



A DORLING KINDERSLEY BOOK

London, New York, Munich, Melbourne, Delhi

See DK complete catalog at

www.dk.com

First published in Great Britain in 1999 by

Dorling Kindersley Limited

80 Strand, London WC2R 0RL

A Penguin Company

Dr. Miriam Stoppard

HRT

Copyright © 1999 by Dorling Kindersley Limited,
London

Text copyright © 1999 by Dr. Miriam Stoppard
All rights reserved

Translation © 2002 by Kateřina Orlová
Czech edition © 2002 by Euromedia Group, k. s.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být bez písemného svolení vlastníka autorských práv rozmnožována, uložena ve vyhledávacím systému ani přenášena v jakékoli formě nebo jakýmkoliv elektronickými, mechanickými, fotografickými či záznamovými prostředky.

Nakladatelství pečlivě zvažilo a ověřilo rady obsažené v knize, ale nemůže za ně převzít záruku. Neodpovídá ani za osobní, věcné a majetkové škody.

Vždy konzultujte lékaře.

Z anglického originálu HRT (Dorling Kindersley Limited, London 1999)

přeložila MUDr. Kateřina Orlová

Redigovala Helena Moravcová

Odpovědná redaktorka Květuše Hrachová

Obálku zhotovila Viera Fabianová

Technická redaktorka Helena Illíková

Vydala Euromedia Group, k. s. – Ikar v Praze

v roce 2002 jako svou 1791. publikaci

Počet stran 96

Vydání první

Sazbu zhotovil ITEM, spol. s r. o., Bratislava

Vytiskly Tlačárne BB, spol. s r. o., Banská Bystrica

OBSAH

ÚVOD 6

KAPITOLA

CO JE MENOPAUSA 9

CO SE DĚJE V ORGANISMU:

ČASOVÉ ÚDAJE 10

ZMĚNY MENSTRUACÍHO CYKLU 12

POKLES HORMONÁLNÍCH HLADIN 13

NEDOSTATEK HORMONŮ? 14

CELKOVÉ ZMĚNY ORGANISMU 15

KAPITOLA

JAK ZVLÁDNOUT MENOPAUSU 23

ŠIROKÁ ŠKÁLA PŘÍZNAKŮ:

NÁVALY HORKA A NOČNÍ POCENÍ 24

POCHVA A MOČOVÉ ÚSTROJÍ 25

POSTIŽENÍ POHYBOVÉHO APARÁTU 26

VLASY, NEHTY A KŮŽE 27

SEXUÁLNÍ PROBLÉMY 28

NESPAVOST 29

ZVÝŠENÁ TĚLESNÁ HMOTNOST 30

OBĚHOVÉ POTÍŽE 31

EMOČNÍ PORUCHY 33

INTELEKT 34

KAPITOLA

ZDRAVÁ MENOPAUAZA 35

SPRÁVNÁ VÝŽIVA 36
KONTROLA VÁHY 39
DOBŘÁ KONDICE 40

KAPITOLA

CO JE HST? 43

CO JE HORMONÁLNÍ LÉČBA 44
PRÍNOS HST 46
LÉKAŘ A VY 48
MĚSÍČNÍ KRVÁCENÍ 49
JAK ZVLÁDNOUT VEDLEJŠÍ ÚČINKY HST 50
LÉKOVÉ FORMY 55
UŽIVÁNÍ HST 57
KDY JE HST NEVHODNÁ 58
ZAČÍT NENÍ NIKDY POZDĚ 60

KAPITOLA

VYŠETŘENÍ ZDRAVOTNÍHO STAVU 61

PRÁVIDELNÉ PROHLÍDKY 62
PRSA 63
KOSTNÍ HUSTOTA 65
VYŠETŘENÍ DÉLOHY A VAJEČNÍKŮ 66
DALŠÍ TESTY 68

KAPITOLA

ZDRAVÍ A HST 69

OSTEOPORÓZA (RÍDNUTÍ KOSTÍ) 70
RAKOVINA PRSU 77
DÉLOHA A VAJEČNÍKY 79
ATEROSKLERÓZA 83
UROGENITÁLNÍ POTÍŽE 85
DALŠÍ HORMONÁLNÍ PORUCHY 90
ŽIVOT MENOPAUZOU NEKONČÍ 92