

Menopauza

Menopauza je obdobie na konci plodnej fázy života ženy.

Štyri fázy menopauzy



fáza pred menopauzou

premenopauza

produkcia hormónov vo vaječníkoch klesá
prvé výkyvy menštruačného cyklu

jeden rok pred a po poslednej menštruácii

perimenopauza

výrazný pokles aktivity vaječníkov
výrazné zmeny v menštruačnom cykle
(odchýlka 7-60 dní)

čas poslednej menštruácie

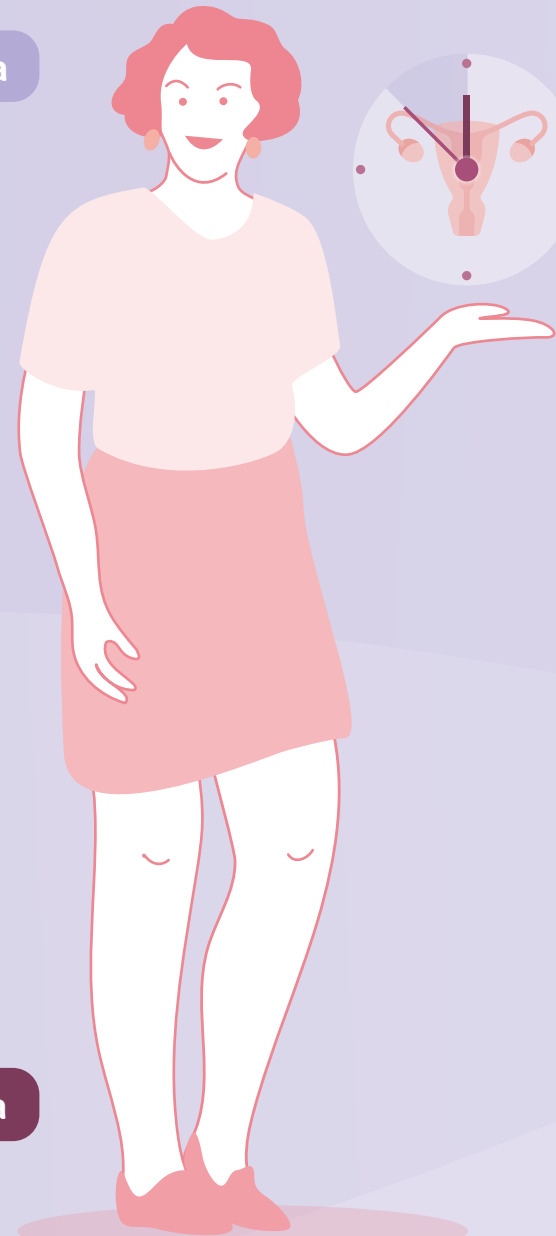
menopauza

vaječníky úplne prestávajú produkovať hormóny
zastavenie menštruačného cyklu a menštruácie

viac ako 12 mesiacov po poslednej menštruácii

postmenopauza

telo sa prispôsobuje
novým hladinám hormónov



Typické príznaky

psychické

-  problémy so spánkom
-  náladovosť
-  znížená chuť na sex

fyzické

-  nepravidelná menštruácia
-  návaly tepla a potenie
-  vaginálna suchosť
-  priberanie

Každá žena prežíva menopauzu inak: tretina žien má závažné ťažkosti, ďalšia tretina mierne a zvyšná tretina žiadne ťažkosti.