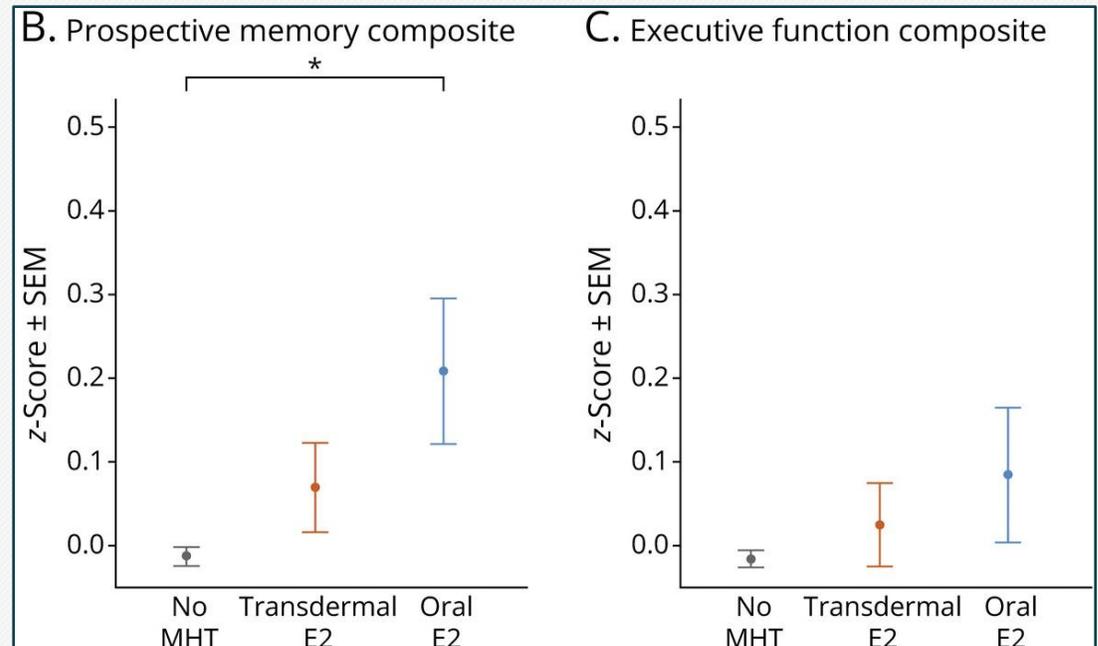
modrá	žlutá	červená	zelená
zelená	žlutá	zelená	žlutá
žlutá	zelená	modrá	modrá
červená	modrá	červená	zelená

STROOP test

Během menopauzy se prodlouží reakční čas o 25% a klesne přesnost

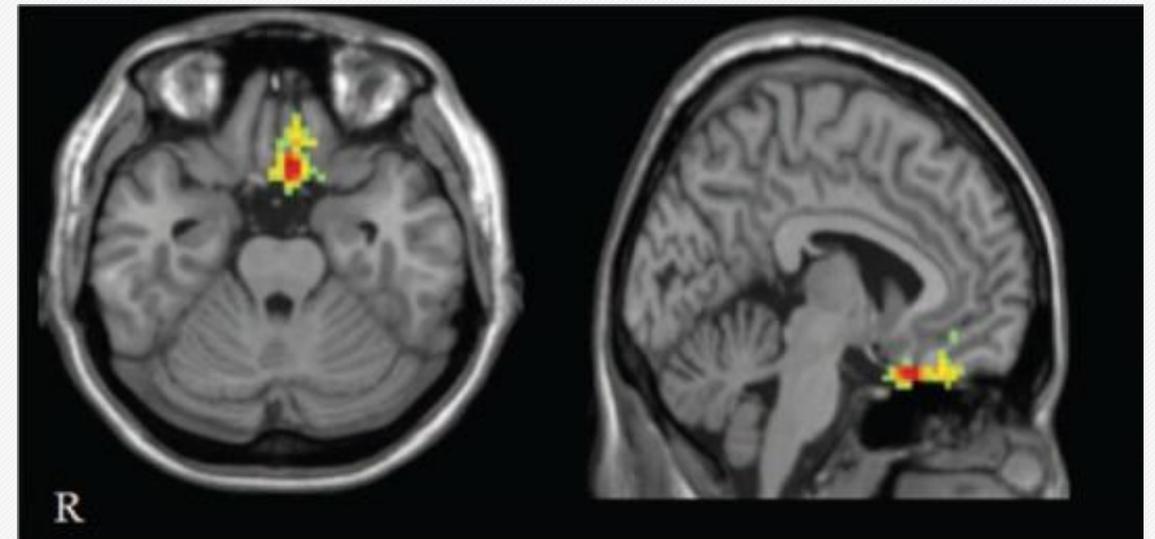
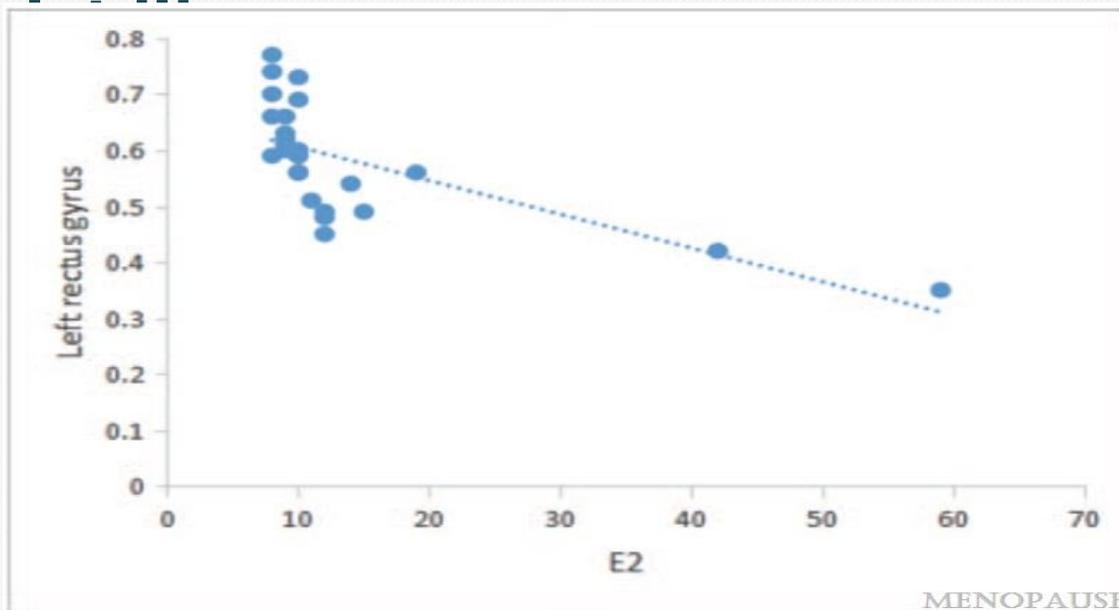
odpovědí

Reakce i paměť se zlepší po zahájení **substituce estrogenu**



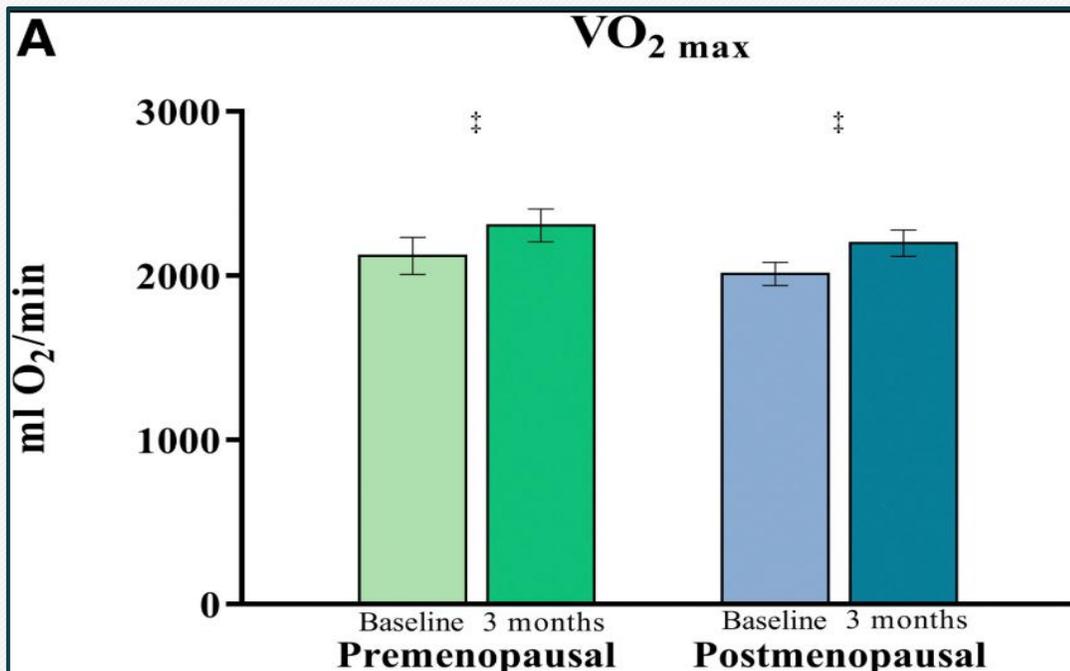
V perimenopauze dochází ke změnám mozku

S klesajícím estrogenem stoupá aktivita v obl. levého gyrus rectus – odpovídá za **zvýšenou emoční**



