



NEMA PAUZE
U MENOPAUZI.

VICHY
LABORATOIRES

SADRŽAJ **SAVJETNIKA**

- | | |
|----|---|
| 06 | POPRIČAJMO O MENOPAUZI |
| 08 | KAKO HORMONALNE PROMJENE UTJEĆU NA TIJELO |
| 12 | POVEĆANJE TJELESNE TEŽINE |
| 20 | VALOVI VRUĆINE I NESANICA |
| 28 | KOŽA U MENOPAUZI |
| 40 | KOSA U MENOPAUZI |
| 44 | INTIMNA NJEGA U MENOPAUZI |
| 48 | FIZIČKA AKTIVNOST U MENOPAUZI |

ZDRAVLJE JE BITNO. **ZAPOČNITE SA SVOJOM KOŽOM.**

Ulazak u menopazu ne znači da morate „stisnuti pauzu“ – vrijeme je da budete pozitivni i da prigrlite život dinamičnog duha!

Svoje strasti i snove ne morate „staviti na pauzu“ samo zato što ste ušle u menopazu. Naprotiv, prihvatićete to kao novu fazu u životu, svjež početak s kojim se možete posvetiti blagostanju i pouzdanom pogledu u budućnost.

Kako bismo Vam olakšali promjenu, informacije o menopauzi činimo dostupnijima, a našu stručnost usmjeravamo u razvoj linije Neovadiol – ekspertne linije za njegu kože u svakoj fazi menopaze.

Dermatolozi, endokrinolozi i nutricionisti pripremili su savjete kako biste nastavile biti samopouzdane, ponosne i ženstvene. Kako biste promjene koje dolaze ne samo prihvatile, nego možda čak i uživale u njima. Kako biste bile još jače, još zdravije i još ljepše.

Zato hrabro zakoračite u novo razdoblje života, prigrlite novu sebe i zaboravite na pauzu u menopazi.



Povodom Svjetskog dana menopauze koji se obilježava 18. listopada, ali i svakog dana u godini, u Vichyju potičemo žene da svoje godine nose ponosno, da o svojim problemima razgovaraju otvoreno i da se u ljekarnama, gdje dolaze po savjete i ciljane proizvode za njegu, osjećaju sigurno.

U menopazi #nemopauze za samopouzdanje i ljepotu – unutarnju i vanjsku!

POPRĆAJMO MENOPAUZU

Menopauza predstavlja jednu trećinu života žene.

Svake godine, 25 milijuna žena prođe kroz menopazu i do 2025. godine će širom svijeta u postmenopauzi biti 1,2 milijarde žena. To je prirodni proces koji najčešće započinje u 51. godini života.

Je li menopauza i dalje tabu tema?

Društvo se mijenja, kao i načini razmišljanja te stilovi života. Kao i pubertet, menopauza je vrijeme hormonalnih preokreta. Označava novu fazu u životu žene, u kojoj dolazi do nove percepције njezina tijela i ženstvenosti. To je početak novog života, u godinama kada žene i dalje pršte od energije.

Menopauza se odvija u dvije faze:

PERIMENOPAUZA

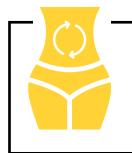
Tijekom perimenopauze (predmenopauze) dolazi do prvi hormonalnih promjena. Ovo razdoblje javlja se kod žena različite dobi, najčešće u 40-ima. Karakterizirano je neredovitim menstrualnim ciklusima, obilnjim mjesecnicama koje mogu trajati dulje nego inače te može imati kako fizički (valovi vrućine, promjene na koži, promjene u rastu kose, dobivanje na težini itd.) tako i psihološki utjecaj (promjene raspoloženja, anksioznost, gubitak samopouzdanja, nesanica itd.).

POSTMENOPAUZA

Zatim slijedi postmenopauza (poslijemenopauza), za koju se kaže da je nastupila kada je menstruacija izostala više od godinu dana. Ovo razdoblje javlja se kod žena različite dobi, najčešće u 50-ima. Neki simptomi postaju blaži ili potpuno nestaju (poput valova vrućine i promjena raspoloženja), dok se neki intenziviraju (poput znakova starenja kože, nedostatka želje za seksom, rizika od kardiovaskularnih problema, urinarnih smetnji i osteoporoze).



KAKO HORMONALNE PROMJENE UTJEĆU NA TIJELO?



METABOLIZAM

Smanjenje lučenja estrogena utječe na smanjenje mišićne mase i povećanje masnih naslaga, što rezultira usporavanjem metabolizma. Problem s tjelesnom masom može se ublažiti adekvatnom brigom o sebi.

SAVJET: Odabirom zdravog životnog stila, što uključuje pravilne prehrabne navike, redovitu tjelesnu, ali i mentalnu aktivnost te obilje sna moguće je ublažiti negativne posljedice menopauze na metabolizam.

Nedostatak hormona može dovesti do biokemijske fluktuacije koja uzrokuje promjene raspoloženja, gubitak pamćenja, umor, razdražljivost itd. Stoga je važno da ostanete aktivni i trenirate mozak.

SAVJET: Što više boravite na otvorenom, a u popodnevni odmor i opuštanje uvedite zanimljivu knjigu, što je ujedno i dobar trening za mozak.



MOZAK

Tempo kojim Vaše kosti zarastaju smanjuje se s godinama. Menopauza povećava opasnost od ozljeda kostiju budući da se smanjuje mineralna gustoća kostiju. Iz tog je razloga važno poduzimati potrebne mjere za zdravlje Vaših kostiju.

SAVJET: Upotpunite uravnoteženu prehranu dodacima prehrani koji sadrže kalcij i vitamin D.



KOSTI



KOŽA

Vanjskom je svjetlu možda najvidljivija promjena u menopauzi ona na koži koja ubrzano stari. Nedostatak estrogena dovodi do smanjene sposobnosti zadržavanja vode te ovješenosti i osjećljivosti.

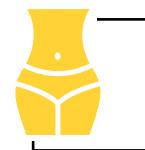
SAVJET: Koristite posebne proizvode s formulama i ekspertizom primijerenom potrebama kože u menopauzi.



KOSA

U menopauzi važno je više se posvetiti i svojoj kosi, s obzirom na to da žene u tom periodu života primjećuju smanjenje volumena jer vlasi postaju tanje, a ispadanje kose intenzivnije.

SAVJET: Isprobajte šamponе koji pomažu vratiti volumen kosi ili ampule koje učinkovito sprečavaju ispadanje kose.



INTIMNO PODRUČJE

Prilikom smanjenja razine estrogena dolazi do različitih promjena u vaginalnom području. Poduzimanje potrebnih mjera može pomoći da se ti simptomi u prijelaznom razdoblju lakše savladaju.

SAVJET: Redovito pijte vodu i isprobajte preventivne dodatke prehrani. Dio osobne higijene su i vaginalete ili vaginalne kapsule koje sadrže probiotike za uspostavljanje ravnoteže vaginalne flore.





Kakvo je znanje žena u Hrvatskoj o menopauzi, koliko otvoreno razgovaraju o ovoj temi te koji su ključni koraci koje možete poduzeti u vezi sa svojim zdravljem u ovom periodu života, pročitajte u savjetima doc. dr. sc. Maje Cigrovski Berković, dr. med. spec. endokrinologije

SAVJET ENDOKRINOLOGA

1 — Trebamo li uopće potražiti savjet stručnjaka u menopauzi?

S obzirom na to da je menopauza očekivano razdoblje u životu žene, ranije, dok još ni suvremena medicina nije poznavala sve posljedice koje se uz nedostatak hormona jajnika vežu, žene se nisu javljale na pregledе niti su zbog menopauze običavale potražiti liječnički savjet. Danas je učinak nedostatka estrogena dobro poznati i veže se uz promjene izražene na srčano-žilnom sustavu, kostima, središnjem živčanom sustavu, koži, sluznicama, što sve može negativno utjecati na kvalitetu života i izazvati različite simptome i tegobe, čija težina može varirati od blage pa sve do dramatične.

Bez obzira na simptome, danas imamo ne samo znanje, već i mogućnosti djelovati preventivno, stoga i žene aktivnije potičemo na pregledе i poduzimanje preventivnih mjera. Postoji cijeli niz stručnjaka, prvenstveno su to ginekolozi, ali i liječnici obiteljske medicine, internisti, endokrinolozi, psihijatri, koji se mogu uključiti savjetima i propisivanjem terapije. Naravno, osim

liječničkog, savjet je dobrodošao i od drugih stručnjaka poput nutricionista i kineziologa.

2 — Koliko otvoreno žene koje susrećete razgovaraju o tegobama u menopauzi?

