

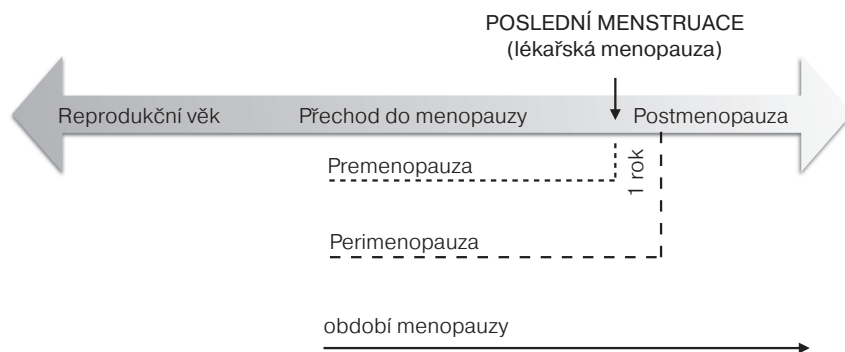
Jen Gunterová

Manifest menopauzy

**Vstupte do nové životní fáze s hrdostí,
seznamte se s fakty o svém těle a získejte
kontrolu nad zdravím**

**Doprovodné materiály
k audioknize**

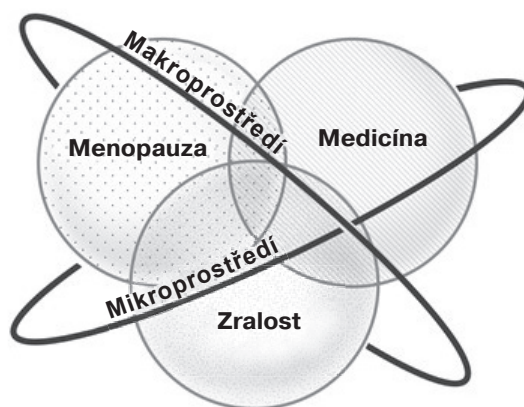
Kapitola 1: Druhé dospívání



Obrázek 1: Fáze funkce vaječníků

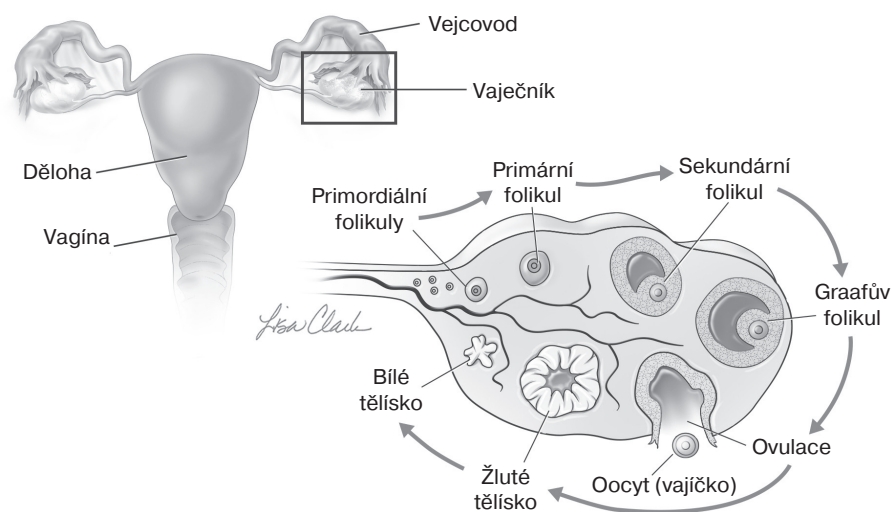
Tabulka 1: Nejčastější příznaky a zdravotní potíže spojené s menopauzou

PŘÍZNAKY	ZDRAVOTNÍ POTÍŽE
Abnormální menstruační krvácení (silná či nepravidelná menstruace, krvácení mezi menstruacemi)	Srdeční onemocnění
Návaly horka a noční pocení	Osteoporóza
Poruchy spánku	Demence a Alzheimerova choroba
Přechodné kognitivní změny (mozková mlha)	Deprese
Vaginální suchost	Metabolický syndrom
Bolest při sexu	Cukrovka druhého typu
Snížené libido	Menopauzální genitourinární syndrom
Bolesti kloubů	Infekce močových cest