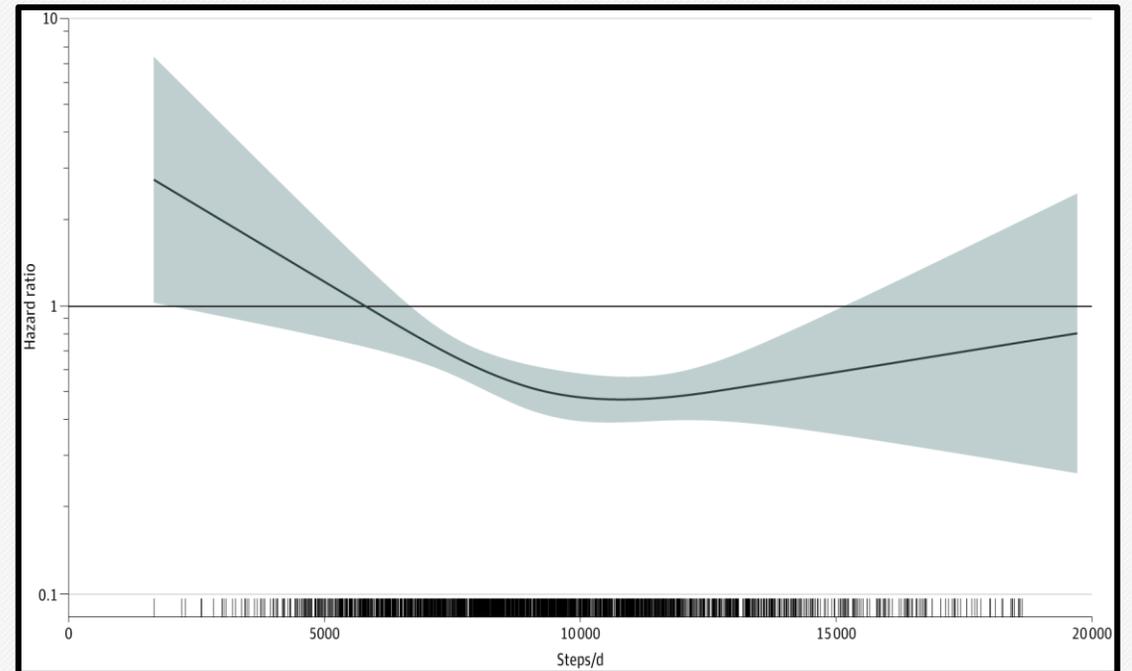
Během perimenopauzy klesá fyzická zdatnost

V menopauze je o 20% menší efekt HIIT treninku (oproti ženám s dostatečnou hladinou estrogenu)



Jabbour G, Menopause. 2024 Jan 1;31(1):39-45. doi: 10.1097/GME.0000000000002284.
Mandrup CM, Am J Obstet Gynecol. 2017 Apr;216(4):384.e1-384.e11. doi: 10.1016/j.ajog.2016.12.017.

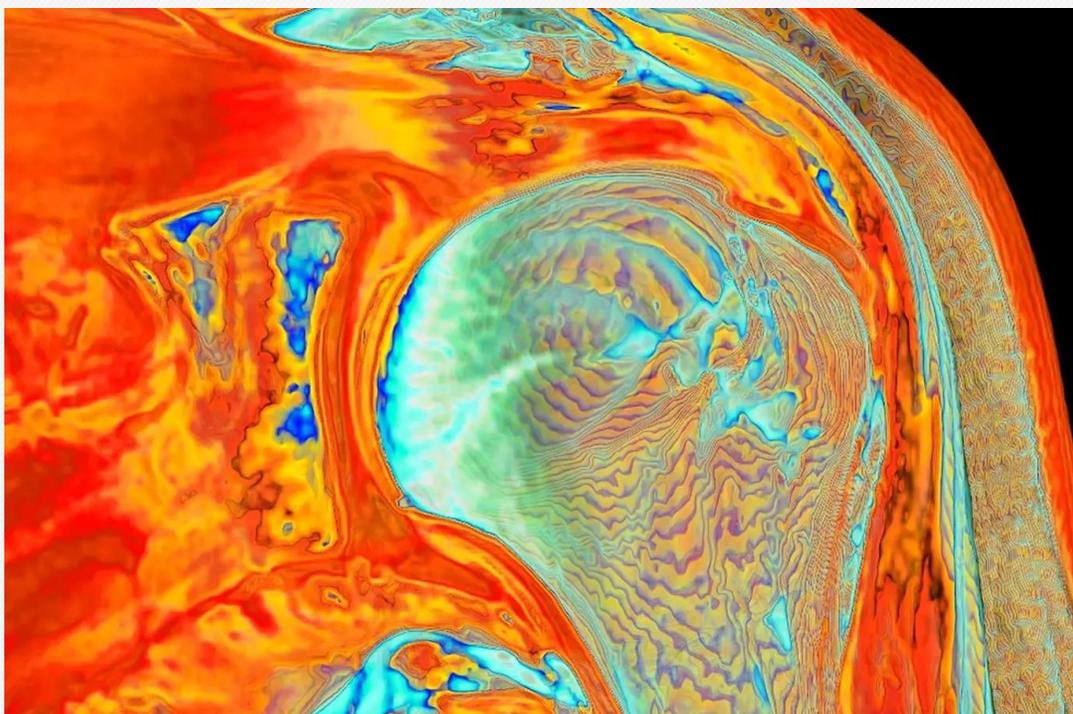
Lze zlepšit chůzí –
7000 kroků denně stačí!



JAMA Network Open. 2021;4(9):e2124516. doi:10.1001/jamanetworkopen.2021.24516

Adhezivní kapsulitis = „zmrzlé“ rameno

Zákeřné zmrzlé rameno postihuje hlavně ženy v období menopauzy a může trápit roky



Postihne během života až **5,3 %** pacientů

V **55 letech** (většinou mezi 40. a 65. rokem)

75 % postižených jsou **ženy**

Potíže trvají **12-18 měsíců** (někdy i 3 roky)

V **17 %** se do pěti let objeví postižení druhého ramene

Vzestup váhy v menopauze je **problém**

I při udržení váhy vzrůstá množství abdominálního tuku

A klesá množství svalů.