Žene koje dolaze na pregled uglavnom vrlo otvoreno i rado razgovaraju o tegobama vezanim uz menopauzu. S obzirom na raznolikost simptoma te na njihovu nespecifičnost, često i ne budu upućene endokrinologu zbog menopauze, već zbog sumnje na disfunkciju neke druge žlijezde. Kod posjetе endokrinologu, pažnja se usmjerava i na procjenu nutritivnog statusa te mineralne gustoće kosti.

Menopauza je razdoblje u životu žene u kojem počinje slabljenje, odnosno prestaje ciklični rad jajnika, što dovodi do izostanka menstrualnog krvarenja. O menopauzi se govori kada žena nije imala menstruaciju barem proteklih 12 mjeseci. Prosječna dob pri kojoj menopauza nastupa je oko 50. godine života, ali može se javiti i ranije.

Dob menopauze često je genetski determinirana. Fiziološki, menopauza je povezana s padom funkcije jajnika i smanjenjem lučenjem hormona estradiola i progesterona. Jajnici postaju sve manje podložni utjecaju luteinizirajućeg (LH) i hormona koji stimulira folikule (FSH), pa razina ovih hormona u krvi raste, što je, uz sniženu koncentraciju estrogena, i karakterističan laboratorijski nalaz. Usljed navedenog dolazi do brojnih tjelesnih promjena koje žene prepoznaju. Javljuju se promjene kože i sluznica zbog čega neke žene imaju veću sklonost mokraćnim infekcijama ili im spolni odnos postaje bolan. Smanjuje se gustoća kostiju, a time raste i rizik prijeloma kosti.

3 — Kojem se stručnjaku primarno obratiti kad nastupi menopauza?

S obzirom na to da je prvi simptom nepravilnost u menstrualnom krvarenju, odnosno njegov izostanak, osoba kojoj se žene prvo obraćaju za pomoć je ginekolog. On, uvezši u obzir ginekološki nalaz, simptome te dosadašnje bolesti odnosno obiteljsku anamnezu, savjetuje hormonsko nadomjesno liječenje. Nakon toga, žene se često obraćaju za pomoć endokrinologu, a ovisno o simptomima, primjerice ako dominiraju problemi s visokim arterijskim tlakom, aritmijama, nelagodom u prsnom košu, što sve mogu biti tegobe s kojima se žene u menopauzi susreću, onda se uključuju i specijalisti za bolesti srca i krvnih žila.

U menopauzi žene često budu i promjenjivog raspoloženja, znaju se tužiti na smetnje koncentracije, nesanicu, umor pa pomoći potraže i kod psihijatra.

Dakle, menopauza, osim izostanka menstrualnog krvarenja što je konstantan simptom, može imati tisuću drugih „lica“.

Menopauza nas ne bi trebala iznenaditi i za nju bi se trebalo pripremiti. Zdrave životne navike uvelike mogu pomoći u sprečavanju negativnih posljedica.

4 — Ako bi trebalo izdvojiti nekoliko najvažnijih koraka u vezi sa zdravljem u ovom periodu života, koji bi to koraci bili?

Menopauza nas ne bi trebala iznenaditi i za nju bi se trebalo pripremiti. Naravno, ne može se unaprijed znati koje će točno popratne simptome žena imati i koja će biti njihova težina, no zdrave životne navike (prehrana, nepušenje, tjelesna aktivnost, dovoljan unos kalcija i vitamina D) uvelike mogu pomoći u sprečavanju negativnih posljedica nedostatka estrogena, karakterističnog za menopauzu.



POVEĆANJE TJELESNE TEŽINE



Tijekom menopauze dolazi do promjene u raspodjeli masnoća u tijelu i u većini slučajeva masnoće se nakupljaju u gornjem dijelu tijela: trbuhi i grudima. Višak kilograma česta je pojava, no možemo je držati pod kontrolom.

Savjet za pravilnu prehranu

U menopauzi je važno nadzirati tjelesnu težinu: žene će s godinama trebati smanjiti unos kalorija. Zato usvojite naviku izbjegavanja jednostavnih šećera i proizvoda životinjskog porijekla. Preporučuju se prehrambene navike kao što je mediteranska prehrana i prehrana koja se temelji na biljnim izvorima.

Savjet za fizičko zdravlje

Dosljednost je ključ uspjeha! Svakodnevno vježbanje između 30 i 60 minuta pomaže pri tonificiranju mišića. Radite lagane vježbe poput pilatesa ili joge. Uvedite navike šetnje ili vožnje biciklom. Redovito pratite svoje fizičke promjene i tome prilagođavajte vježbu. Važite se svakodnevno i pratite srce i tlak.

Savjet za životnu ravnotežu

SAN

Obilje sna može uvelike pomoći u zadržavanju ženstvenog izgleda tijela unatoč menopauzi.

MEDITACIJA

Postoje brojne dobrobiti meditacije, jer tako tražimo unutarnji mir i povezujemo se sa samom sobom, što nam donosi mir uma, tijela i duha!

ZAPOVIJEDI 3 O ZDRAVOJ PREHRANI KOJE SE TREBA PRIDRŽAVATI

1

U supermarketu: idite prećicom do svježeg voća i povrća

Ne biste željeli doći u napast da košaricu ispunite slatkišima, grickalicama i ostalom nezdravom hranom? Idite ravno k svježem voću i povrću! Mrkve i jabuke pune su vlakana i savršen su zalogaj pri gledanju televizije. Ljusnato povrće poput kelja puno je željeza i kalcija neophodnih za žene u menopauzi kad je održavanje zdravih kostiju toliko važno.

2

U restoranima: najedite se juhe ili salate i zdravih predjela

Restoranska hrana često je puna skrivenih masti, maslaca i šećera. Odličan trik kako zdravo jesti jest naručiti juhu i/ili salatu prije glavnog jela:

ova su jela bogatija vitaminima i ostalim hranjivim tvarima, a vlakna i voda raniće Vas zasiliti. Juhe poput one od špinata i leće ili ostalih mahunarki, a salate s puno tamnog lisnatog povrća donose više kalcija u Vaš tanjur.

3

Ručak na poslu: uzmite voće ili mlječni proiz- vod s niskim udjelom masti za desert

Kad jedete s kolegama, možda će biti teško odoljeti nezdravim jelima, no svejedno uzmite platu voća ili neki jogurt. Kalcij i vitamin D iz jogurta s niskim udjelom masti čine Vaše kosti jačima, a svježe voće nuditi ugodnu slatkoću uz pravu nutritivnu vrijednost.





Kako olakšati simptome menopauze prehranom i odabirom pravih namirnica, koje dodatke prehrani bi trebalo uzimati u ovom razdoblju te koje namirnice izbjegavati otkrijte u savjetima prof. dr. sc. Darije Vranešić Bender, kliničke nutricionistkinje



SAVJET **NUTRICIONISTA**

1 — Kako se ulazak u menopazu odražava na tijelo žene?

Menopauza je normalan, prirođan proces u životu žene obilježen smanjenjem lučenja ženskih spolnih hormona, poglavito estrogena. Estrogeni su zaslužni za čitav niz fizioloških funkcija u organizmu. Prije svega, potiču razvoj ženskih spolnih obilježja, a u suradnji s progesteronom reguliraju menstrualni ciklus i trudnoću. Također, estrogen djeluje povoljno na kardiovaskularni sustav snizujući razinu „lošeg“ LDL kolesterola u krvi te štiti od osteoporoze sprečavajući koštanu razgradnju. Smanjenjem lučenja estrogena smanjuju se svi njegovi pozitivni učinci, što dovodi do niza različitih simptoma. Za mnoge žene problemi s održavanjem adekvatne tjelesne mase započinju još u razdoblju koje prethodi menopauzi. Već tada, iako žene i dalje imaju menstruaciju, dolazi do smanjenja produkcije estrogena, što utječe na promjene u tjelesnoj masi i promjene u sastavu i gradi tijela. Sve više žena poprima oblik jabuke, tzv. androidi tip građe za koji je karakteristično gomilanje masnih naslaga

u području trbuha. Istovremeno dolazi do smanjenja mišićne mase. Povećanje masnih naslaga u odnosu na mišićnu masu rezultira usporavanjem metabolizma, odnosno smanjenom potrošnjom kalorija, što posljedično može rezultirati deblijanjem. Žene u menopauzi pod povećanim su rizikom od pojave poremećaja u ravnoteži oralne mikrobiote te mikrobiote crijeva i urogenitalnog trakta (disbioze), a jedan od razloga je i niska razina estrogena. Jedan od poznatih simptoma menopauze povezan sa sastavom mikrobiote urogenitalnog sustava jest suhoća rodnice, a manje je poznato da se disbioza probavnog sustava veže i uz pojavu deblijine.

