

OBSAH

1	Úvod	8
2	Slovníček pojmů	11
3	Přechod nejsou jen návaly	14
3.1	Návaly horka	15
3.2	Psychické změny	16
3.3	Osteoporóza	16
3.4	Ateroskleróza	17
3.5	Změny močových cest a sliznice pochvy	18
4	Otestujte se	19
5	Jak bojovat s přechodem?	25
6	Hormonální substituční terapie	29
6.1	Rizika hormonální léčby	30
6.1.1	Karcinom prsu	30
6.1.2	Tromboembolická nemoc	31
6.1.3	Karcinom sliznice děložní a vaječníku	31
6.2	Přínosy hormonální léčby	31
6.2.1	Osteoporóza	32
6.2.2	Cévy a srdce	33
6.2.3	Močopohlavní trakt	33
7	Nehormonální léčba	34
7.1	Ploštičník hroznatý	34
7.2	Fytoestrogeny	35
7.2.1	Sójové isoflavony	37
7.2.2	Isoflavony z červeného jetele	38
7.3	Mikronutrienty	40
7.4	Kyselina hyaluronová - nehormonální lokální léčba atrofie poševní sliznice	40
8	Prevence v přechodu	41
8.1	Screeningová vyšetření	41
8.1.1	Screening karcinomu hrdla děložního	42
8.1.2	Screening karcinomu prsu	42
8.1.3	Screening kolorektálního karcinomu	43

8.1.4	Screening osteoporózy	44
8.1.5	Preventivní vyšetření u gynekologa a praktického lékaře	44
8.1.6	Očkování proti lidským papilomavirům	45
9	Zdravý životní styl v přechodu	46
9.1	Bojujeme s nadváhou	47
9.1.1	Dieta	49
9.1.2	Léky a potravinové doplňky	49
9.2	Normální je nekouřit	50
9.3	Jak proti osteoporóze	51
9.4	Podpora imunitního systému	52
9.4.1	Systémová enzymoterapie	53
9.4.2	Probiotika a prebiotika	53
9.4.3	Imunomodulace	53
9.4.4	Nespecifická antiinfekční léčba	54
9.5	Pitný režim	54
10	Antikoncepce v přechodu	57
10.1	Přirozené (přírodní) metody	57
10.2	Bariérové metody a spermicidy	58
10.3	Nitroděložní tělíska	60
10.4	Hormonální antikoncepce	61
10.4.1	Čistě gestagenní antikoncepce	62
10.4.2	Kombinovaná (estrogen-gestagenní) antikoncepce	63
10.4.3	Mužská hormonální antikoncepce	65
10.5	Nevratné metody	65
11	Hysterektomie – odstranění dělohy	66
11.1	Před operací	67
11.1.1	Předoperační vyšetření	67
11.1.2	Den před operací	67
11.2	Den operace	67
11.2.1	Operace krok po kroku	68
11.3	Po operaci	69
11.4	Možné komplikace	69
11.4.1	Při operaci	69
11.4.2	Po operaci	71
11.5	Návrat do každodenního života	71
11.5.1	Práce	71
11.5.2	Pohlavní život	71
11.5.3	„Umělý přechod“	72
12	Zacvičme si	73
13	Závěr	83
	Přehled použitých zkratk	84
	Medailonek autora	85