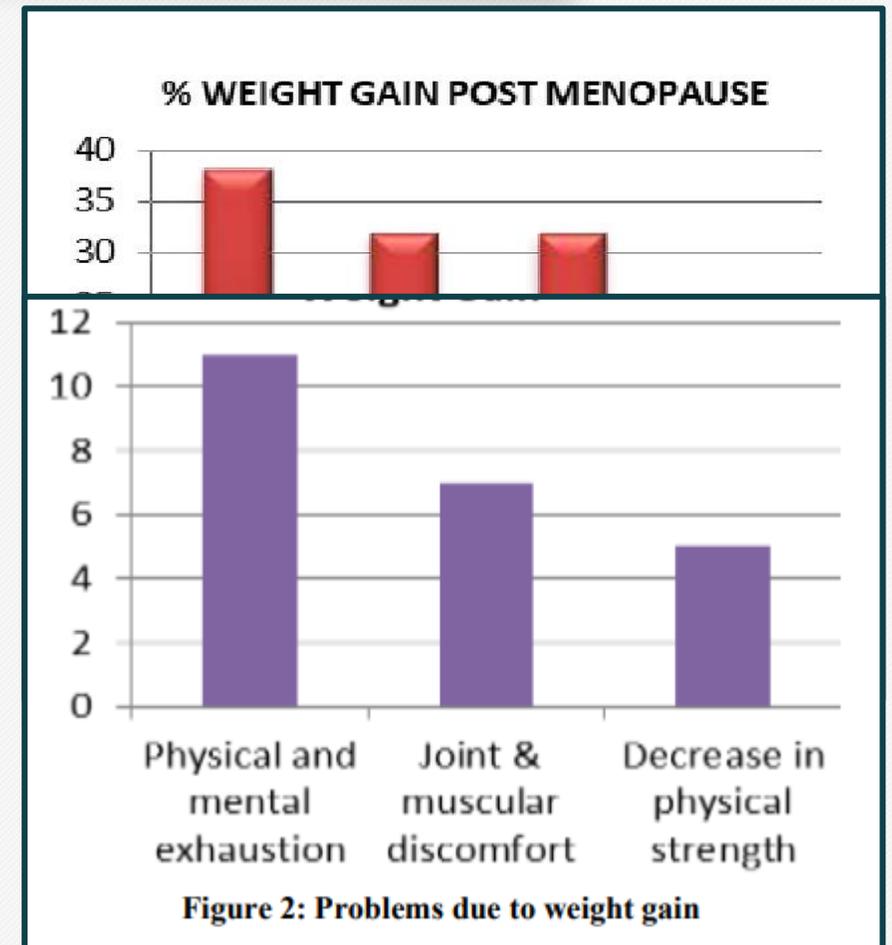
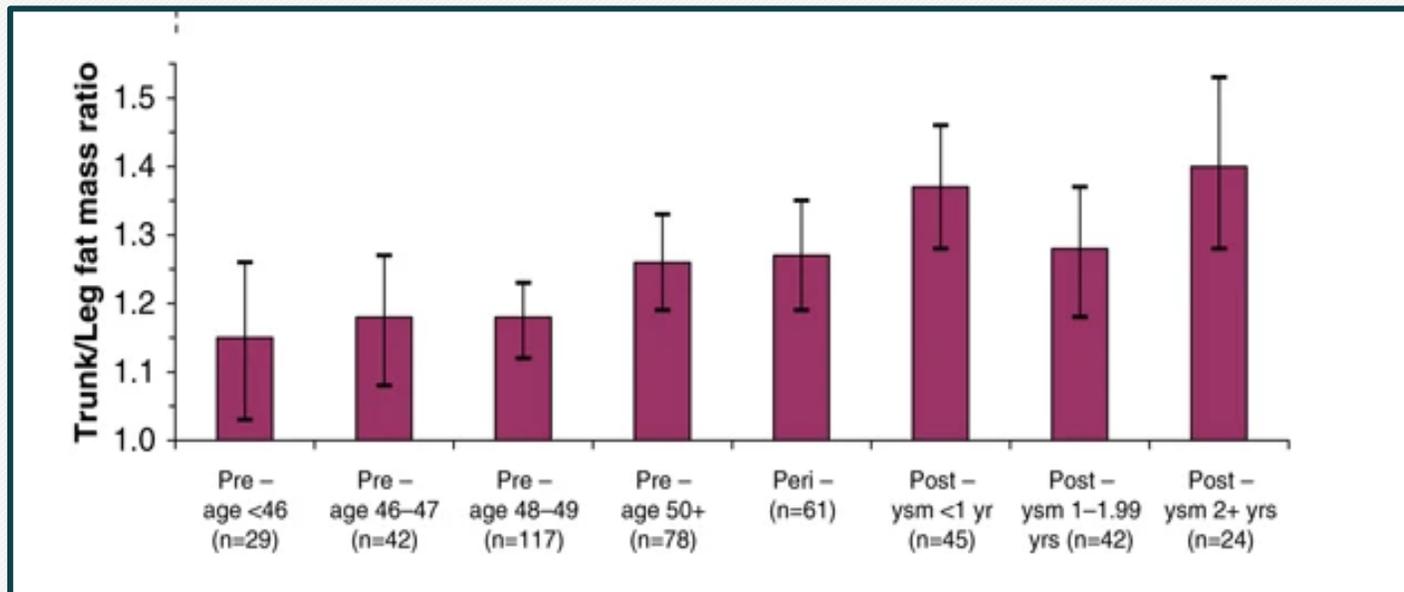
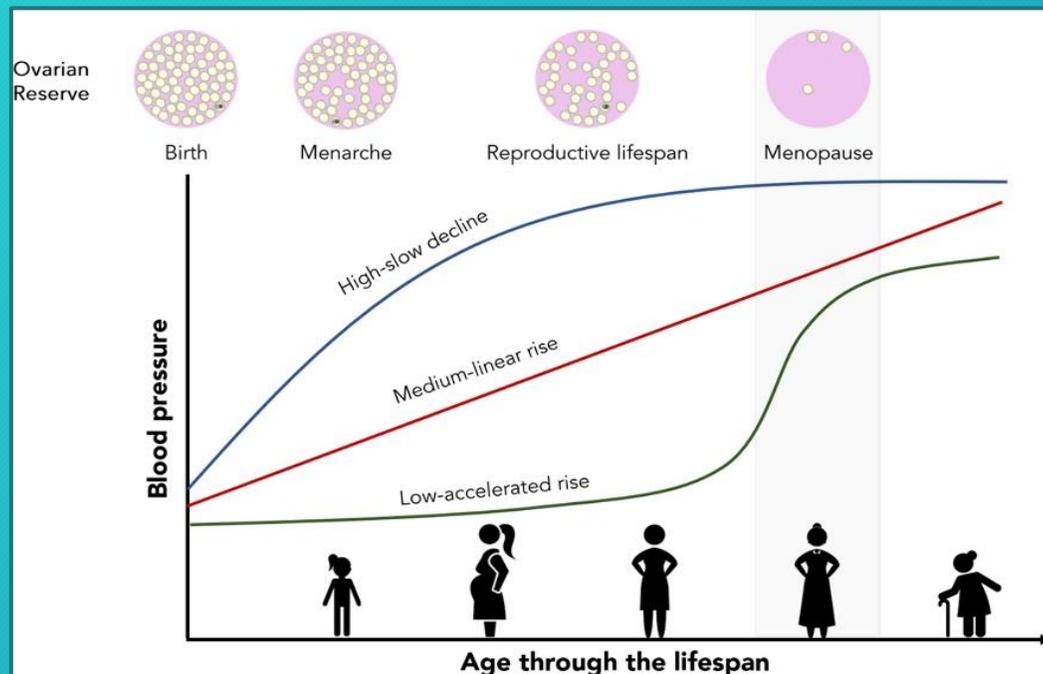