2 — Koji je optimalan način prehrane u menopauzi?

Smatra se da konzumacija mahunarki, posebice soje i njezinih prerađevina, ali i drugih vrsta poput slanutka, leće, mahuna, graška, graha, može ublažiti tipične simptome menopauze. Nadalje, korisno je uključiti u prehranu laneno sjeme i chia sjemenke te raznovrsne oraštaste plodove

i sjemenke. Žitarice koje se konzumiraju trebale bi pretežito biti od punog zrna, a glavni izvor masnoće ekstra djevičansko maslinovo ulje. Raznovrsno povrće i salate zasigurno će činiti dobro ženama u ovome razdoblju života. Riba i plodovi mora trebali bi se naći na jelovniku barem dva puta tjedno, a meso tek povremeno. Fermentirana hrana iznimno je važna zbog održavanja povoljne ravnoteže crijevne mikrobiote, koja je također važna u obrani organizma od brojnih bolesti i stanja. Obilje tekućine – poglavito vode i blagih biljnih čajeva – iznimno je važno u ovome razdoblju života. Namirnice koje je poželjno izbjegavati ili ograničiti jesu one bogate jednostavnim ugljikohidratima poput bijelog brašna ili bijelog šećera te zasićenim i transmastima poput masnog mesa, mesnih prerađevina, punomasnog mlijeka i mliječnih proizvoda, konditorskih proizvoda, pržene hrane, raznih grickalica itd. Općenito je poželjno izbaciti procesiranu hranu iz jelovnika i prednost dati svježim, neprerađenim namirnicama. Slanu hranu, oštре začine, alkohol, kofein, nikotin i druge toksine valja izbjegavati.

Osim spomenutih prehrabnenih modela, s duljim životnim vijekom i smanjenom učestalošću bolesti uzrokovanih starenjem povezuje se i restrikcija ukupnog kalorijskog unosa. Tijekom posljednjih

nekoliko godina sve je više dokaza koji govore u prilog konceptu isprekidanog posta, odnosno prakticiranju unosa hrane u određenom vremenskom razdoblju tijekom dana. Model isprekidanog posta prehrana je koja ima uporište u modernoj znanosti, a podrazumijeva ograničeno vrijeme unosa hrane tijekom dana i duži prekoноćni post. Istraživanja provedena na životinjama i manji broj istraživanja na ljudima pokazala su da takav način prehrane povoljno utječe na osjetljost na inzulin, funkciju beta-stanica gušterice koje proizvode inzulin kao i krvni tlak, oksidativni stres i apetit. Čak i minimalne promjene u ritmu hranjenja – primjerice unos hrane tijekom 11 sati i gladovanje tijekom 13 sati u danu – mogu polučiti pozitivne promjene. Općenito, održavanje zdrave tjelesne mase, unosom lagane prehrane i vježbanjem vjerojatno omogućava duži životni vijek.

3 — Koje sve zdravstvene tegobe možemo prevenirati prehranom kada je riječ o ženama u menopauzi?

Bolesti srca i krvnih žila vodeći su uzrok smrti u suvremenom svijetu. Žene ove bolesti razvijaju kasnije u odnosu na muškarce (približno deset

godina kasnije), no ulaskom u menopauzu rizik muškaraca i žena izjednačuje se. Razlog leži u smanjenju lučenja ženskih spolnih hormona, poglavito estrogena.

Mediterska dijeta način je prehrane koji se danas smatra zdravstveno najopravdanim i za očuvanje zdravlja srca i krvnih žila. Osteoporozu je bolest koju karakterizira smanjena gustoća koštane mase te propadanje mikrostruktura koštanog tkiva, što za posljedicu ima značajno povećanje krhkosti kostiju te podložnost lomovima kosti. Gustoća koštane mase koja se postigne tijekom adolescencije ključna je za rizik pojave osteopenije (smanjene gustoće koštane mase) te osteoporoze kasnije u životu. Vršna koštana masa ili najviša gustoća koštane mase postiže se do 35. godine života, a zatim se počinje smanjivati, kao dio normalnog procesa starenja. Gustoća koštane mase smanjuje se brže 5 – 10 godina nakon menopauze. Ipak, kod potvrđene osteopenije ili osteoporoze u menopauzi moguće je pozitivno djelovati na gustoću koštane mase uz adekvatan unos vitamina D, kalcija te prikladnu tjeleganje.

Kada je riječ o malignim bolestima, prevencija je najisplativija dugotrajna strategija za kontrolu karcinoma. Najveći je pojedinačni čimbenik rizika pušenje, za koje se procjenjuje da uzrokuje 22 posto slučajeva karcinoma. Važnu kariku u prevenciji karcinoma čini i prehrana. Istraživanja dovode u vezu prekomjernu tjelesnu masu i pretilost s mnogim vrstama karcinoma, uključujući karcinom jednjaka, debelog crijeva, dojke, maternice i bubrega.

4 – Koje bi dodatke prehrani trebalo uzimati u menopauzi?

Tijekom proteklih nekoliko desetljeća identificirani su sastojci hrane s povoljnim djelovanjem na prevenciju starenja kože – primjerice, koenzim Q 10, peptidi kolagena, vitamini C, E i D, beta-karoten, astaksantin, likopen, vitamini B kompleksa, neke



aminokiseline, polifenoli, fitoestrogeni, višestruko nezasićene masne kiseline i probiotici. Ti se nutrijenti u znanstvenom žargonu često nazivaju nutraceutici te se preporučuje njihovo kombiniranje s kozmeceuticima, odnosno kozmetičkim proizvodima koji se nanose na kožu. Sastojci su to koji imaju povoljno djelovanje na probavni i imunološki sustav te ometaju upalne i degenерativne procese u organizmu. Izazov u ovome polju u budućnosti leži u kombiniranju strateške upotrebe sastojaka koji se primjenjuju izvana sa sastojcima i namirnicama koje se unose iznutra u svrhu intervencije u biološke procese starenja kože i druge nepoželjne i patološke promjene.

Postoji i cijela skupina dodataka prehrani koji se temelje na izoliranim biljnim spojevima ili ljekovitom bilju, koja je namijenjena prirodnoj regulaciji hormonskog statusa za žene u menopauzi. To su

prije svega pripravci koji se temelje na fitoestrogenima (izoflavonima), DHEA-u (dehidroepiandrosteronu) i melatoninu. Fitoestrogeni ili biljni spojevi sa slabim afinitetom vezanja na estrogenске receptore u najširoj su primjeni, a prilikom odabira ovih pripravaka valja obratiti pažnju na koncentraciju aktivnih spojeva – genisteina i daidzeina.

Kod izraženih simptoma menopauze od koristi može biti i ljekovito bilje koje pomaže pri ublažavanju tegoba, kao što je primjerice ljekovita biljka Cimicifuga racemosa te anđelika, ulje noćurka, konopljika i divljeg jama.

Posebnu pozornost treba obratiti i na opskrbu vitaminom D, koji doprinosi očuvanju koštane mase, a ujedno ima povoljne učinke i na imunosni, živčani i kardiovaskularni sustav. Nadoknada vitamina D tijekom jesenskih i zimskih mjeseci te umjereni izlaganje Sunčevim zrakama poželjno je za žene u menopauzi. Ako je prehrana siromašna izvorima kalcija i magnezija, uputno je posegnuti za nadoknadom ovih minerala.

5 – Kako prehranom utjecati na problem nesanice?

Naše tijelo ima unutrašnji sat koji kontrolira prirodni ciklus spavanja i budnosti, a ključnu ulogu u tom procesu ima melatonin. Glavna je uloga neurohormona melatonina regulacija cirkadijalnog ritma koji upravlja našim prirodnim ciklusom spavanja. Povećanje koncentracije melatonina u krvi uzrokuje osjećaj pospanosti te na taj način priprema naše tijelo za san. Osim utjecaja na san, melatonin ima i antioksidativno djelovanje, sudjeluje u održavanju krvnog tlaka te u radu imunološkog sustava.

Male količine melatonina prisutne su u određenim namirnicama poput soka od višnje, orašastih plođova, kukuruza, riže, rajčice, brokule, šparoga, jagoda, maslinova ulja. No najučinkovitiji način

za dodatno podizanje razine melatonina u organizmu jest posezanje za dodatkom prehrani. Melatonin u obliku dodatka prehrani pomaže kod usnivanja, može poboljšati kvalitetu sna, smanjiti broj buđenja tijekom noći te produljiti vrijeme trajanja sna. Iako se melatonin prirodno proizvodi u našem organizmu, putem dodataka prehrani unosimo značajno više aktive tvari, zbog čega se preporučuje početi s nižim dozama (od 0,5 mg) te ih postupno povećavati prema potrebi. Maksimalna preporučena dnevna doza iznosi 5 mg.