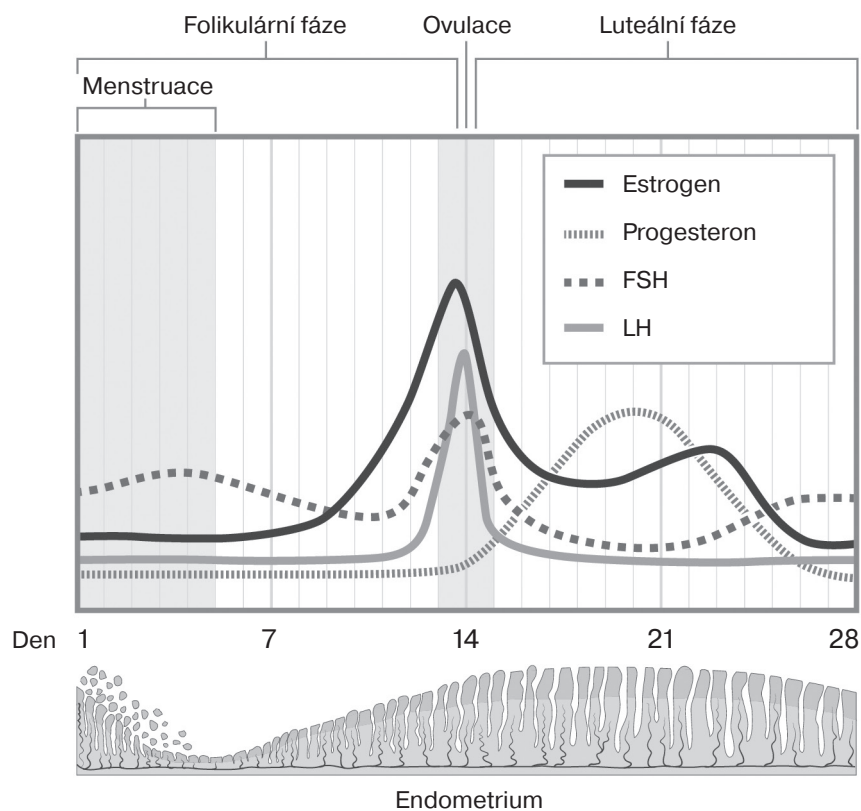


Obrázek 2: Diagram M: Pohled na menopauzu

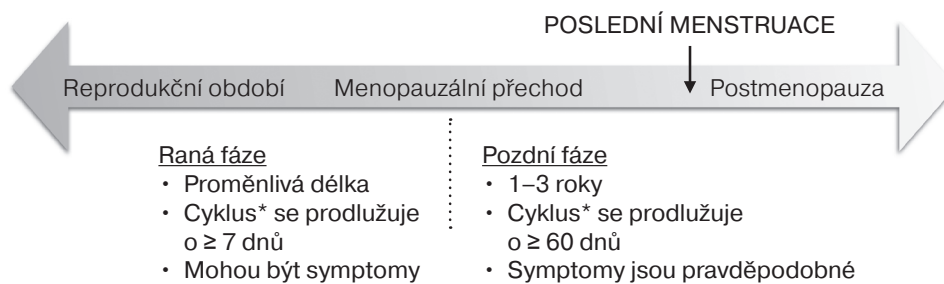
Kapitola 3: Biologie menopauzy



Obrázek 3: Životní cyklus folikulu

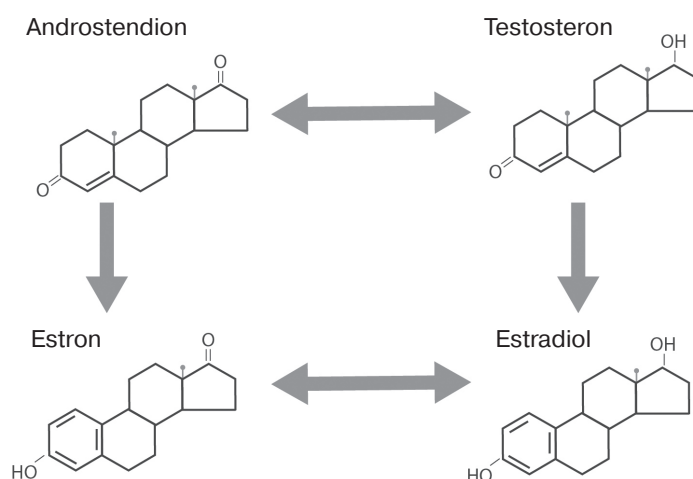


Obrázek 4: Hladiny hormonů a menstruační cyklus



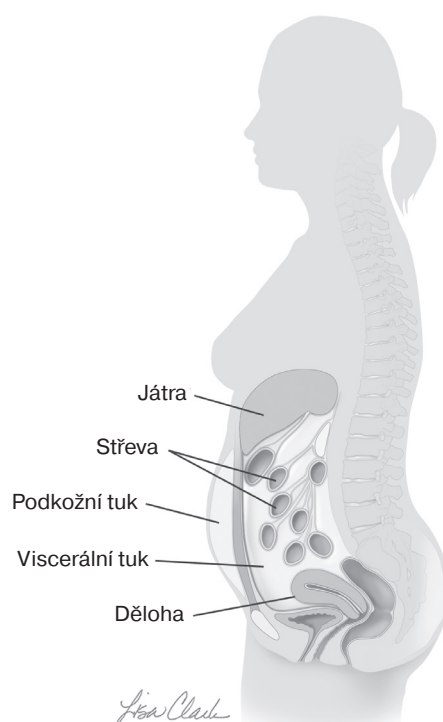
*Cyklem se rozumí období od začátku jedné menstruace do začátku další