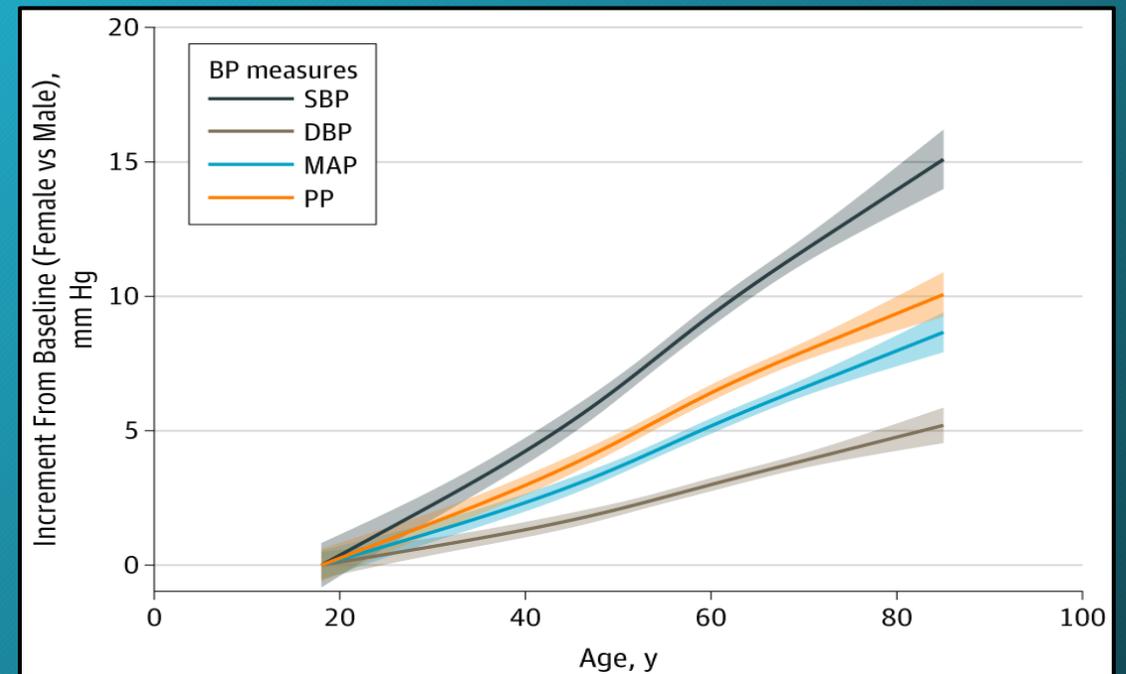
Figure 2: Problems due to weight gain

Vysoký krevní tlak a menopauza

Vývoj tlaku krve v menopauze je individuální



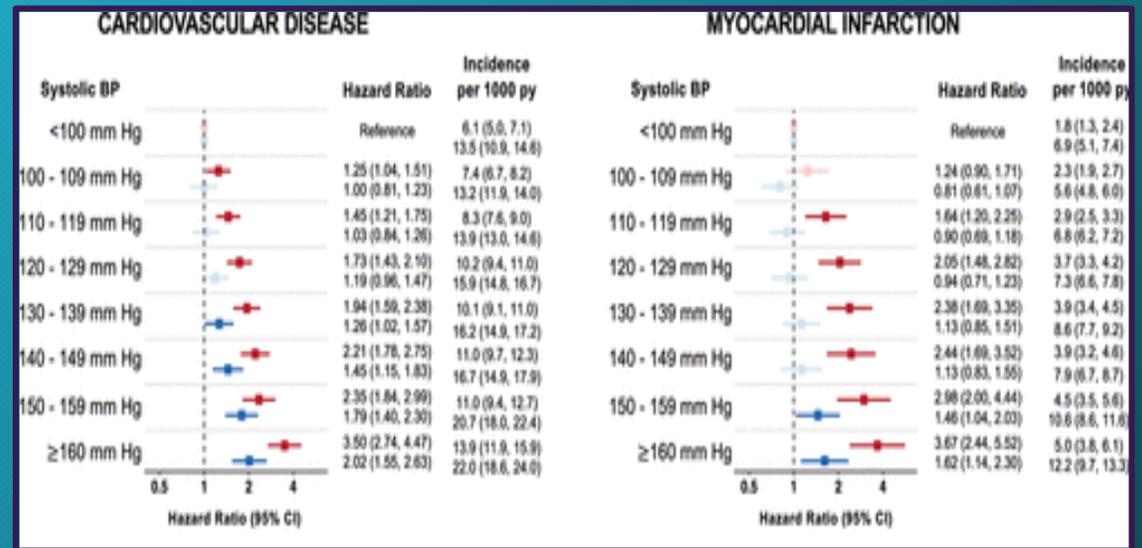
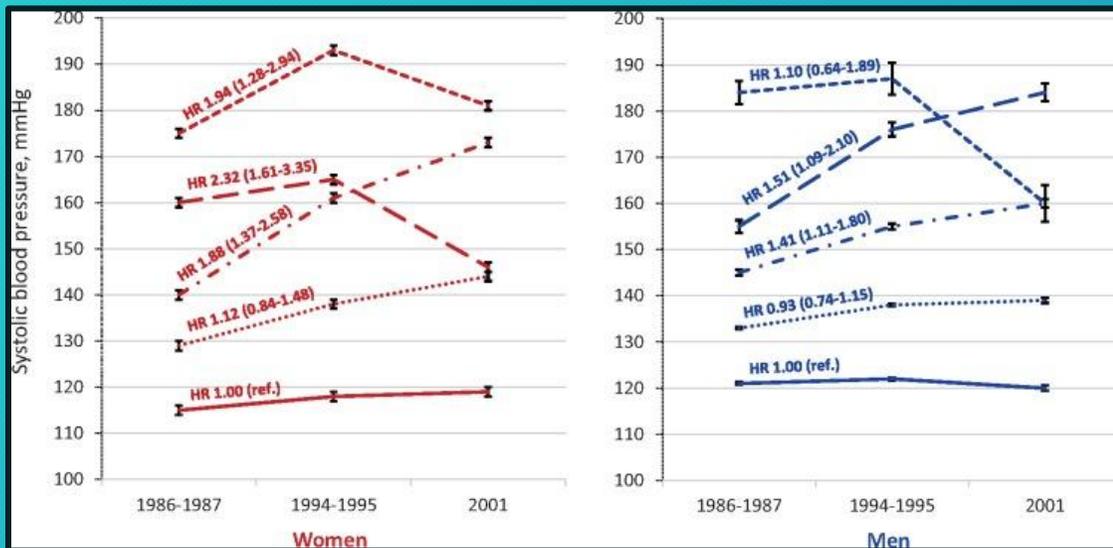
Ženy mají hypertenzi **později** a mají významnější vzestup TK



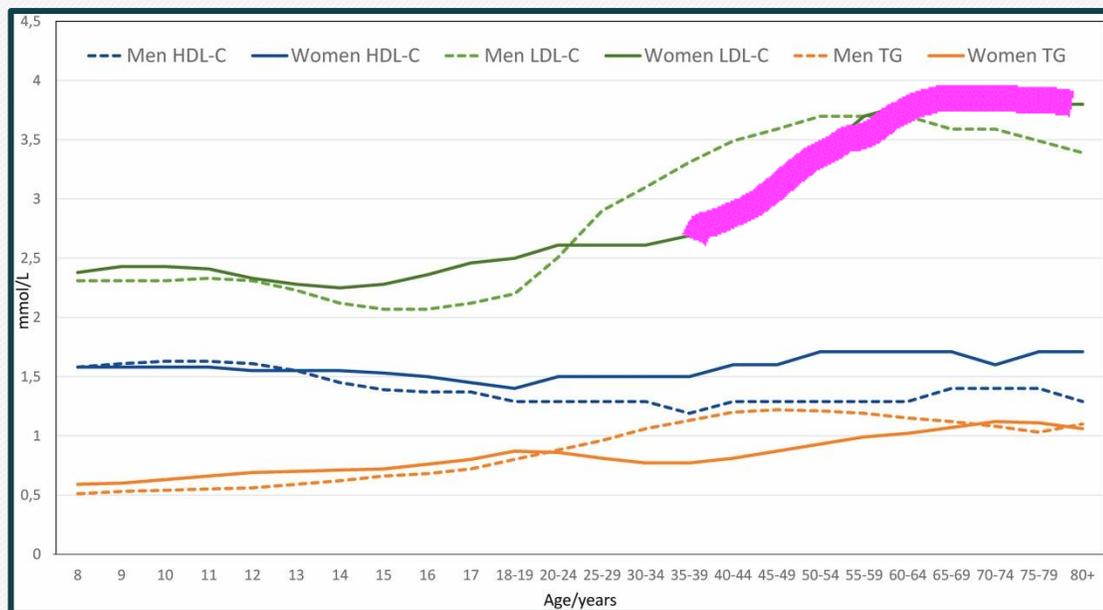
Hypertenze je u žen významný rizikový faktor

Hypertenze zvýší u žen výskyt FiSi
2x (u mužů jen o 50%)

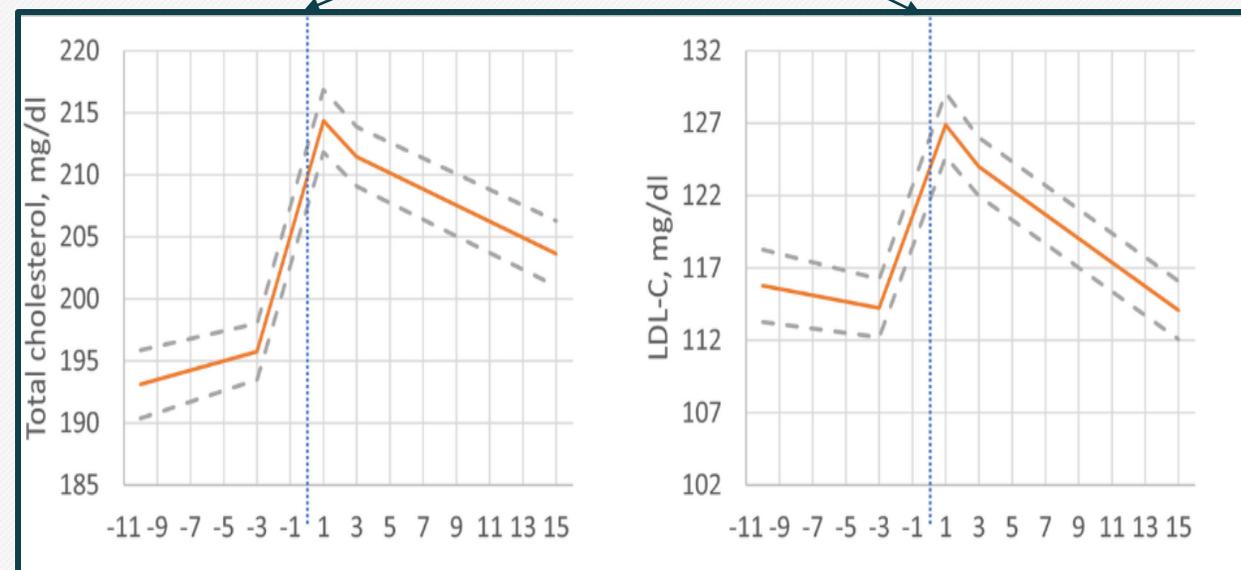
KV riziko u žen stoupá už při nižších
hodnotách TK