6 – Postoji li način da održimo povoljnu ravnotežu crijevne mikrobiote unatoč hormonskim promjenama?

Sastav mikrobiote crijeva, ali i vaginalne mikrobiote, mijenja se tijekom života žene i smatra se da su fluktuacije u sastavu vaginalne mikrobiote izravno povezane s promjenama u crijevima. Mikrobiota se općenito može smatrati biomarkerom za bolesti koje nastaju uslijed hormonskog (estrogenskog) disbalansa kod žena.

Povećanje broja korisnih bakterija u crijevnoj mikrobioti te povećanje raznolikosti mikrobiote crijeva odrazit će se i na urogenitalnu mikrobiotu.

Želimo li prehranom utjecati na pozitivne promjene mikrobiote, potrebno je konzumirati prehranu bogatu vlaknima i korisnim bakterijama – probioticima. Posebno su vrijedni tzv. fruktooligosaharidi (FOS), topljiva vlakna koja nalazimo u čičoki, luku, češnjaku, bananama, cikoriji, artičokama, maslačku, ali i sva fermentirana hrana poput fermentiranih mlječnih proizvoda, kiselog kupusa, ukiseljenog povrća te fermentiranih sojinih prerađevina te piva. Prehrana koja se temelji na biljnim izvorima i raznovrsnim biljnim pigmentima povoljno će djelovati na sastav crijevne mikrobiote.

PRIMJER TJEDNOG JELOVNIKA ZA ŽENE U MENOPAUZI

Ideje za jelovnik otkriva

Ivana Đurkan, mag. nutr.

Opće preporuke:

- konzumirati zdrave masnoće (maslinovo ulje, masline, bučino ulje, sjemenke, orašasti plodovi, riba)
- ograničiti konzumaciju crvenog mesa i mesnih prerađevina
- izbjegavati prekomjernu konzumaciju slatkiša i slastica, grickalica, alkohola, kofeina
- smanjiti sol u pripremi hrane i dodatno dosoljavanje hrane
- tjelesna aktivnost
- dovoljan unos vode (2 l dnevno)

ZAJUTRAK

PON

integralni kruh
kuhano jaje
jogurt

UTO

zobene pahuljice na
mlijeku s cimetom i
orasima

SRI

raženi kruh
svježi sir s lanenim
sjemenkama

ČET

zobeno pecivo
omlet od jaja i šparoga
probiotik

PET

integralno pecivo
namaz od slanutka
svježa paprika

SUB

muesli žitarice sa suhim
voćem i sjemenkama
na bademovu mlijeku
obogaćenom kalcijem

NED

graham pecivo
pileća prsa u ovitku
jogurt

DORUČAK

naranča

limunada s đumbirom

jabuka

cijeđeni sok od
naranče i cikle

frape od jagoda

naranča

zeleni čaj

RUČAK

juha od povrća s
ječmenom kašom
pureći odrezak
mahune varivo

krem juha od mrkve
pečena orada
kelj lešo s krumpirovom,
češnjakom i
maslinovim uljem
kivi

varivo od graha i leće

pečena pileća prsa
kuhana brokulja i
cvjetića s mrkvom

skuša na žaru
blitva lešo s bobom

pureći odrezak
„na naglo“
pire od batata
kupus salata s mrkvom

pirjana junetina
pirjani proso
zelena salata s
ribanim celerom

UŽINA

bademi

kruška

borovnice

grožđe

lješnjaci

ananas

domaći keks od
zobenih pahuljica,
ribanih jabuka i
cimenta

VEĆERA

rižoto s povrćem (mrkva,
celer, tikvice, paprika),
šampinjonima i sojinim
ljuspicama
domaća cikla salata

kukuruzni žganci
kefir

salata od piletine i
povrća (matovilac,
rotkrica, rajčica,
avokado, luk)

krem juha od tikve
s bučinim uljem i
sjemenkama
tostirani integralni
dvopek

integralna tjestenina
sa šalšom i
parmezanom
zelena salata s
crvenim radičem

raženi kruh
namaz od krem sira s
lososom i koprom

tjestenina s
tunjevinom i povrćem
svježa rajčica

Reference:

1.) The British Dietetic Association. Manual of Dietetic Practice. 5th edition (edited by Gandy J.), 2014.

2.) Mahan LK, Escott-Stump S, Raymond JL. Krause's Food and the Nutrition Care Process. 14. izd., Elsevier, Missouri, 2017.

3.) <https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/lifestages/menopause.html?start=2>

VALOVI VRUĆINE I NESANICA



Hormonalne promjene koje dolaze u menopauzi mogu uzrokovati valove vrućine praćene znojenjem i osjećajem zimice. Najčešće se javljaju tijekom noći i sprečavaju da se naspavate. Poremećaj spavanja značajno narušava kvalitetu života, međutim postoje načini da se ova pojava drži pod kontrolom.

Savjet za pravilnu prehranu

Kako bi tijelo zadržalo prirodnu temperaturu, uzimajte hranu bogatu vodom poput lubenice, zelene salate, svježe mente i kokosa. Izbjegavajte kavu, nikotin, čokoladu, posebice navečer, jer to su stimulansi i mogu uzrokovati noćne valove vrućine. Biljni čajevi poput kamilice pomažu kod problema sa spavanjem.

Savjet za fizičko zdravlje

Preporučuje se da tijekom menopauze vodite računa o disanju. Pravilno disanje ublažava stres i opušta. Isprobajte lagane vježbe poput joge.

Savjet za životnu ravnotežu

ŠETAJTE ILI BUDITE BOSI

Povežite se s hladnoćom zemlje. Budite nekoliko minuta bosi, po mogućnosti na travi, i to će Vam uvelike pomoći pri regulaciji Vaše tjelesne temperature.

MOKRA TKANINA

Nježno prislonite vlažnu tkaninu na stražnji dio vrata nekoliko sekundi kako biste regulirali svoju tjelesnu temperaturu.

ČITANJE

Čitanje pomaže da se pažnja preusmjeri s Vašeg života na svijet prema Vašoj želji i to je odličan način opuštanja i odmaranja umu.

SAVJETA

3 KAKO OSTATI SMIRENA I DOBRO SE NASPAVATI NOĆU

1

Držite hladno piće na noćnom ormariću

Čaša hladne vode ili biljnog čaja uz užglavlje dobar je način opuštanja kad Vam je pretoplo. Mogli biste razmisliti i o držanju raspršivača vulkanske vode Vichy ili vlažne krpe uz krevet za osvježavanje kože ako se znojite noću.

2

Nosite prozračne i prirodne materijale dok spavate

Ako nosite sintetičke materijale poput poliestera ili spandeksa, pred spavanje se presvucite u prozračnije, prirodne materijale poput organskog pamuka. Sintetičke tkanine mogu hermetički zatvoriti toplinu zbog čega ćete se osjećati neugodno, a pamuk ili lan upijaju vlagu i održavaju Vas „hladnim“.

3

Spavajte s dekom manje i razmislite o promjeni posteljine

Važno je i ne zatrppavati se dekama ako imate noćne valove vrućine. Razmislite i o promjeni posteljine u onu od prirodnih materijala poput pamuka – to će pomoći da ostanete hladni i suhi.



NJEGA PROTIV ZNOJENJA U MENOPAUZI

Znoj je bez mirisa, a neugodan miris poprima prilikom reakcije na bakterije prisutne u koži. Svatko ima bakterije na koži, no način na koji one reagiraju na znoj razlikuje se od osobe do osobe. Postoje dva načina blokade neugodnih mirisa: prikrivanjem mirisa (dezodoransom) ili sprečavanjem znojenja (antiperspirantom). Dezodorans, blokator neugodnih mirisa, koristi se za prikrivanje neugodnog mirisa kojeg uzrokuje ova bakterijska reakcija. Antiperspirant, blokator znojenja, koristi se za zaustavljanje znojenja. Osmišljeni su na način da začepljuju pore ispod pazuha i sprečavaju izlazak znoja, a time i reakciju s bakterijama. Ako nema znoja, nema ni bakterijske reakcije, što znači da nema neugodnih mirisa.

Osjetljivo područje ispod pazuha

I dezodorans i antiperspirant koriste se na osjetljivom dijelu tijela. Tanka, nježna koža ispod pazuha može biti vrlo osjetljiva, posebno kad se radi o znojenju i bakterijama. Na tom su području prisutni i veći transepidermalni gubitak vode (TEWL) i snižene količine prirodnih čimbenika hidratacije (NMF). To znači da je sposobnost zadržavanja vode u koži smanjena i da je koža vjerojatno suha. Repetitivna ponašanja poput brijanja i depilacije voskom također oslabljaju barijeru kože i mogu dovesti do suhe, prhutave kože. Brijanje ispod pazuha dodatno neprestano uklanja kožu i dlake koje je štite. Ti čimbenici, uz toplinu, vlažnost, trenje i dezodorans mogu uzrokovati reakciju kože ili sklonost osjetljivosti.