Obrázek 5: Přechod do menopauzy – raná a pozdní fáze



Obrázek 6: Tvorba estradiolu, estronu a testosteronu

Kapitola 7: Menopauzální proměny



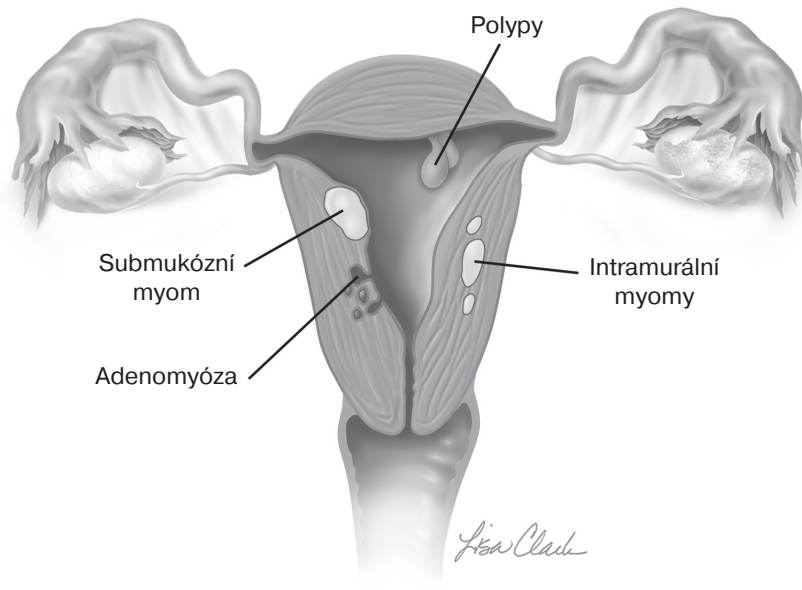
Obrázek 7: Viscerální a podkožní tuk

Kapitola 8: Srdeční záležitost

Tabulka 2. Nejčastější kardiovaskulární onemocnění

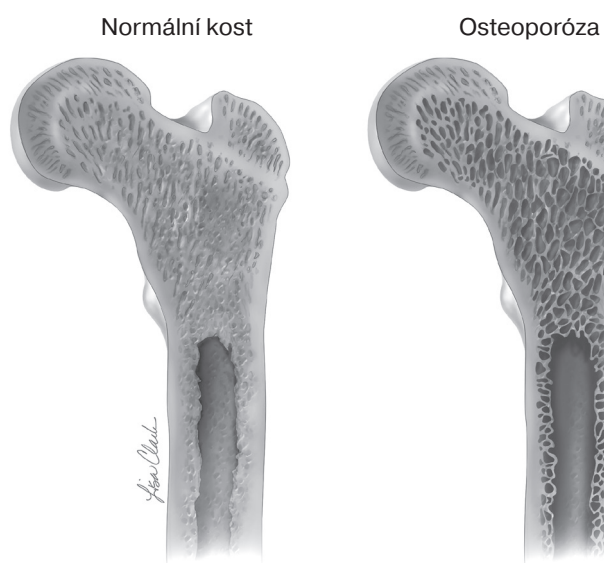
ANGINA PECTORIS	Bolest na hrudi způsobená snížením přítoku krve do srdce.
ARYTMIE	Abnormální srdeční rytmus. Může ovlivnit zásobování tkání kyslíkem, některé typy arytmie mohou vést ke vzniku krevních sraženin, které způsobují mrtvici.
ATEROSKLERÓZA	Nahromadění tuku, cholesterolu, zánětlivých buněk a dalších látek v tepnách (tzv. pláty). Pláty snižují průtok krve a mohou prasknout a způsobit vznik krevní sraženiny, která může tepnu ucpat. Ateroskleróza je rizikovým faktorem infarktu a mrtvice.
INFARKT MYOKARDU	Snížení přívodu krve do srdce, které je natolik významné, že může vést k poškození srdečního svalu.
SRDEČNÍ SELHÁNÍ	Poškození srdečního svalu ovlivňující schopnost srdce pumpovat krev do tkání.
VYSOKÝ TLAK	Komplexní změny zahrnující cévy, srdce a chemické signály. Sám o sobě nepředstavuje nemoc, ale poškozuje orgány, například srdce, mozek či ledviny. Je rizikovým faktorem infarktu a mrtvice.
ONEMOCNĚNÍ PERIFERNÍCH TEPEN	Snížení přívodu krve do nohou v důsledku zúžení tepen, způsobuje bolest a může poškozovat tkáň.
CÉVNÍ MOZKOVÁ PŘÍHODA (ISCHEMICKÁ)/ MOZKOVÁ MRTVICE	Sraženina, která kriticky snižuje nebo blokuje přívod krve do části mozku. Riziko stoupá při ateroskleróze a rovněž při jakékoli nemoci zvyšující srážlivost krve.