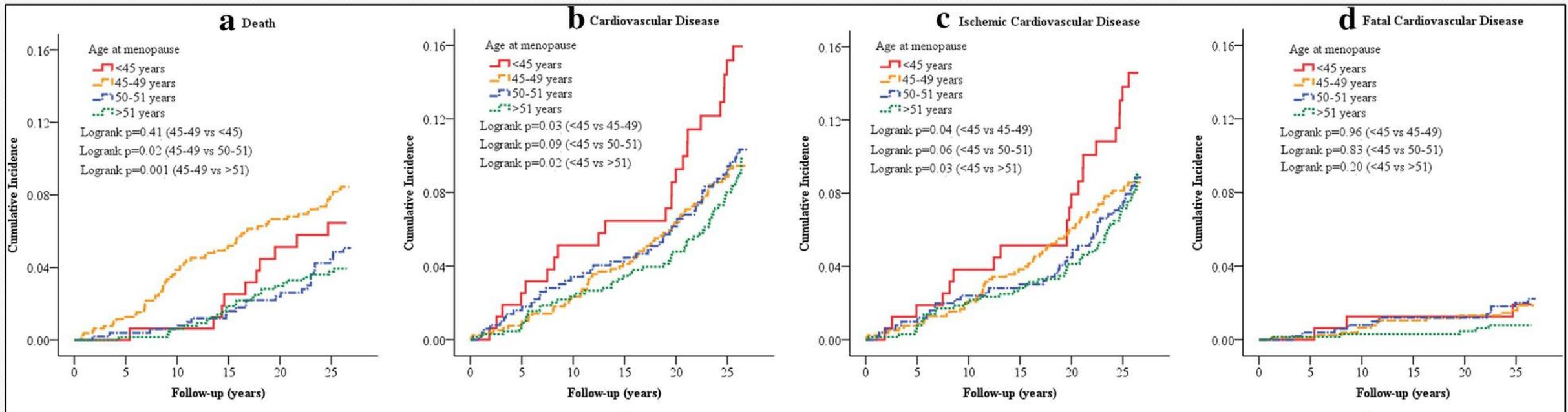
V období menopauzy stoupá celkový cholesterol i LDL



Začátek menopauzy

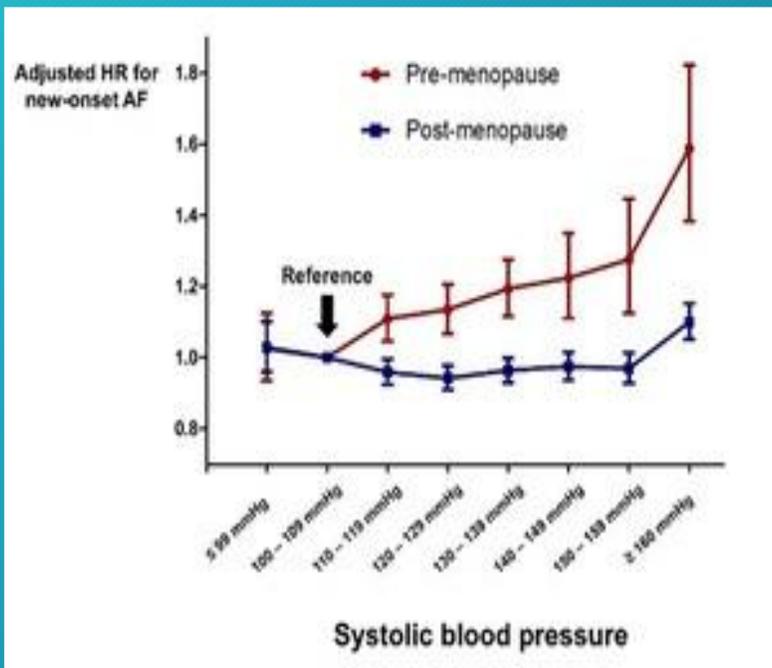


Čím dříve **menopauza** začne tím horší je vliv na zdravotní stav

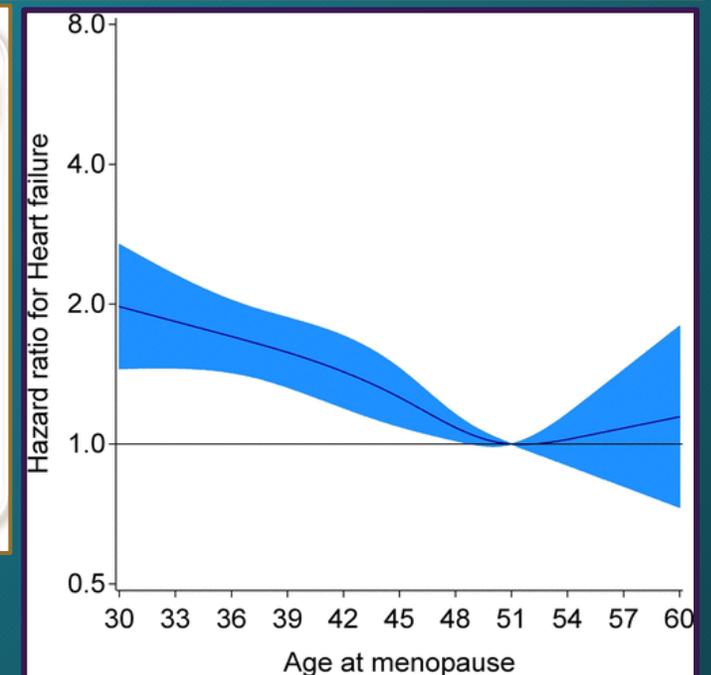
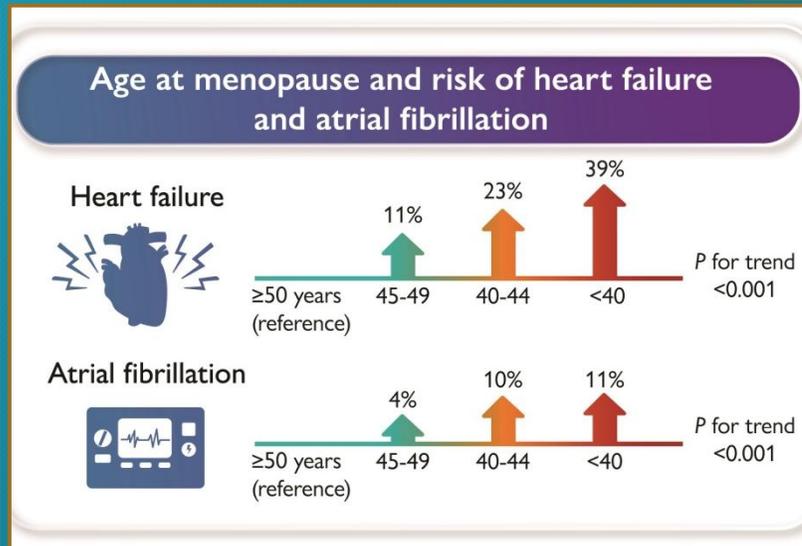


Dřívější nástup menopauzy ovlivňuje zdravotní stav

Větší výskyt fibrilace síní



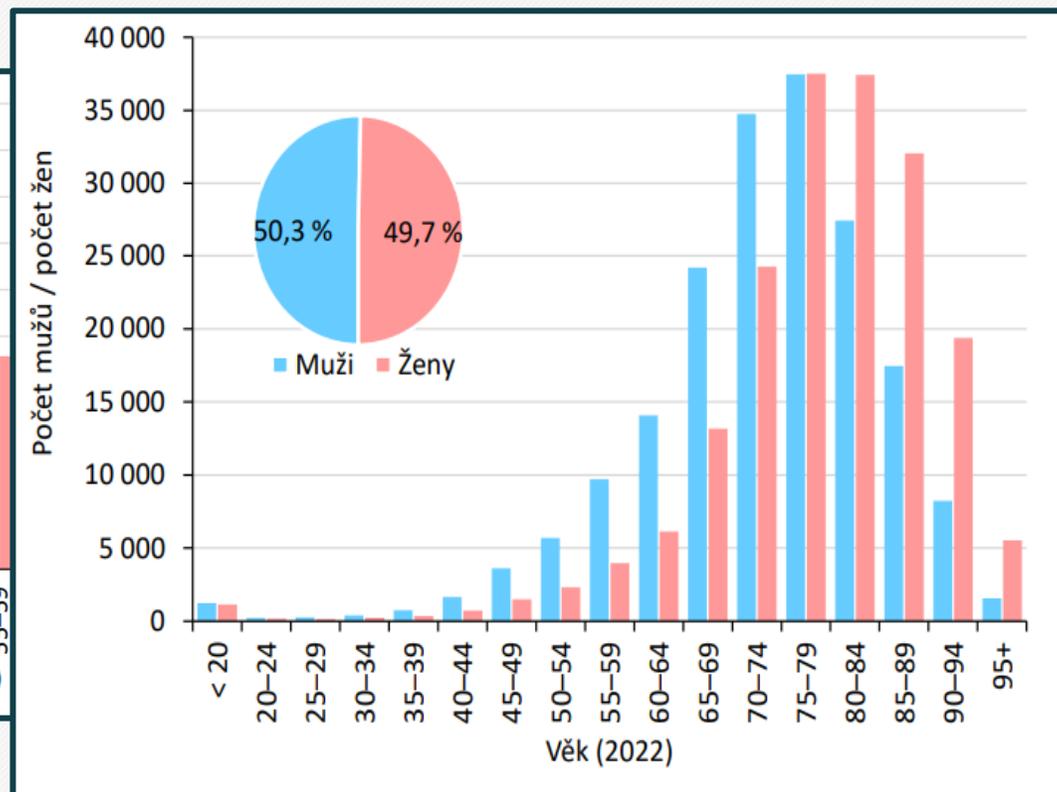
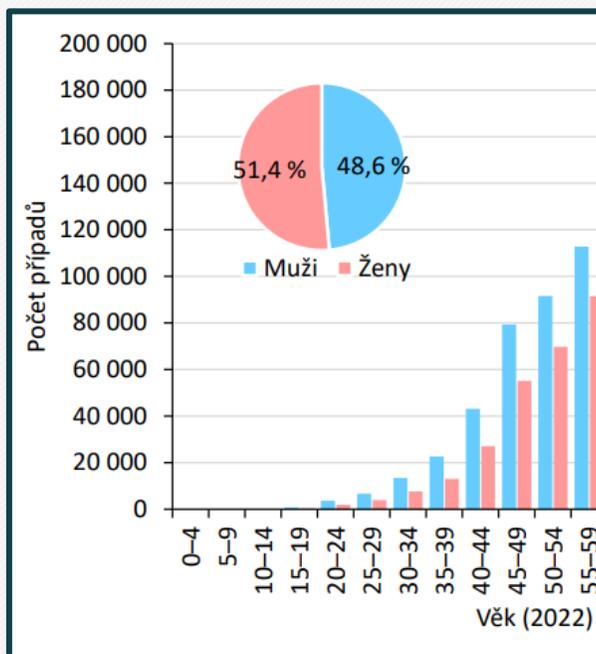
I srdečního selhání