Potražite prilagođene sastojke dezodoransa

Važno je odabratи dezodoranse koji su hipoolergeni i razvijeni za osjetljivu kožu te ispitani na njoj. Sastojci poput Vichy vulkanske vode, D-pantenola, kokosova ulja i minerala kao što su kalcij, karbonat i magnezij u našim dezodoransima imaju smirujuća svojstva za osjetljivu kožu.

VICHY DÉODORANT STRESS RESIST **Vaš saveznik u borbi protiv valova vrućine u menopauzi**

Intenzivni tretman protiv prekomernog znojenja, čak i u uvjetima stresa. Za žene koje imaju problema s prekomernim znojenjem i žele kombinaciju iznimne učinkovitosti protiv znojenja i iznimne tolerancije prema koži. Iznimno učinkovit protiv znojenja, ovaj je tretman bogat aktivnim sastojcima protiv znojenja, mineralima jake moći upijanja i sastojkom persipalm, pomoću kojih regulira navalu topline (poput valova vrućine u menopauzi) i znojenje u periodu stresa. Tako zaštićeni osjećat ćete sigurnost čitavog dana.

Učinkovitost protiv znojenja 72 h*, učinkovit čak i u vrijeme stresa te valova vrućine. Svakim nanošenjem učinkovitost je sve jača. Formula ispitana na 100% osjetljivoj koži.

* Instrumentalno ispitivanje.





Osim fizičkih promjena, kod žena u menopauzi javljaju se i one psihološke. Kojim metodama odgovoriti na psihičke promjene u menopauzi, poput promjena raspoloženja, nesanice i rastrojenosti? Odgovore i dodatne savjete za održavanje psihičkog zdravlja u menopauzi pročitajte u savjetima Vedrane Palavre, mag. psych.

SAVJET PSIHOLOGA

1 — Kakve se promjene raspoloženja javljaju u menopauzi?

Iako neće sve žene doživjeti iste ili jednako intenzivne simptome u vrijeme menopauze, promjene raspoloženja su jedna od češćih pritužbi te se javljaju kod oko 23 % žena prema podacima Sjevernoameričke udruge za menopauzu. Jedna od češćih smetnji promjena raspoloženja odnose se na iritabilnost odnosno sklonost ljutnji, pretjeranim i naglim reakcijama i nestrpljivosti. Iritabilnost je jedna od glavnih poteškoća za oko 70 % žena tijekom perimenopauze. Česte su i anksiozne smetnje poput osjećaja napetosti, nervoze, pretjerane zabrinutosti praćene fizičkim simptomima poput povиenog krvnog tlaka, ubrzanog i plitkog disanja, znojenja, mučnine, vrtoglavice i slično. Mogu se javiti i napadaji panike koji označavaju kratko razdoblje iznenadnog i intenzivnog straha praćenog ranije opisanim tjelesnim simptomima i kognitivnim simptomima poput osjećaja nerealnosti i odvojenosti od sebe, strah od gubitka kontrole i slično.

2 — Na koji je način menopauza povezana s depresijom?

Promjene u reproduktivnim hormonima koje se događaju u vrijeme perimenopauze mogu utjecati i na određene kemijske promjene u mozgu koje mogu potaknuti ili produbiti anksiozna i depresivna stanja. Iako ne moraju sve žene doživjeti psihičke poteškoće, ili barem ne jednako intenzivne, prema podacima Sjevernoameričke udruge za menopauzu, oko 20 % će žena iskusiti depresivne smetnje tijekom nekog perioda menopauze s najvećim rizikom upravo u vrijeme perimenopauze.

Također, depresivni i anksiozni poremećaji su najčešći psihički problemi u populaciji koji se često javljaju i zajedno te žene općenito imaju veći rizik tijekom života od oblijevanja u odnosu na muškarce. Osim toga, postoji veći rizik od doživljavanja ponovljenih epizoda te žene koje su već imale depresiju mogu biti podložnije ponovnom razvoju simptoma tijekom menopauze. Osim hormonalnih, ovo je vrijeme i brojnih

životnih promjena. Možda se nosite s odlaskom djece iz kuće, promjenama u karijeri, drugim zdravstvenim problemima ili se morate skrbiti za roditelje. Iako sve promjene koje se događaju ne moraju biti negativne, svejedno zahtijevaju određenu prilagodbu što može biti stresno. No bez obzira na uzrok, ako depresivne i anksiozne smetnje značajno utječu na Vaše svakodnevno funkcioniranje i kvalitetu života, обратite se stručnoj osobi kako biste dobili adekvatnu pomoć i podršku. Ne zaboravite, niste same i pomoć je dostupna.

3 — Kako izbaciti crne misli iz glave u menopauzi?

Kod depresije se javljaju negativne misli o sebi, drugima i svijetu. Ono što je prvo važno osvestiti jest da naše misli nisu činjenice, već samo jedan pogled na situaciju. Zato je važno da pokušamo „uhvatiti“ te svoje negativne misli i sagledati ih na racionalniji način.

Nakon pojave neugodne emocije zapitamo se „što mi je upravo sad prošlo kroz glavu“ i tada razmislimo: koji su objektivni dokazi da je ta misao točna, koji su dokazi da nije točna, postoji li neko drugo objašnjenje situacije i što biste rekli najboljoj prijateljici kao savjet da ona ima iste te misli. Ponekad ako su negativne misli točne, možemo pristupiti rješavanju problema. No, ako nismo u mogućnosti vrednovati naše misli, možemo ih pokušati zaustaviti. Kada primijetimo da su misli prisutne možemo u sebi ili na glas povikati „STOP“ ili glasno pljesnuti rukama ili učiniti neku drugu radnju nespojivu s održavanjem uznemirujuće misli. Ovu tehniku možemo koristiti samostalno ili uz usmjeravanje pažnje na drugi zadatok.

Nadalje, depresija je često karakterizirana pasivnim ponašanjima i izbjegavanjem socijalnih kontakata, što smanjuje mogućnost doživljavanja pozitivnih iskustava. Napravite popis aktivnosti

u kojima uživate, u kojima ste prije uživali ili za koje vjerujete da bi Vam bile ugodne i odredite konkretni plan kada biste se mogli uključiti u te aktivnosti. Uz to smanjite sve one aktivnosti koje Vam ne donose zadovoljstvo (koliko možete). Ova metoda korisna je u podizanju raspoloženja jer povećava osjećaj zadovoljstva koji može djelovati kao nagrada. Također, može poslužiti kao distrakcija u situaciji kada nije moguće baviti se svojim mislima.



4 – Kako si pomoći kod problema sa spavanjem i nesanice?

Prije korištenja nekih metoda koje bi Vam mogle pomoći, bilo bi korisno bilježiti trenutne obrasce spavanja koristeći se dnevnikom spavanja kako biste dobili točnije informacije o trenutnim teškoćama koje se ne oslanjaju samo na unutarnju procjenu te kako biste bolje pratili svoj napredak.

Izbjegavajte:

- alkohol, kafein i nikotin barem četiri sata prije spavanja
- obilne obroke te tjelovježbu barem dva sata prije spavanja
- drijemanje preko dana koje može smanjiti potrebu za spavanjem preko noći
- vruća pića i začinjena hrana također mogu biti i okidači za napadaje vrućine te bi i njih trebalo izbjegavati neposredno prije odlaska u krevet.

Higijena spavanja odnosi se i na našu okolinu te je važno da su nam krevet i jastuk udobni i da smanjimo izvore svjetla i buke u spavaćoj sobi. Također, spavaća soba trebala bi biti na temperaturi oko 18 stupnjeva. Rashladena prostorija trebala bi pomoći i s noćnim napadajima vrućine. U skladu s tim, za spavanje koristite prozračnu i pamučnu odjeću.

Nadalje, izbjegavajte stresne aktivnosti koje bi Vas mogle razбудiti 60 – 90 min prije odlaska na spavanje. Osigurajte si to vrijeme za opuštanje.

Krevet koristite samo za spavanje i seks i izbjegavajte druge aktivnosti poput gledanja televizije, korištenja mobitela ili brige, čime se stvara veza između kreveta i pojačane aktivnosti ili anksioznosti. Ako ležite u krevetu budni duže od 15 minuta, ustanite, otidite u drugu prostoriju, popijte malo vode i radite nešto drugo dok ponovno ne osjetite pospanost.