Kapitola 10: Menstruační chaos

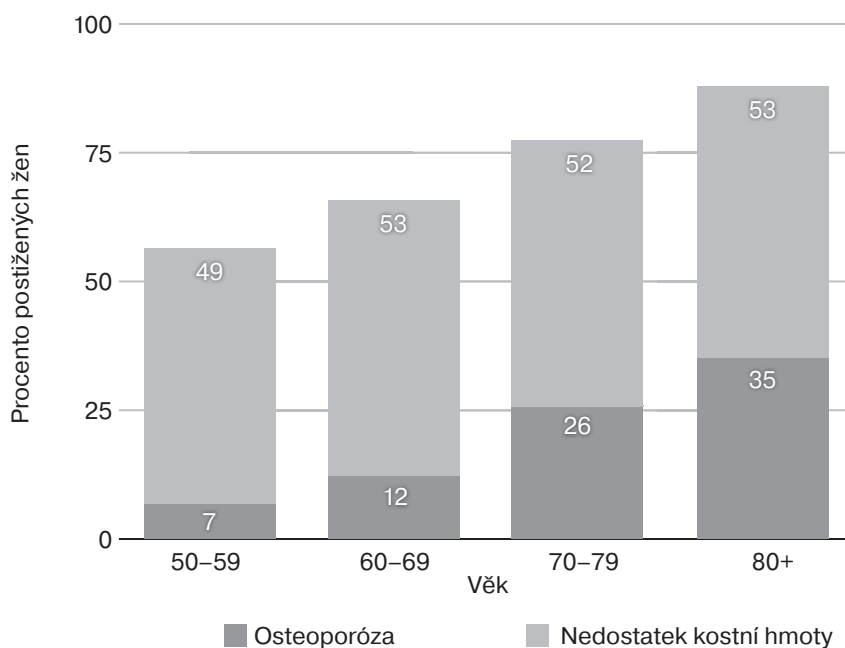


Obrázek 8: Zdroje abnormálního menstruačního krvácení: myomy a polypy

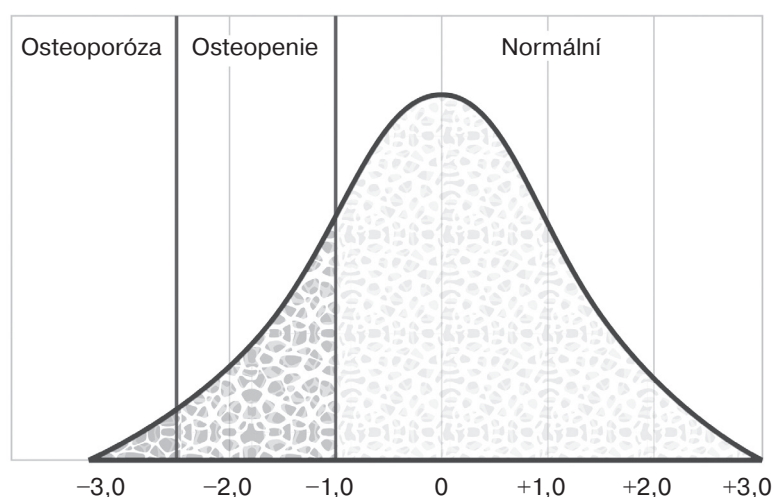
Kapitola 11: Zdraví kostí



Obrázek 9: Normální kost (vlevo) a kost s osteoporózou



Obrázek 10: Osteoporóza a malý objem kostní hmoty u Američanek 50+

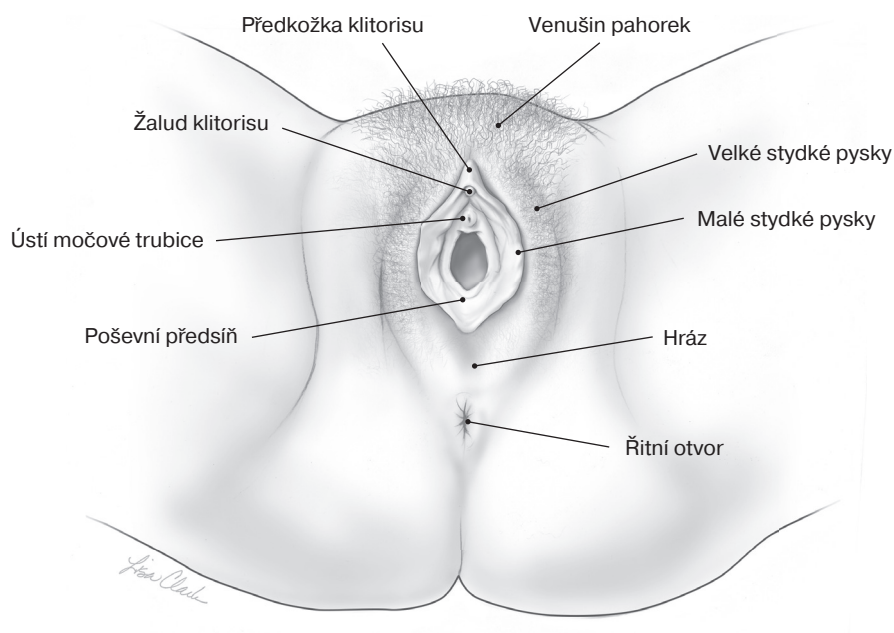


Obrázek 11: Hustota kostní hmoty a T-skóre

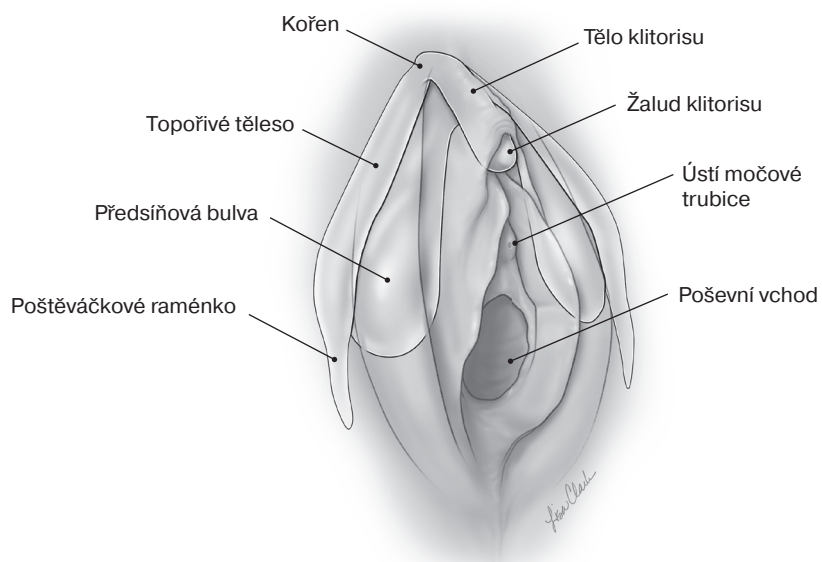
Weby s informacemi o cvičení

- Osteoporosis Canada, osteoporosis.ca/exercise/
- StandTall® a další cvičení pro zdravé držení těla na stránkách International Osteoporosis Foundation, <https://www.osteoporosis.foundation/>
- National Osteoporosis Foundation, [nof.org/preventing-fractures/exercise-to-stay-healthy](https://www.nof.org/preventing-fractures/exercise-to-stay-healthy)
- V České republice se prevenci a léčbě osteoporózy věnuje řada specializovaných pracovišť. Informace naleznete například na <https://www.ikem.cz/cs/osteoporoz-a-lecba/a-1998/> nebo <https://www.bormed.cz/>. Pozn. red.