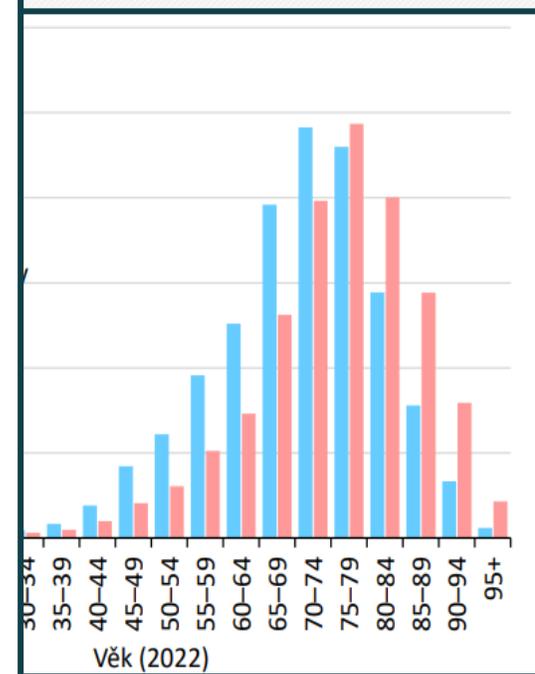
Česká realita – výskyt KV onemocnění je u mužů a žen stejný

Srdeční selhání

hypertenze



ICHS



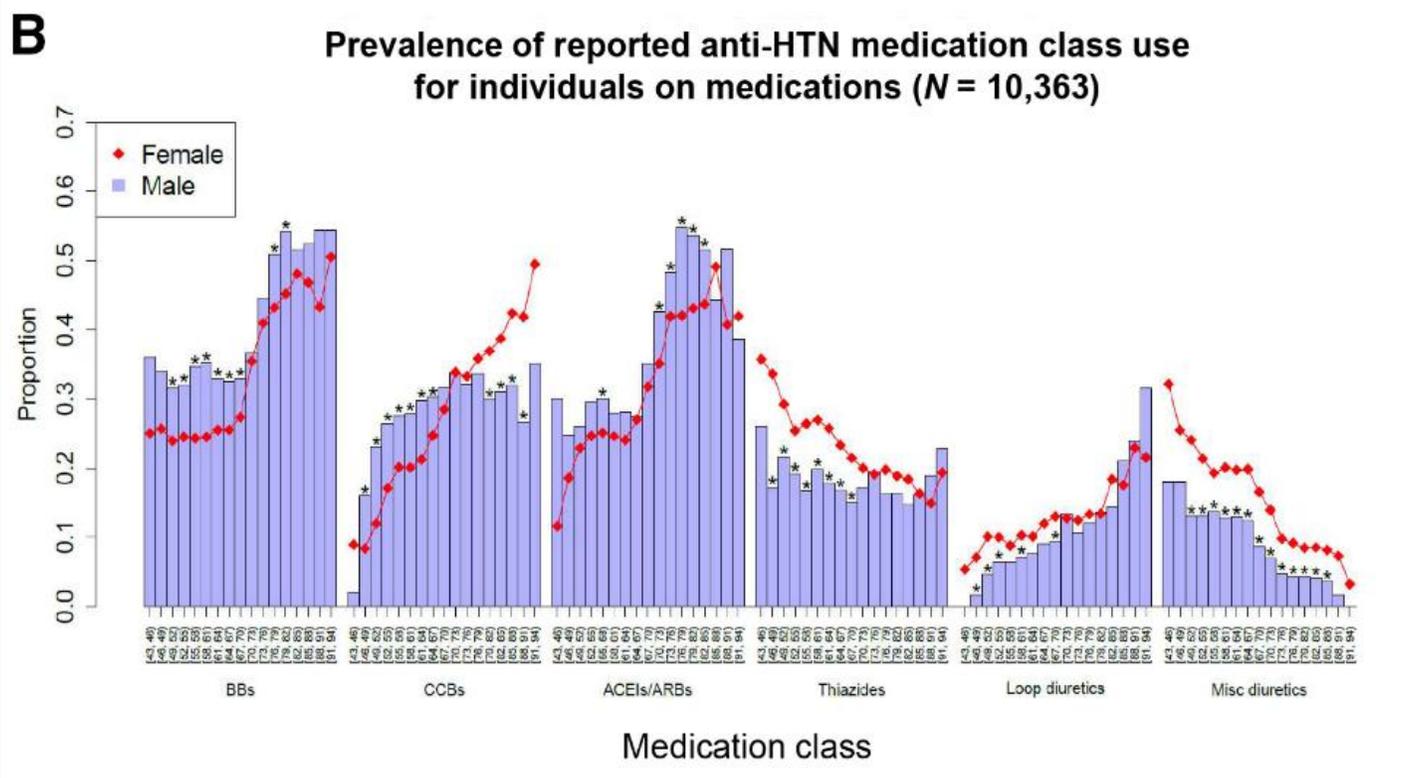
Nenechme se ovlivnit svými pocity

Lékaři se snadno nechají ovlivnit pohlavím a věkem pacienta při stanovení diagnózy!
Ženám v přechodu přisuzují spíše psychické nebo GIT obtíže – na kardiovaskulární zapomínají!

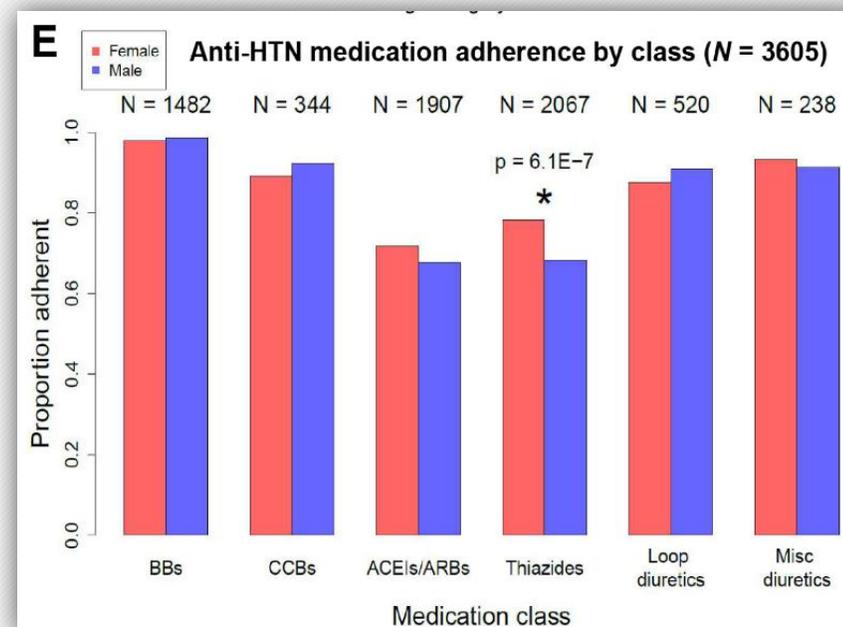
TABLE 3. PERCENT OF PATIENTS RECEIVING A HEART, GASTROINTESTINAL, OR MENTAL HEALTH CONDITION AS THE MOST CERTAIN DIAGNOSIS, BY PATIENT AGE AND GENDER^a

<i>Most certain diagnosis condition</i>	<i>Age 55</i>			<i>Age 75</i>			<i>Total</i>			<i>Interaction p</i>
	<i>Male</i>	<i>Female</i>	<i>p</i>	<i>Male</i>	<i>Female</i>	<i>p</i>	<i>Male</i>	<i>Female</i>	<i>p</i>	
Heart, %	62.5	46.9	0.2	43.8	56.3	0.4	53.1	51.6	0.9	0.1
Gastrointestinal, %	37.5	43.8	0.6	40.6	34.4	0.6	39.1	39.1	0.9	0.5
Mental health, %	15.6	31.3	0.03	25.0	25.0	0.9	20.3	28.1	0.2	0.2

Rozhodujeme se u mužů i u žen stejně?