Često nas muče različite brige prije spavanja. Jako korisno može biti zapisati te brige i napraviti popis obaveza koji nas čeka nekoliko sati prije odlaska na spavanje ili ako Vas brige sustignu u krevetu, ustanite se, otidite u drugu prostoriju te ih zapišite i ostavite za sutra.

Osim navedenih metoda uvijek se možete obratiti svom liječniku za dodatne izvore terapije.

5 – Kako vratiti želju za seksom u menopauzi?

Iako promjene koje dolaze s menopauzom ne moraju biti jednake za sve žene, smanjenje libida jedna je od posljedica koja se često veže uz hormonalne promjene karakteristične za to razdoblje budući da mogu dovesti do različitih simptoma poput suhoće, svrbeža i iritacije genitalnog područja, vaginalne suhoće, smanjenog uzbudjenja i bolnih spolnih odnosa. Najjednostavnije što za početak možete napraviti u vezi s tim simptomima jest krenuti s primjenom lubrikanata i različitih intimnih gelova. No svakako razgovarajte sa svojim liječnikom o teškoćama koje imate kako biste se što bolje informirali o mogućnostima terapije.

Nadalje, smanjenje seksualne želje također može biti povezano i sa psihičkim promjenama koje puno žena proživljava u vrijeme menopauze. Povećane razine stresa zbog različitih životnih promjena, depresija uz koju se veže i smanjenje libida, umor kao posljedica teškoća sa spavanjem, smanjeno samopoštovanje zbog različitih tjelesnih promjena i znakova starenja te gubitka reproduktivne funkcije – sve to može negativno djelovati na seksualnu želju. Stoga je jako važno voditi brigu o svom psihičkom zdravlju.

Uz sve od navedenog, ne smijemo zaboraviti ni na ulogu partnera i važnost dobre komunikacije u odnosu te obostrano pokazivanje brižnosti i interesa jedno za drugo.

6 – Koji su Vaši savjeti za održavanje psihičkog zdravlja u menopauzi?

Posvetite se sebi, činite stvari koje Vas vesele i koje Vam pružaju osjećaj zadovoljstva i postignuća jer će to pozitivno utjecati na Vaše raspoloženje i osjećaj samoefikasnosti. Budite proaktivni i napravite plan već sad. Prisjetite se u kojim ste aktivnostima uživali, u kojima uživate sada ili koje ste oduvijek htjeli isprobati i krenite. Možda je to ples, učenje novog jezika, čitanje, vrtlarenje, pisanje, slikanje, volontiranje, putovanje, opcije se brojne. To mogu biti i aktivnosti s drugima. Ne zaboravite njegovati odnose s obitelji, prijateljima i partnerom. Kvalitetni odnosi i mreža podrške jako su važni za psihičko zdravlje.

Vodite dnevnik lijepih trenutaka i uspjeha. Pokušajte svaki dan zabilježiti što Vam se lijepo dogodilo, što ste taj dan uspjeli napraviti i koje pozitivne kvalitete ste pri tome iskazali. Kroz osvještavanje pozitivnih događaja, ali i vlastitih pozitivnih karakteristika borimo se protiv pristranosti u razmišljanju zbog kojih se fokusiramo samo na ono negativno bilo u događajima ili okolini bilo na sebi te umanjujemo ili odbacujemo pozitivno. I nemojte se zaboraviti nagraditi za svoje uspjeha, koliko god mali ili veliki bili.

Osvještavajte svoje emocije i misli. Ugodne i neugodne emocije nam daju do znanja što je dobro za nas, a što nije i što zahtijeva određenu intervenciju s naše strane. U skladu s tim, jakе neugodne emocije nas upućuju na misli čiju istinitost i funkcionalnost trebamo propitati. Koliko su istinite i funkcionalne. Koji su dokazi da su naše misli točne, koja su druga alternativna objašnjenja situacije, koliko su nam te misli korisne? Koristeći se nekim od tih pitanja možemo doći do adaptivnijih misli ili se usmjeriti na rješenje problema ako je potrebno.

U konačnici budite svjesni svih resursa, unutarnjih i vanjskih, koje imate da se nosite s poteškoćama. Budite otvorene tražiti i primiti pomoći jer niste same i može biti bolje.



KOŽA U MENOPAUZI

Najizraženiji, svima uočljiv znak menopauze jest ubrzano starenje kože. Koža postaje suha, potkožno masno tkivo se spušta prema donjem dijelu čeljusti, a mišići lica opuštaju se. Kao posljedica toga crte lice postaju manje izražene, a koža lica i vrata opuštena i ovješena.

Poznato je da hormoni igraju važnu ulogu u ravnoteži i zdravlju kože tijekom cijelog života. Dok se o utjecaju puberteta i trudnoće na kožu dosta zna (hormonalne akne, melazme, rast dlaka), o utjecaju menopauze rijetko se govori.

Na koži je utjecaj pada hormona estrogena osjetan u svakom sloju. Proizvodnja sebuma se smanjuje i epidermis postaje tanji, što mijenja kvalitetu barijerne funkcije kože. Smanjuje se prirodna antioksidativna obrana. Usporava se sinteza kolagena, elastina i hijaluronske kiseline. A posljedice su vidljive: koža je suha, tanja, gubi tonus i čvrstoću, a bore postaju izraženije, dok se povećava prisutnost staračkih pjega.

Nedavno otkriće istaknulo je još jedan ključan hormonalni proces: porast razine kortizola (1,2), hormona stresa. Ova pojava povećava oštećenja kožne barijere i smanjuje prirodne obrambene funkcije tako što povećava upalu i ubrzava propadanje tkiva smanjenjem sinteze kolagena. Pojačavaju se bore, suhoća i neujednačenost tena. Iz tog razloga potrebno je voditi posebnu brigu o koži, jer u menopauzi Vaša koža traži osobitu pažnju. Važno je izabrati prikladne



proizvode koji joj pružaju redovitu i intenzivnu njegu koja će je nahraniti, učiniti vitalnom te joj podariti mladenački izgled.

SAVJETA



Izbjegavajte UV zrake

UV zrake ubrzavaju starenje kože, potiču stvaranje staračkih pjega, ali i opasnih tumora kože, značajno ubrzavaju gubitak elastičnosti, svježine i ljepote kože. Zato je važno izbjegavati pretjerano izlaganje suncu i koristiti zaštitu od sunčevih zraka tijekom cijele godine.

Odaberite prilagođenu njegu za Vašu kožu

U menopauzi se mijenjaju potrebe Vaše kože, stoga je pravo vrijeme da počnete s korištenjem proizvoda koji su prilagođeni upravo zreloj koži i koži u menopauzi. Primjerena njega nahranit će Vašu kožu i pružiti joj potrebne sastojke da ponovno postane gušća, blistavija i vidljivo mlađa. Dodatni savjet: ne zaboravite na njegu vrata, dekoltea i ruku.

Vježbajte

Tjelovježba je također dobra za Vašu kožu, njome hranimo stanice i tkivo kisikom. Zato redovito šetajte, vozite bicikl i zabavite se uz brigu o sebi i svome tijelu.

Redovito skidajte šminku

Uklanjanje šminke mora Vam prijeći u naviku. Svake večeri uklonite šminku koristeći svoj omiljeni proizvod – to je neizbjježno kako biste imali svježi i čist ten idućeg jutra.



Koristite šminku pastelnih boja, prirodnog izgleda, koja čini linije Vašeg lica mekšim.





Koje promjene na koži i kosi možete očekivati u menopauzi i na koji način prilagoditi navike u njezi kože i kose u ovom životnom razdoblju kako bi promjene bile što blaže, otkriva prof. dr. sc. Marija Kaštelan, dr.med.

SAVJET DERMATOLOGA

1 — Zbog čega menopauza utječe na kožu?

U menopauzi funkcija jajnika polako prestaje i stoga se smanjuje lučenje spolnih hormona, estrogena i progesterona. Pad razine hormona, napose estrogena, uzrokuje brojne promjene u različitim organskim sustavima, pa tako i na koži, najvećem organu ljudskog tijela. U menopauzi se stoga upravo zbog pada razine estrogena događaju brojne promjene na koži.

2 — Koje promjene na koži možemo očekivati u periodu menopauze?

Koža postaje tanja, manje je elastična, suha je i fragilna te sklonija nastajanju bora. U menopauzi se stanjuju svi slojevi kože, smanjuje se količina kolagenih i elastičnih vlakana te je koža stoga manje zategnuta i manje elastična. Zbog smanjenja zalihe glikozaminoglikana, a istovremeno pojačanog transepidermalnog gubitka vode, koža postaje suha i dehidrirana.