Kapitola 13: Vagína a vulva



Obrázek 12: Vulva

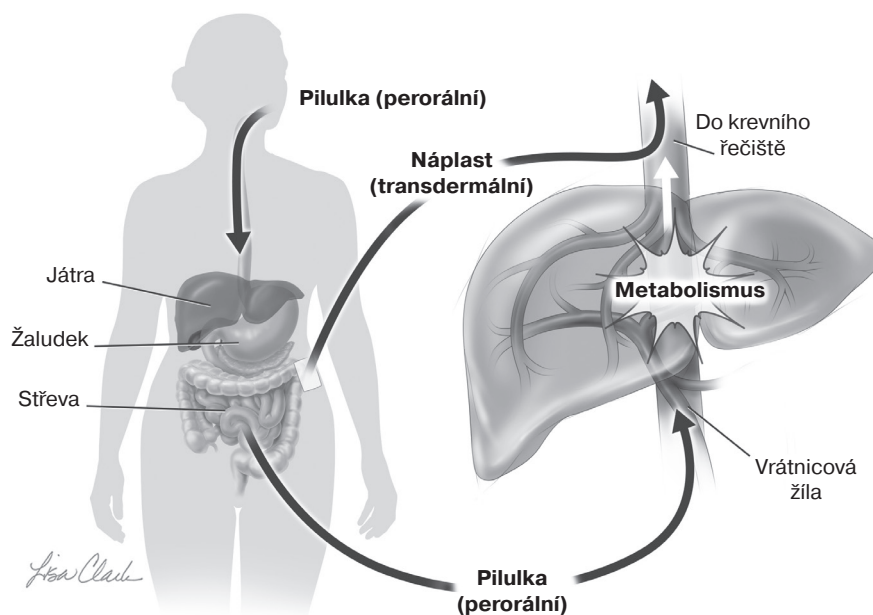


Obrázek 13: Klitoris

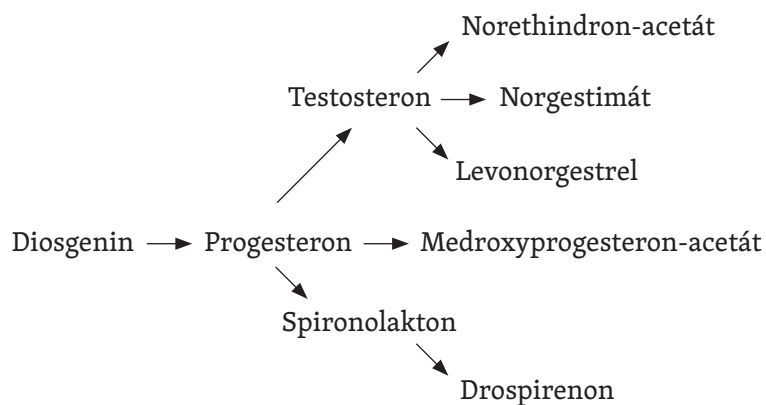
Kapitola 18: Filmový vesmír hormonů

Webové stránky s online kalkulačkami pro vypočítání rizika srdečního onemocnění a rakoviny prsu:

tools.acc.org/ASCVD-Risk-Estimator-Plus/#!/calculate/estimate/at pro ASKVO
(budete potřebovat znát hodnoty cholesterolu) a bcrisktool.cancer.gov pro rakovinu prsu



Obrázek 14: Rozdíl mezi perorální a transdermální léčbou



Obrázek 15: Původ gestagenů

Kapitola 19: Fytoestrogeny, potraviny a hormony

Tabulka 3: Fytoestrogeny

TŘÍDA FYTOESTROGENŮ	FYTOESTROGENY	BĚŽNÉ ZDROJE
ISOFLAVONY	Genistein Daidzein Glycerin Formononetin Biochanin A	Sója Sójové potraviny Luštěniny
KUMESTANY	Kumestrol 4'-metoxykumestrol Repensol Trifoliol	Půlený hrách Fazole pinto Máslové fazole Klíčky vojtěšky Jetelové klíčky
PRENYLFLAVONOIDY	8-prenylnaringenin	Pivo, chmel
LIGNANY	Enterodiol Enterolakton	Lněné semínko Celozrnné obiloviny Ovoce Zelenina Sezamová semínka Luštěniny
STILBENY	Resveratrol	Červené hrozny Červené víno

Tabulka 4: Spotřeba fytoestrogenů

ZEMĚ/REGION	PRŮMĚRNÉ MNOŽSTVÍ ISOFLAVONŮ ZA DEN
Japonsko	26–64 mg
Čína	18–41 mg
Jižní Korea	24 mg
Velká Británie – zdravá strava	22,4 mg
Velká Británie – běžná strava*	4 mg
Evropa – Středomoří	1,5 mg
Evropa – mimo Středomoří	2,1 mg
Kanada	1,2 mg
Spojené státy	1,1–2 mg

* Průměrná strava ve Velké Británii pravděpodobně obsahuje více isoflavonů než v Evropě, Spojených státech a Kanadě, protože se do mouky často přidává sójová mouka.