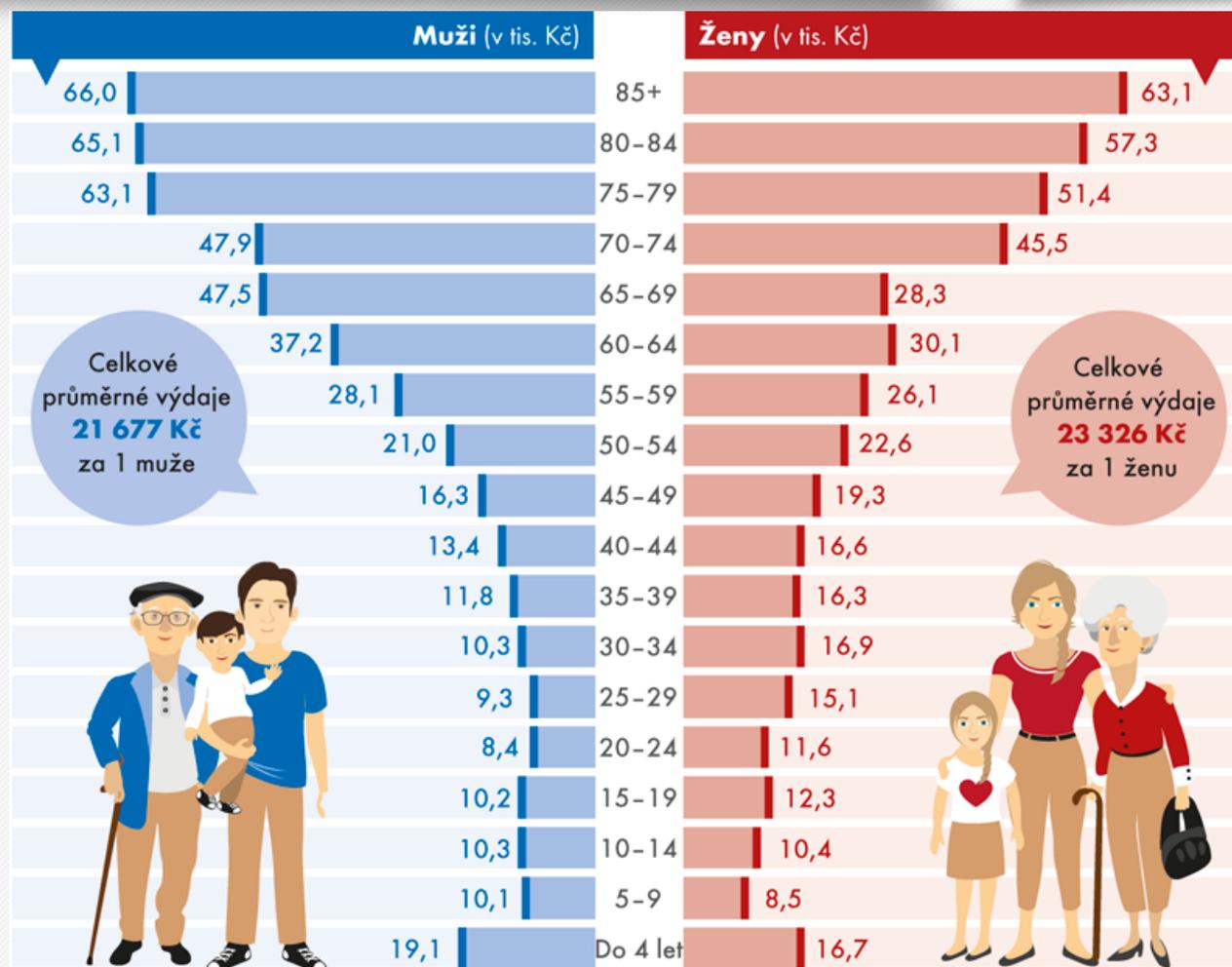
I adherence k různým lékovým skupinám se liší



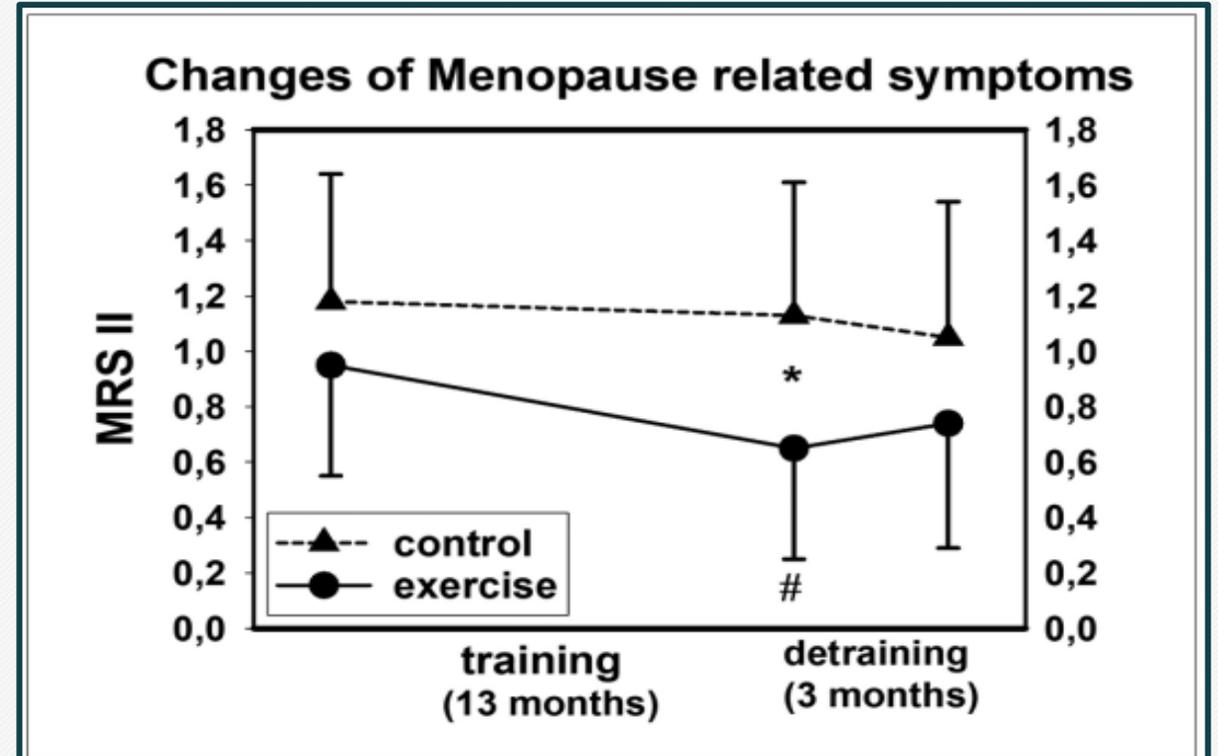
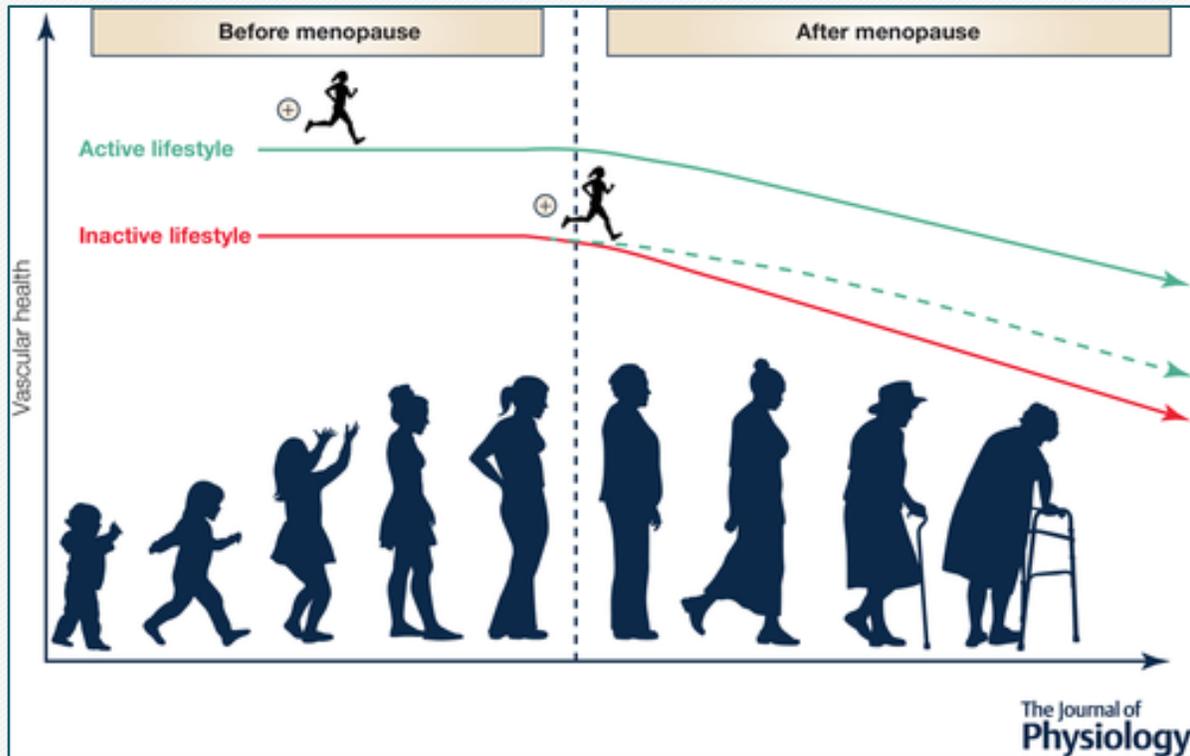
Bereme na ženy a jejich potíže dostatečný ohled??

