

# Menopauza

Menopauza označuje dobu na konci plodného životního období ženy.

## Čtyři fáze menopauzy



fáze před menopauzou

**premenopauza**

klesá produkce hormonů ve vaječnících  
první výkyvy v cyklu

rok před a po skončení  
menstruace

**perimenopauza**

činnost vaječníků se výrazně snižuje  
výrazná změna v cyklu (7–60 dnů rozdíl)

období poslední menstruace

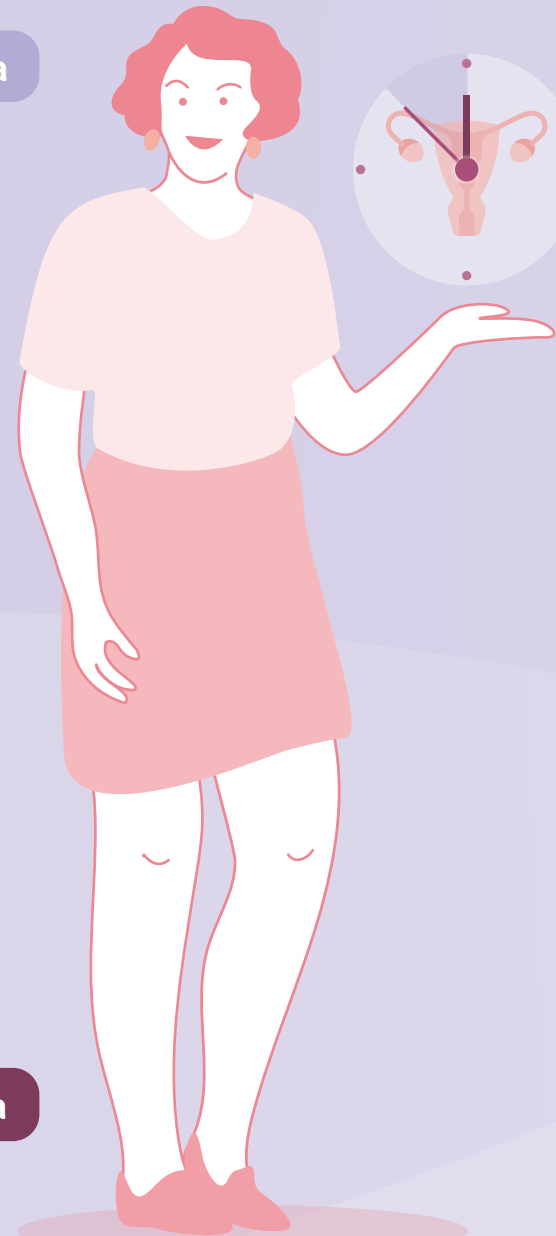
**menopauza**

vaječníky zcela přestanou vytvářet hormony  
nedochází již k cyklu a menstruačnímu krvácení

déle než 12 měsíců  
od posledního krvácení

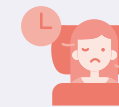
**postmenopauza**

tělo se přizpůsobuje nové hladině hormonů



## Typické příznaky

### psychické



problémy se spánkem



náladovost



snížená vzrušivost

### tělesné



nepravidelná menstruace



návaly horka a pocení



sušší poševní sliznice



přibývání na váze

Každá žena prožívá menopauzu odlišně.  
**Třetina žen** nemá žádné příznaky, třetina slabé a třetina naopak silné.