

# 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.



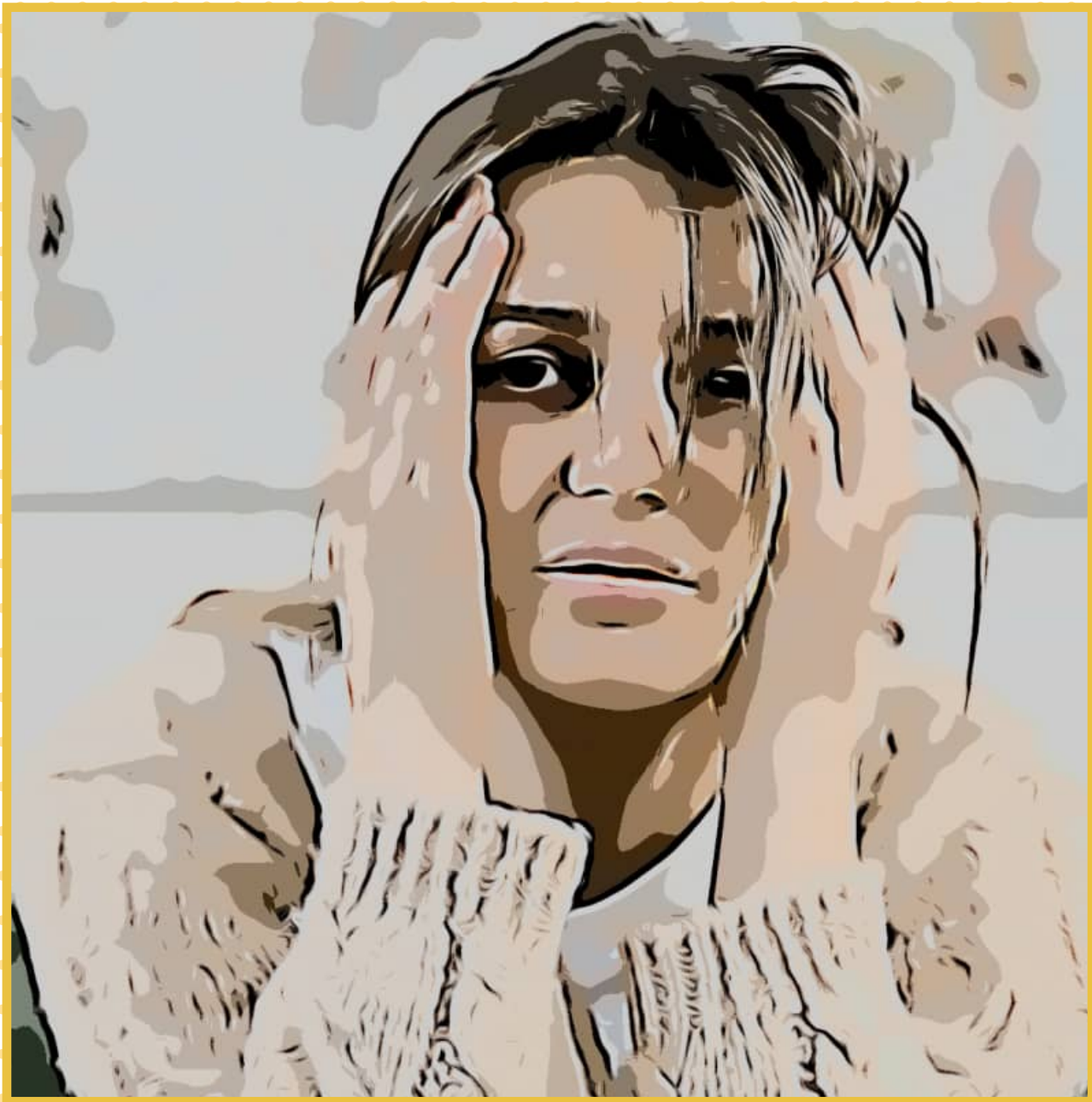
## PŘEDČASNÉ OBDOBÍ KLIMAKTÉRIA

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](https://bit.ly/3uZdRiD)



### 6 PŘEKVAPIVÝCH PŘÍZNAKŮ PERIMENOPAUZY A MENOPAUZY

[bit.ly/3UXi5C1](https://bit.ly/3UXi5C1)



### MENOPAUZA: PŘÍZNAKY A LÉČBA

[bit.ly/3ImTWxi](https://bit.ly/3ImTWxi)



### MENOPAUSE: EASY READ INFORMATION: SATH NHS TRUST, 2020

[www.sath.nhs.uk](https://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](http://rytmusvychod.cz)