U onemocnění oběhového systému bylo na léčbu jednoho pojištěnce muže vydáno **2 972 Kč** a na jednu pojištěnou ženu **2 244 Kč**.

Na jednu pojištěnou ženu bylo v tomto případě vydáno 1 919 Kč a za jednoho muže 1 224 Kč na onemocnění svalové a kosterní soustavy



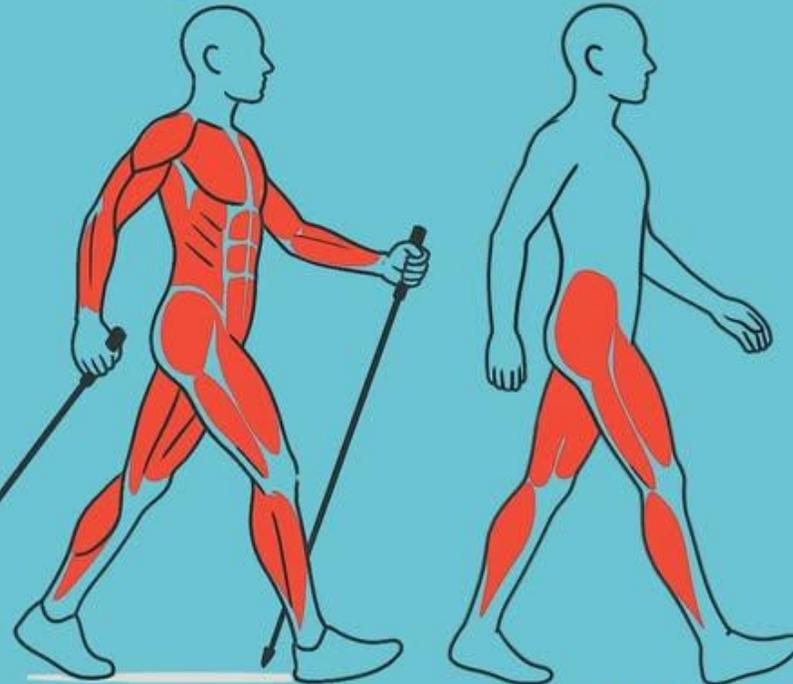
Nepříznivý vývoj stavu cév i **symptomy** ovlivní **pohyb**



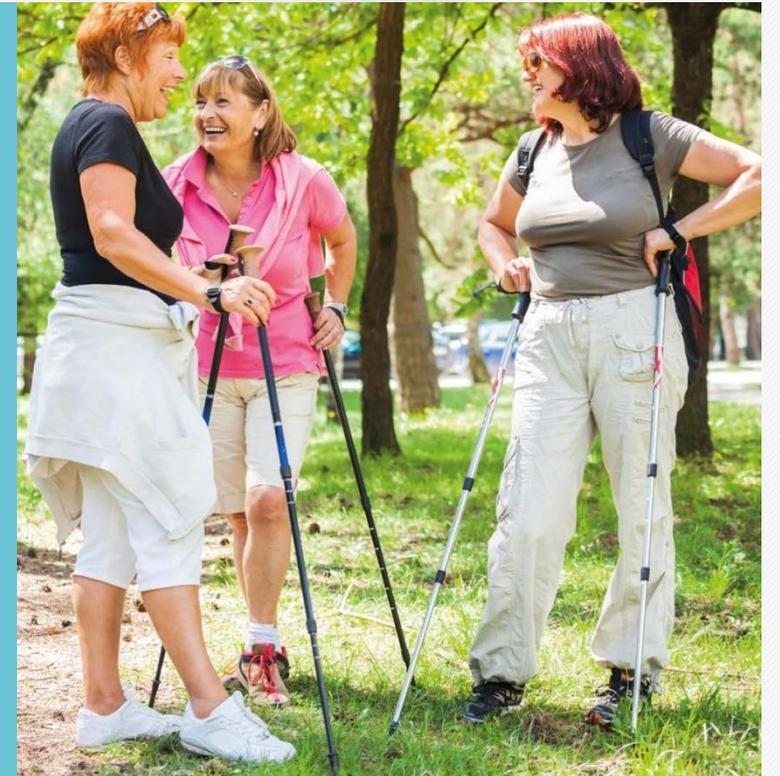
CHŮZE je nejlepší...



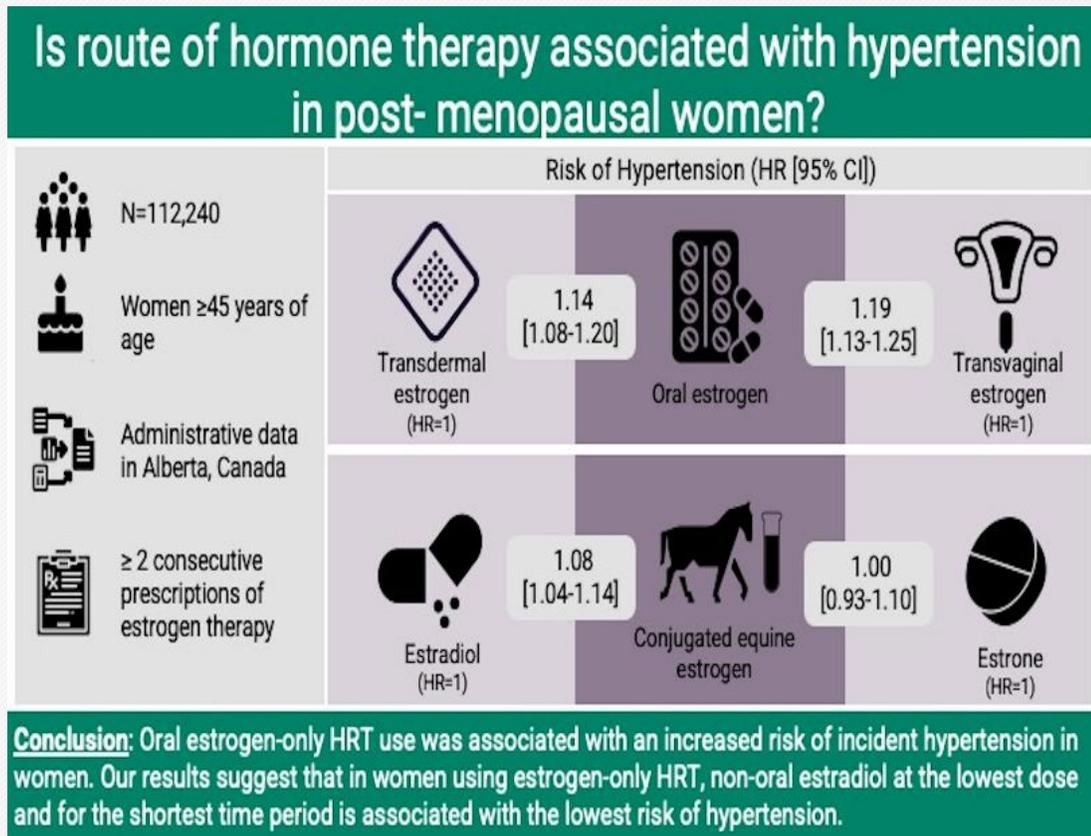
Isn't it just walking with sticks?
Actually... no.



 **NORDiC**
walking
AUSTRALIA



A co substitute estrogenu?



Alternatives to Hormone Replacement Therapy

Because of the associated risks of traditional HRT, many menopausal women wish to pursue natural alternatives to **relieve symptoms**.

Lifestyle changes

- Diet rich in phytoestrogens
- Regular exercise
- Wholesome habits

Complementary therapies

- Acupuncture
- Biofeedback
- Stress reduction

Alternative medicine

Herbal supplement options include:

- Phytoestrogenic
- Hormone-regulating

Pro zvládnutí menopauzy s úsměvem



Doplňek stravy



The Road Through Perimenopause