Kapitola 21: Menodiety

Srovnání cereálií dostupných na českém trhu:

<https://www.dtest.cz/clanek-7760/srovnani-snidanove-cerealie>

Kapitola 22: Menoceutika

Informace o legislativě spojené s uváděním doplňků stravy v České republice:

<http://www.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/doplanky-stravy-1>.

Kapitola 23: Antikoncepce a přechod do menopauzy

Tabulka 5: Riziko krevních sraženin u hormonální antikoncepce, MHT a těhotenství

	RIZIKO KREVNÍCH SRAŽENIN*
Základní riziko	1–5 / 10 000 žen ročně
Perorální MHT	8–9 / 10 000 žen ročně
Estrogenová antikoncepce	3–15 / 10 000 žen ročně
Těhotenství	5–20 / 10 000 těhotných žen
Po porodu	40–65 / 10 000 žen za 12 týdnů

* Protože riziko stoupá s věkem, jsou ženy ve věku čtyřiceti až pětáctičetilet zpravidla na horní hranici každé rizikové kategorie.

Tabulka 6: Postkoitální antikoncepce

METODA	DNŮ PO SEXU	RIZIKO TĚHOTENSTVÍ	DOSTUPNOST	VLIV TĚLESNÉ HMOTNOSTI
Žádná (pro srovnání)	n/a	10* %	n/a	n/a
Levonorgestrel	Do 72 hodin	2,2 %	Volně prodejný ve Spojených státech, Kanadě, Velké Británii, Austrálii a mnoha jiných zemích**	Méně účinný pro BMI ≥25
Ulipristal-acetát	Až 5 dnů	1,4 %	Na předpis ve Spojených státech a Kanadě, volně prodejný v mnoha jiných zemích	Méně účinný pro BMI ≥30
Měděné nitroděložní tělíčko	Až 5 dnů, podle některých studií až 10 dnů	0,1 %	Vyžaduje návštěvu lékaře	Ne

* Šance na početí v nejpłodnější den cyklu.

** V České republice dostupný na lékařský předpis.

Doplňkové tabulky a dodatky

Doplňková tabulka 1: Typická podoba krvácení a související potíže u žen ve věku od čtyřiceti let do poslední menstruace (jestliže bylo vyloučeno těhotenství)

PODOBA KRVÁCENÍ	KVALITA KRVÁCENÍ	BĚŽNÉ PŘÍČINY
Pravidelná menstruace	Špinění mezi menstruacemi	Polyp Rakovina/prekanceróza Infekce
Pravidelná menstruace	Silné nebo delší než 7 dnů	Myomy Adenomyóza Rakovina/prekanceróza Léky / doplňky stravy ovlivňující srážlivost krve
Nepřavidelná menstruace	Silné nebo slabé krvácení	Menopauzální přechod Hormonální antikoncepce Menopauzální hormonální terapie Hypotalamická amenorea Onemocnění štítné žlázy Zvýšená hladina prolaktinu Rakovina/prekanceróza
Krvácení po sexu	Od špinění po silné krvácení	Polyp děložního čípku Infekce Rakovina/prekanceróza Zánět děložního čípku

Doplňková tabulka 2: Běžné vaginální hydratační přípravky*

PŘÍPRAVEK	ZÁKLAD
Hyalosan	Kyselina hyaluronová
Healthy Life lubrikační gel	Silikon
Yes VM vaginální zvlhčovač	Voda
Vagisan HydroKrém	Voda
Yes VB lubrikační gel	Voda

* V tabulce uvádíme přípravky, které jsou dostupné na českém trhu. Pozn. red.

Doplňková tabulka 3: Vaginální hormony farmaceutické třídy

PŘÍPRAVEK	UDRŽOVACÍ DÁVKOVÁNÍ	POZNÁMKY
Estradiolový krém 0,01 mg/g	0,5–1 g dvakrát týdně	Může být lepší volbou pro ženy s podrážděním a bolestí v oblasti poševní předsíně a na vulvě.
CEE krém 0,625 mg/g	0,5–1 g dvakrát týdně	Může být lepší volbou pro ženy s podrážděním a bolestí v oblasti poševní předsíně a na vulvě.
Estradiolový kroužek 7,5 µg/den	Výměna kroužku každé 3 měsíce	Některým ženám s prolapsem může vypadávat. U některých žen může být zavádění bolestivé, jiné ženy, zejména pokud trpí artritidou, mohou mít potíže se zaváděním a vyjímáním. Velmi nízká dávka.*
Estradiol gelová kapsle 4 µg	1 dvakrát týdně	Bez aplikátoru a s minimálním znečištěním. Velmi nízká dávka.*
Estradiol gelová kapsle 10 µg	1 dvakrát týdně	Bez aplikátoru a s minimálním znečištěním. Velmi nízká dávka.*
Estradiol tableta 10 µg	1 dvakrát týdně	Předplněno v plastovém aplikátoru, některým ženám vadí dopad na životní prostředí.*
DHEA 6,5 µg	1 denně	

* Varianty s velmi nízkou dávkou zřejmě nevedou k měřitelnému vstřebávání estradiolu do krevního oběhu a hladina estradiolu zůstává v menopauzálním rozmezí, tedy pod hodnotou 20 pg/ml.

