

OBSAH

ÚVOD 6

1 PŘÍPRAVA NA MENOPAUZU 9

Plánování budoucnosti ● Časový plán klimakteria ● Závažnost příznaků ● Vytváření pozitivního postoje
● Napište si seznam svých předností ● Klimakterium u mužů ● Poučení z jiných kultur

2 K ČEMU DOCHÁZÍ V KLIMAKTERIU 29

Vliv klesajících hormonálních hladin ● Stav nedostatku hormonů ● Něco o tělesných změnách

3 PŘÍZNAKY KLIMAKTERIA 45

Návaly horka ● Noční pocení ● Vaginální a močové obtíže ● Svaly a klouby ● Premenstruační příznaky
● Kůže, vlasy, oči, ústa a nehty ● Sexuální příznaky ● Nespavost ● Žaludeční a střevní obtíže ● Prsa
● Přírůstek hmotnosti ● Změna hlasu ● Onemocnění srdce ● Emocionální příznaky ● Změny intelektu

4 KLIMAKTERICKÉ ZDRAVOTNÍ OBTÍŽE 65

Osteoporóza ● Nádory ● Onemocnění srdce ● Onemocnění svalů a kloubů ● Potíže močového a pohlavního
ústrojí ● Kožní potíže ● Hormonální poruchy

5 JAK ZVLÁDNOUT KLIMAKTERIUM 99

Překonávání stereotypů ● Přizpůsobení hormonální léčby ● Alternativy k hormonální substituční léčbě
● Naturopatie ● Aromaterapie ● Homeopatie ● Bylinkářství ● Akupunktura ● Vodoléčba ● Masáž
● Jóga ● Osteopatie ● Chiropraxe ● Používání antikoncepce

6 LÉKAŘSKÁ PÉČE V KLIMAKTERIU 125

Hormonální léčba ● Aplikační formy HRT ● Způsoby užívání hormonů
● Vedlejší účinky a rizika ● Nehormonální léčba

7 ZMOBILIZUJTE SVÉ SÍLY 141

Pozitivní postoj ● Vhodné potraviny a živiny ● Nevhodné potraviny ● Zdravé vaření ● Jak si hlídat svou
hmotnost ● Relaxace ● Duševní kondice ● Udržujte si svou kondici ● Vyhýbejte se zlovykům ● Udržování
vašeho zevnějšku ● Péče o krásu ● Základy péče o tělo ● Estetická plastická chirurgie

8 ZACHOVÁNÍ SEXUALITY 179

Změny pochvy ● Hormonální změny ● Pohlavní změny u partnera ● Jak zpestřit milování
● Překonávání specifických problémů

9 SLEDOVÁNÍ ZDRAVOTNÍHO STAVU 191

Co můžete udělat sama ● Samovyšetřování prsů ● Mamografie ● Buněčný stěr z čípku ● Kolposkopie
● Konizace ● Excize elektrokoagulační kličkou ● Vyšetření srdce a cév ● Sledování kostní hustoty
● Hodnocení hormonů v krvi ● Provokační test gestageny ● Kynetáž dělohy
● Test nástupu menstruace ● Záchyt karcinomu vaječníku pomocí krevních zkoušek ● Oční vyšetření
● Varovné známky zhoubných nádorů

10 PO MENOPAUZE 201

Změny k lepšímu ● Příprava na odchod ze zaměstnání ● Tělesné změny
● Vztahy po menopauze ● Jak o sebe pečovat