Također se zbog pada razine estrogena u organizmu djelomično gubi počkožno masno tkivo, dolazi do njegove preraspodjele, stoga koža, a napose koža lica, postaje mlohava i ovješena. Opisane promjene najizraženije su na koži obraza i vrata, a praćene su pojmom dubljih bora oko usta i očiju.

3 — Kako pripremiti kožu za menopauzu?

Izuzetno je važna pravilna njega kože kako bi se ublažile ranije navedene kožne promjene. Prvi je korak svakodnevno čišćenje kože pripravcima kremaste teksture s izraženim hidratacijskim učinkom kako bi se nadoknadio transepidermalni gubitak vode, a važna je i pojačana njega pripravcima protiv starenja kože. Nadalje, budući da koža izložena suncu tijekom niza godina izgleda puno starije u zreloj dobi, izuzetno je važno koristiti kreme i losione s visokim zaštitnim faktorom te tako na vrijeme spriječiti fotostarenje kože uzrokovano UV zrakama.

4 — Na koji bi način žene trebale promijeniti navike u periodu menopauze kad je njega kože u pitanju?

U menopauzi se savjetuje svakodnevno čišćenje i njega kože lica i vrata pripravcima kremaste teksture uz koristenje hidratacijskih krema namijenjenih zreloj koži koje istovremeno vlaže kožu, ali također djeluju na bore i opuštene dijelove kože. Navedenim pripravcima postiže se svežiji izgled, koža postaje sjajna, elastična i meka. Gelovi i pjene za čišćenje kože se ne preporučuju, jer dodatno isušuju kožu. Također je važno kožu cijelog tijela njegovati losionima s dodatkom uree ili kremama obogaćenim lipidima kako bismo joj vratili vlažnost i sjaj. Naglašavam da je jako bitno zaštititi kožu kremama i losionima s visokim zaštitnim faktorom (SPF 30 ili više) prije svakog izlaganja suncu.

5 — Na što posebno obratiti pozornost, kod odabira proizvoda za njegu kože u menopauzi?

Izuzetno je važno odabrati proizvode namijenjene zreloj koži koji će kožu hidratizirati, a istovremeno djelovati na bore i opuštene dijelove kože. Takvim proizvodima nadoknadićemo transepidermalni gubitak vode te koži vratiti sjaj i zategnutost.

6 — Zbog čega menopauza utječe na našu kosu?

Zbog pada razine estrogena u organizmu tijekom menopauze, dolazi do promjena u količini i kvaliteti vlasa. Ciklus rasta folikula dlake se mijenja, skraćuje se anagen faza rasta, a produžuje faza mirovanja. Broj aktivnih folikula se smanjuje, oni preostali su sitniji i osjetljiviji na vanjske čimbenike.



7 – Koje su najčešće promjene na kosi kada nastupi menopauza?

Vlasi postaju suhe, krhke i lako lomljive, smanjuje se debeljina vlasi, kosa pojačano ispada i prorjeđuje se. Kosa može biti prorijeđena u prednjem dijelu u području razdjeljka ili difuzno prorijeđena na cijelom vlaštu.

8 – Kako se riješiti problema prorjeđivanja i pojačanog ispadanja kose u menopauzi?

U slučaju pojave prorijeđenosti i pojačanog ispadanja kose, treba se obratiti dermatologu koji će utvrditi je li riječ o prorijeđenju kose povezanim s dobi ili o nekom drugom uzroku, primjerice manjku željeza ili poremećaju rada štitne žlijezde. Ovisno o uzroku, dermatolog će prepisati i odgovarajuće liječenje.

9 – Kako na najbolji mogući način njegovati kosu u menopauzi?

Preporučuje se primjena šampona za pranje i losiona protiv ispadanja kose. Hranjivi balzami nakon pranja kose također su važan dio njene vlaštua u menopauzi. Podjednako je važna

tjelesna aktivnost i uravnotežena prehrana, a pojedini nutrijenti mogu se nadoknaditi i peroralnim pripravcima u obliku kapsula i dražeja.

10 – Kako se riješiti dlačica na „pogrešnom“ mjestu u menopauzi?

Tijekom menopauze se zbog pada razine estrogena kompenzatorno povećava količina androgena koji djeluje na pojačan rast dlaka u području brade i iznad gornje usne. Depilacija, epilacija, a osobito laserska epilacija može učinkovito ukloniti dlake na navedenim područjima.

11 – Kako se riješiti proširenih vena u menopauzi?

U slučaju pojave proširenih vena treba se obratiti dermatologu koji će učiniti odgovarajuću obradu i color Doppler vena nogu. Važno je nošenje elastično-kompresivnih čarapa uz izbjegavanje dugotrajnog sjedenja i stajanja. Također se preporučuju hladno-tople kupke, vježbanje i redovite šetnje za poticanje venske cirkulacije. Svakako je važna i uravnotežena prehrana te održavanje normalne tjelesne težine.

NJEGA ZRELE KOŽE LICA U MENOPAUZI

Tijekom posljednjih 20 godina, Vichy je razvio ekspertizu o vidljivom utjecaju hormonalnih promjena na koži tijekom menopauze, s više od 20 znanstvenih studija na više od 1200 žena u menopauzi.

Linija proizvoda Neovadiol revolucionarno je rješenje za promjene na Vašoj koži u menopauzi. Vraća joj izgled i osjećaj mladolikog trena te ublažava znakove starenja. Razvijena je u suradnji s dermatolozima i ginekolozima kako bi odgovorila na posebne potrebe kože koja se mijenja u svakoj fazi menopauze.

Neovadiol djeluje na probleme poput gubitka gustoće i volumena kože, suhoće i ovješenosti kože kad žena u menopauzi.



NEOVADIOL PROTOKOL PRILAGOĐEN SVAKOJ FAZI MENOPAUZE

SERUM I KREME ZA PERIMENOPAUZU
I POSTMENOPAUZU

1
MENO 5
BI-SERUM
LICE I VRAT

KORAK

SERUM PRILAGOĐEN
KOŽI U
PERIMENOPAUZI I
POSTMENOPAUZI

PROTIV BORA,
OVJEŠENOSTI,
STARACKIH PJEGA,
GUBITKA BLISTAVOSTI
I SUHOĆE.

Vodena faza sastoji se od
optimalno koncentriranih
aktivnih sastojaka:
Proxylane, ekstrakt sjemenki
sene, vitamini B3 i Cg,
glikolna kiselina i vulkanska
voda Vichy. Uljna faza
obogaćena je vitaminom E
te omega kiselinama 6 i 9
kako bi koži pružila ugodu i
gipkost nakon nanošenja.



DNEVNA NJEGA ZA
PERIMENOPAUZU
ZA VRAĆANJE
GUSTOĆE I PUNOĆE
Formula obogaćena
hijaluronском
kiselinom

2
DNEVNE
I NOĆNE
KREME
LICE I VRAT

KORAK

DNEVNA NJEGA ZA
POSTMENOPAUZU
ZA ČVRSTOĆU I PROTIV
OVJEŠENOSTI KOŽE
Formula obogaćena
Omega kiselinama 3, 6 i 9.

DNEVNA I NOĆNA NJEGA ZA PERIMENOPAUZU ZA VRAĆANJE GUSTOĆE I PUNOĆE

FORMULE OBOGAĆENE HIJALURONSKOM KISELINOM



GUSTOĆA

+17*



BLISTAVOST

+12**

*Kliničko ocjenjivanje na 220 žena poslije 3 mjeseca korištenja kreme za suhu kožu za perimenopauzu
**Kliničko ocjenjivanje na 41 ženi poslije 3 mjeseca korištenja noćne kreme za perimenopauzu

DNEVNA I NOĆNA NJEGA ZA POSTMENOPAUZU ZA ČVRSTOĆU I PROTIV OVJEŠENOSTI KOŽE

FORMULE OBOGAĆENE OMEGA KISELINAMA 3, 6 I 9



OVJEŠENOST

-25***



LIPIDI NA POVRŠINI KOŽE

+100***

*** Kliničko ocjenjivanje na 219 žena poslije 3 mjeseca korištenja dnevne kreme za postmenopauzu

**** Nadoknađuje 100% gubitka lipida s površine kože u menopauzi. Formula dizajnirana sa lipidima kako bi nadoknadila smanjenje lučenja sebuma u menopauzi korištenjem noćne kreme za postmenopauzu

KORIŠTENJE PUDERA U MENOPAUZI

Problem na koji najčešće nailazimo s puderima jest uvlačenje u sitne linije, bore i proširene pore, što je posebno vidljivo na zreloj koži. Ilicu je iznad 40. najpotrebnija dobra hidratacija, prirođan izgled i zaglađivanje površinske teksture, no bez efekta maske i teških formula. Pronaći puder koji će se savršeno stopiti s kožom, prekriti nepravilnosti, nahrani kožu, a pritom ostati neprimjetan, nije nimalo jednostavno.

