

Příprava na úspěšné zvládnutí menopauzy (přechodu) (Preparing for a healthy menopause)

Anna (45let) je žena, která velmi dobře pečuje o své zdraví. Teprve až po svižné každodenní procházce připraví večeři pro svou rodinu - obvykle rýži se zeleninou a s rybou či kuřetem; po večeři se podává ovoce.

„Každý den se snažím o nějaký pohyb - většinou jde o dlouhou procházku“, říká zdravotní sestra Anna. „Velmi ráda se procházím, ale dělám to i pro své zdraví - neboť vím, že ženy žijící aktivním a zdravým způsobem života mají daleko méně problémů v období přechodu“.

Anna má pravdu. Ačkoli k menopauze dochází u většiny žen až v době kolem padesáti let, mnoho lékařů je toho názoru, že zdravé návyky v období ženina třiceti-čtyřiceti let snižují množství zdravotních problémů, kterým ženy čelí v pozdějším věku.

Menopauza je období, kdy dochází k vymizení menstruačního krvácení - obvykle je to kolem 44. - 50. roku života (k přechodu však může dojít i dříve či naopak později). K zástavě menstruačního krvácení dochází, protože vaječníky produkují méně hormonů než dříve. Většina žen prožívá toto období bez jakýchkoli příznaků, anebo jen s malými obtížemi, které po pár měsících samy vymizí. Některé ženy však v období přechodu zažívají značné potíže jako například návaly horka, nedostatečně zvlhčenou poševní stěnu, problémy s močovým měchýřem (příliš časté návštěvy na toaletě či učůrávání při kašli anebo kýchnutí), náhlé zvraty v náladě, ztrátu zájmu o sex. Toto vše může ženám způsobovat značnou úzkost, avšak všechny tyto příznaky je možné léčit.

„Nemyslím, že bychom se změn ve svém životě měly bát“, říká Anna. „V dnešní době je délka lidského života dosti dlouhá, a ženy mají před sebou mnoho krásných let i přestože již nemohou mít děti. Kromě toho, některé ze změn v ženském životě, jsou příznivé - žádné menstruační bolesti, žádné obavy z nechtěného těhotenství.“

Co mohou ženy ve svých třiceti-čtyřiceti letech udělat, aby se dobře připravily pro období přechodu? Následovat příklad Anny, a pravidelně cvičit. Kromě zlepšení celkové pohyblivosti, pomáhá pravidelné cvičení předejít řídnutí kostí - neboli osteoporóze, která se vyskytuje daleko častěji u žen po přechodu. Nejlepšími pohybovými aktivitami na posílení kostí je chůze, tanec, čínské Tai Chi, kondiční cvičení anebo sporty jako je tenis a golf. Ačkoli plavání nebo jízda na kole jsou výborné pro udržení dobré fyzické kondice, nenapomáhají posílení kostí v takové míře jako jiné druhy cvičení.

Jiným způsobem jak posílit své kosti, je požívání potravin se zvýšeným obsahem vápníku. Mezi tyto potraviny rozhodně patří nízkotučné mléčné produkty jako je sýr, jogurt a mléko; konzervované ryby s jedlými kostmi jako například losos nebo sardinky; brokoli a ostatní zelené listové saláty (a zvláště pak asijská zelená listová zelenina); sojové mléko s přídavkem vápníku, tofu, rybí omáčka, tahini či mandle.

Správné stravovací návyky jsou důležité z mnoha důvodů. Ačkoli srdeční onemocnění je obvykle připisováno mužům, riziko onemocnění srdeční chorobou je pro ženy po přechodu zvýšeno. Pravidelné cvičení, vyhýbání se tučným jídlům či nekuřáctví může pro ženy znamenat snížení nebezpečí tímto onemocněním. Někteří lékaři zastávají názor, že strava bohatá na obsah zeleniny a sojových výrobků (sojové mléko ale i tofu) může ženám pomoci zamezit potížím v období menopauzy.

Nezapomeňme však, že zdravotní prohlídka jako je pravidelný Pap test pro ženy do 70ti let, anebo pravidelný rentgen prsou (mamogram) pro ženy do 50ti let, jsou také velmi důležité.

Máte-li dotaz ohledně přechodu, Pap testu či mamogramu, obraťte se na svého rodinného lékaře, ženského lékaře, Centrum pro plánované rodičovství nebo nemocniční poradenskou kliniku.

Můžete také kontaktovat Mid-link, zdravotní službu pro ženy středního věku ve Westmead. Pracovníci Mid-link Vás mohou navštívit, bydlíte-li v oblasti Parramatta, Auburn, Holroyd, Blacktown/Mount Druitt nebo Baulkham Hills. Jde-li o skupinu přátel či spolupracovníků, která by chtěla vědět více o zdravotních problémech žen středního věku, Mid-link Vás může navštívit na pracovišti nebo v místě Vašeho bydliště. Ženy trpící emocionálními problémy v období přechodu mají rovněž příležitost si promluvit s pracovníky Mid-link.

Pro podrobné informace si můžete zavolat na číslo (02) 9845 6452.

Naše důvěrné služby jsou určeny ženám ve věku 35 až 65 let, a je-li zapotřebí, můžete si domluvit i přítomnost tlumočnicka.

Pokud potřebujete jazykovou pomoc při telefonování v angličtině, prosím zavolejte Sdružení překladatelů a tlumočnicků (the Translating and Interpreting service, TIS) na čísle 131 450.

Více informací o zdravotnictví v češtině můžete nalézt na internetové stránce Multicultural Communication, <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Zmíněné telefonní číslo bylo platné v době uvedení této informace, není však průběžně obnovováno. Prosím obraťte se na telefonní informace pokud potřebujete nové číslo.