

OBSAH

Předmluva	7
1 Úvod	10
2 Slovníček pojmů	13
3 Přechod nejsou jen návaly	17
3.1 Návaly horka a noční poty	18
3.2 Psychické změny	19
3.3 Další akutní obtíže	19
3.4 Osteoporóza	20
3.5 Ateroskleróza	21
3.6 Změny močových cest a sliznice pochvy	21
3.7 Kožní změny	22
3.8 Nepravidelné menstruační krvácení	22
4 Otestujte se	24
5 Jak bojovat s přechodem?	28
5.1 Co pro sebe mohu udělat sama?	28
5.2 Jak mi může pomoci lékař?	29
5.3 Kdy pomůže alternativní medicína?	29
5.4 A co třeba lázně?	30
5.5 Jak funguje bioidentická hormonální terapie?	31
6 Hormonální substituční terapie	32
6.1 Rizika hormonální léčby	33
6.2 Přínosy hormonální léčby	35
7 Nehormonální léčba	38
7.1 Ploštičník hroznatý	38
7.2 Fytoestrogeny	38
7.3 Pylové extrakty	41
7.4 Kyselina hyaluronová – nehormonální lokální léčba atrofie poševní sliznice	42
7.5 Biofyzikální terapie urogenitální atrofie, vaginální laxity a dysparenie	42

8	Péče o pokožku	43
9	Prevence v přechodu	45
9.1	Screeningová vyšetření	45
9.2	Preventivní vyšetření u gynekologa a praktického lékaře	47
10	Zdravý životní styl v přechodu	49
10.1	Bojujeme s nadváhou.	49
10.2	Normální je nekouřit	53
10.3	Jak proti osteoporóze.	53
10.4	Podpora imunitního systému	54
10.5	Pitný režim.	56
11	Antikoncepce v přechodu	58
11.1	Nitroděložní tělíska s levonorgestrem	59
11.2	Hormonální antikoncepce	59
12	Hysterektomie – odstranění dělohy	62
12.1	Před operací.	62
12.2	Den operace.	63
12.3	Po operaci	65
12.4	Možné komplikace	65
12.5	Návrat do každodenního života	66
13	Zacvičme si	68
14	Závěr	77
	Přehled použitých zkratk.	78
	Medailonek autora	79