Doplňková tabulka 4: Ekvivalentní dávky různých estrogenů a způsoby podávání

	EKVIVALENTNÍ DÁVKA	ZDROJ
PERORÁLNÍ		
Estradiol	1 mg	Polosyntetický
CEE	0,625 mg	Přírodní
CE	0,625 mg	Polosyntetický
Ethinylestradiol	0,005 mg (neboli 5 µg)	Polosyntetický nebo syntetický
Estropipát	0,625 mg	Polosyntetický
Esterifikované estrogény	0,625 mg	Polosyntetický
TRANSDERMÁLNÍ		
Estradiolová náplast (matrice)*	0,05 mg	Polosyntetický
Estradiolová náplast (rezervoár)*	0,05 mg	Polosyntetický
Estradiolový gel	3 různé značky s různými způsoby podávání, viz doplňková tabulka 5	Polosyntetický
Estradiolová emulze	2 balení	Polosyntetický
Estradiolový sprej	3 spreje	Polosyntetický
VAGINÁLNÍ		
Estradiolový kroužek	0,5 mg	Polosyntetický

* U matricové náplasti je estradiol obsažen v adhezivu, u rezervoárové náplasti v rezervoáru nad adhezivem.

Doplňková tabulka 5: Ekvivalentní dávky estradiolových gelů

	DÁVKA	MÍSTO APLIKACE	MNOŽSTVÍ ESTRADIOLU
EstroGel	1 pumpička	Paže, od zápěstí po rameno	35 µg
Divigel	Balení 1 g	Horní část stehna	34 µg
Elestrin*	2 pumpičky	Horní část paže / rameno	37,5 µg

* V České republice nedostupný. Pozn. red.

Doplňková tabulka 6: Gestageny ve Spojených státech a Kanadě

GESTAGEN	TŘÍDA	ZPŮSOBY PODÁNÍ
drospirenon	derivát spironolaktonu	perorálně
levonorgestrel	derivát testosteronu	perorálně, nitroděložně (IUD), transdermálně
medroxyprogesteron-acetát	derivát progesteronu	perorálně
norethindron-acetát*	derivát testosteronu	perorálně, transdermálně
norgestimát	derivát testosteronu	perorálně
progesteron	progesteron	perorálně, vaginální gel

* V České republice nedostupný. Pozn. red.

Doplňková tabulka 7: Režimy užívání gestagenů

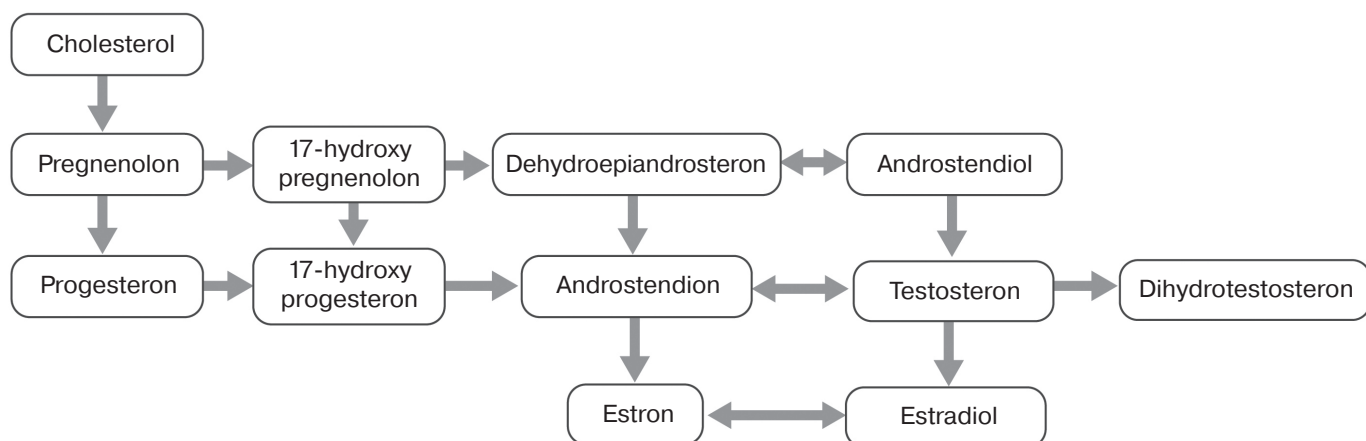
	GESTAGEN	DOPLŇUJÍCÍ POZNÁMKY
Kontinuální	Denně	Přechod do menopauzy: může zhoršit nepravidelnost krvácení Postmenopauza: nemělo by znovu spustit menstruaci (většina žen o krvácení nestojí)
Cyklické	12–14 dnů za měsíc	Přechod do menopauzy: nejmenší pravděpodobnost zhoršení krvácení Postmenopauza: 80 % žen v každém cyklu krvácí
Přerušované	3 dny užívat, 3 dny vysadit	Může pomoci ženám, které při kontinuální léčbě po menopauze stále krvácejí a přejí si krvácení zastavit
Dlouhý cyklus	14 dnů každých 2–6 měsíců	Silnější krvácení, ale méně často Nejméně preferovaný přístup, protože expozice nemusí být dostatečná ke snížení rizika rakoviny, vyžaduje důkladnou konzultaci a speciální sledování

Doplňková tabulka 8: Levonorgestrelová nitroděložní tělíska ve Spojených státech (srpen 2020)

ZNAČKA	CELKOVÝ OBSAH HORMONU	DENNĚ UVOLŇOVANÉ MNOŽSTVÍ HORMONU	DOBA POUŽITÍ (SCHVÁLENO FDA)	PRODLOUŽENÉ POUŽITÍ (STUDIE PODPORUJÍ POUŽÍVÁNÍ NAD RÁMEC DOPORUČENÍ FDA)
Mirena*	52 mg	20 µg	5 let	7 let
Lilette	52 mg	18,6 µg	4 roky	5 let
Kyleena	19,5 mg	17,5 µg	5 let	Žádné údaje
Slya	13,5 mg	14 µg	3 roky	Žádné údaje

* V České republice jsou dostupné Mirena a Kyleena. Pozn. red.

Dodatek A: Syntéza estradiolu, estronu a testosteronu z cholesterolu



Dodatek B: DASH, středomořská dieta a MIND

DASH	STŘEDOMOŘSKÁ DIETA	MIND
Celozrnné potraviny denně Zelenina denně Ovoce denně Mléčné výrobky, nízkotučné nebo odtučněné 2–3 porce denně Drůbež 2 porce týdně Ryby a mořské plody 1–2 porce týdně, max. 2 porce denně Luštěniny 2 porce týdně Ořechy, semena 4–5 porcí týdně Tuky a oleje 2–3 porce denně Sladkosti max. 5 porcí týdně	Celozrnné potraviny 1–2 porce/jídlo, hlavní jídlo Zelenina min. 2 porce/jídlo Ovoce 1–2 porce/jídlo Olivy/ořechy/semena 1–2 porce denně Brambory max. 3 porce týdně Luštěniny min. 2 porce týdně Ryby, mořské plody min. 2 porce týdně Drůbež / bílé maso 2 porce týdně Vejce 2–4 porce týdně Nízkotučné mléčné výrobky 2 porce denně Červené maso max. 1 porce týdně Zpracované maso max. 1 porce týdně Sladkosti max. 2 porce týdně Červené víno s mírou	Zelená listová zelenina min. 6 porcí týdně Jiná zelenina min. 1 porce denně Bobulové ovoce min. 2 porce týdně Celozrnné potraviny min. 3 porce týdně Ryby min. 1 porce týdně Drůbež min. 2 porce týdně Fazole min. 3 porce týdně Ořechy min. 5 porcí týdně Víno 1 sklenka denně Máslo méně než 1 lžičce denně Sýry méně než 1 porce týdně Červené maso méně než 4 porce týdně Sladké pečivo a sladkosti méně než 5 porcí týdně Olivový olej

Poděkování

Největší poděkování si zaslouží moji dva synové Oliver a Victor. Větu „Teď nemůžu, píšu“ jste ode mě slyšeli tolikrát, že jste to vzdali a místo toho se mě snažili podporovat, a přitom usměrňovat. Hodně vám dlužím. Všechno teď doženeme. Propíchneme uši, budeme sledovat seriály, upečeme dorty. A doufám, že nakonec dojde i na výlety. A nezapomeňte své nově nabyté dovednosti, praní prádla a úklid kuchyně.

Tanio Maliková, děkuji za tvé návrhy a postřehy. Jsem ti neskonale vděčná za všechen čas a úsilí, které jsi mi laskavě věnovala při přípravě této knihy. Jsi nadaná spisovatelka a báječná kamarádka.

Děkuji Maye Creedmanové, doktorce Lori Brottové, doktoru Yonimu Freedhoffovi a doktoru Ethanu Weissovi za cenné připomínky a otázky.

Mé rodině v Kensingtonu. Všichni jste se tak moc snažili, aby tato kniha vznikla, a já si vážím vašeho nadšení pro mou v agendu a můj manifest. Zvláštní poděkování patří Esi Sogahové za to, jak je úžasná a trpělivá redaktorka a že mě držela na správné cestě. Není to nic jednoduchého, ale ty to zvládáš víc než výborně. Ann Pryorová, jsi po všech stránkách skvělá a já ti děkuji, že se mé knihy dostávají do rukou tolika lidem. A ještě jednou děkuji Lise Clarkové za překrásné ilustrace.

Děkuji nakladatelství Penguin Random House v Kanadě, zejména Amandě Bettsové a Sharon Kleinové.

Díky všem, kdo čtou a sdílejí mé příspěvky, sloupky a úvahy na sociálních sítích. Vážím si vaší podpory a otázek i toho, jak mě nutíte k odpovědnosti.

V této pozici bych nikdy nebyla, kdyby se mi do rukou nesvěřily tisíce žen. Být vaší lékařkou je pro mě požehnáním a doufám, že si tuto výsadu zasloužím i nadále.

A nakonec Todd. Kdyby mi před pár lety někdo řekl, že ve třiapadesáti potkám svou životní lásku, zasmála bych se tomu. To určitě. Představu, že by pro mě existoval vhodný protějšek, jsem dávno vzdala. A pak toto? Toto!!! Připadám si jako v nějakém světě Mary Poppinsové, kde se mému seznamu požadavků na ideálního partnera vysmáli, a tak jsem ho roztrhala, spálila a zapomněla na něj. A pak jsi přišel ty a vytáhl jsi ho slepený z kapsy. Jsi moje hvězda, můj milenec, můj nejlepší přítel a jen tak něco mi neodpustíš.