Što kada biste na potpuno neinvazivan način mogli postići rezultate liftinga na svojoj koži? Sada je to moguće učiniti čak i make upom, namijenjenim za žene iznad 40 godina, koje žele da njihov savršeni puder za lice ujedno bude i dodatna njega protiv bora.

VICHY LIFTACTIV FLEXITEINT

Vaš saveznik u borbi protiv nakupljanja pudera u borama

Puder Vichy Liftactiv Flexiteint s učinkom liftinga i zdravog sjaja karakterizira zatežujuća tekstura silikona koja omogućuje trenutni učinak liftinga i zdravi sjaj kože bez ukrućivanja crta lica. Prekriva nepravilnosti, a istovremeno koži daje zdravi sjaj. Njegova formula obogaćena je collagylom, spojem 3 Vichyjeva vodeća aktivna sastojka iz proizvoda protiv bora, koji djeluju na sve uzroke starenja i popunjavaju bore.



Redovitim korištenjem pudera Liftactiv Flexiteint bore su u tenu zategnute, ten je ujednačen, blistav i naočigled odmorniji. Njegova hipoalergena formula sadrži vulkansku vodu Vichy i potpuno je nekomedogeni proizvod. Ako se pitate kako i kada ga nanositi, savjet glasi ovako: nakon uporabe uobičajene njage kao podloge za šminkanje, vršcima prstiju nanesite tekući puder gladeći iznutra prema van. Dobro razmažite kod vrata, ušiju i po gornjem dijelu čela za prirodni rezultat. Dostupan je u četiri nijanse: 15 Opal, 25 Nude, 35 Sand, 45 Gold.

**Zlatna pravila make
upa za zrelu kožu
glase – što laganje
formule, što prirodniji
efekt, što kvalitetniji
sastojci.**

NJEGA ZRELE KOŽE TIJELA U MENOPAUZI

Suha i osjetljiva koža problem je koji zahvaća ljude svih životnih dobi pa tako često i žene u menopauzi. Koža u starijoj životnoj dobi često je oslabljena, nedostaje joj elastičnost te je prati osjećaj zatezanja. U toj situaciji dolazimo do potrebe za univerzalnom njegom za tijelo koja svojim sastojcima takvoj koži može pružiti bolju kvalitetu i ugodu. Lipikar linija iz laboratorija La Roche-Posay posebno je formulirana kako bi se prilagodila svakom tipu osjetljive kože. Svaki proizvod formuliran je pod nadzorom skupine dermatologa, a liniju odlikuju učinkoviti aktivni sastojci u kombinaciji s jedinstvenom, smirujućom preboličkom termalnom vodom La Roche-Posay.

LA ROCHE-POSAY LIPIKAR

LIPIKAR LAIT Vaš saveznik za hidrataciju i njegu osjetljive kože tijela u menopauzi

Mlijeko za tijelo Lipikar Lait formulirano je s tezom „manje je više“ te sadrži samo esencijalne, provjerene i neophodne sastojke kako bi se osigurala učinkovitost i sigurnost proizvoda za osjetljivu kožu – termalna voda La Roche-Posay koja smiruje i djeluje protiv iritacija, karite maslac koji je jedan od najučinkovitijih prirodnih emolijensa, niacinamid koji ima klinički dokazanu učinkovitost u suzbijanju iritacija i pritom garantira odličnu toleranciju te „cold cream“ kombinacija obnavljajućih lipida koja djeluje kao zaštitni sloj

koji obnavlja suhu i ispučanu kožu. Kliničkim rezultatom potvrđeno je da Lipikar Lait mlijeko značajno poboljšava hidrataciju i nakon 48 h te da djeluje na hidrolipidnu barijeru kože pružajući joj zaštitu.



Nemasna, neljepljiva, brzo upijajuća tekstura bez dodanih parfema za svakodnevnu njegu suhe, nježne i osjetljive kože. Ispitana pod nadzorom dermatologa.

- KORISNICE
POTVRDILE:**
- 98 % koža je manje suha *
 - 96 % koža je na dodir vlažnija *
 - 96 % jednostavno se nanosi *

* Samoocenjivanje 50 žena s osjetljivom kožom, nakon jednog dana korištenja, 2016.

AP+M TEHNOLOGIJA Za vrlo suhu kožu sklonu iritacijama

Najprodavaniji proizvod u liniji Lipikar jest balzam za vrlo suhu kožu Lipikar Baume AP+M. Njegova formula posebna je po tome što djeluje na vraćanje ravnoteže mikrobioma kože. Lipikar Baume AP+M smiruje iznimno suhu kožu i ublažava svrbež neposredno nakon nanošenja. Djeluje tako da vraća ravnotežu i štiti prirodnu barijeru kože te dugotrajno smanjuje pojavu jake suhoće. Formuliran je za maksimalnu toleranciju. Kao savršena rutina s balzalom koristi se nježan gel Lipikar Syndet AP+. Lipikar Syndet AP+ nježan



je gel koji djeluje na suhoću kože već prilikom prvog tuširanja ili pranja. Vrlo nježna formula za pranje tijela obogaćena karite maslaczem i niacinamidom u kombinaciji s Aqua Posae Filiformisom, ekskluzivnim patentiranim aktivnim sastojkom za djelovanje na odlučujuće čimbenike suhe kože i iritacija.

LIPIKAR LAIT UREA 5+ Vaš saveznik za kožu sklonu senilnoj kserozи, psorijazi i perutaju

Za hrapavu kožu koja je sklona perutanju, senilnoj kserozи i psorijazi, laboratorij La Roche-Posay formulirao je mlijeko za tijelo Lipikar Lait Urea 5+. Lipikar Lait Urea 5+ vrlo je upijajuće mlijeko za zaglađivanje i smirenje kože tijela koje smanjuje ljuštenje i iritaciju osjetljive kože. Radi se o visoko učinkovitoj formuli zahvaljujući kombinaciji 5 % ureje i eksfolijantnom faktoru, s optimalnom tolerancijom za osjetljivu kožu. Formula je obogaćena alantoinom za ublažavanje iritacija zbog suhoće kože.

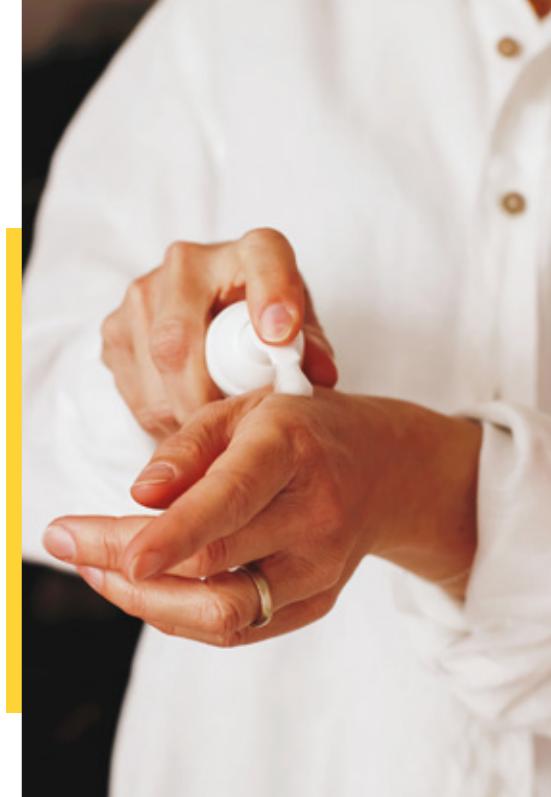


Proizvod za higijenu tijela bitan je koliko i sama njega

Pravilna higijena i pranje kože nezaobilazan su korak rutine kod suhe i osjetljive kože. Agresivni gelovi mogu narušiti prirodan pH kože te je, ako imate osjetljivu kožu, bitno izabrati nježan gel ili ulje za pranje koje poštuje prirodnu ravnotežu i mikrobiom kože te ga ne oštećuje. Lipikar Gel Lavant nježan je gel za pranje kože koji djeluje smirujuće. Radi se o formuli koja je obogaćena niacinamidom i karite maslaczem te stoga obnavlja kožnu barijeru. Ovaj gel ima nježan hipoalergeni miris te je savršen za svakodnevno tuširanje. S druge strane, za osobe koje vole teksturu ulja, u liniji Lipikar postoji i ulje Lipikar AP+. Ovo nježno ulje za pranje sadrži aktivni sastojak Aquae Posae Filiformis te djeluje smirujuće na suhu i osjetljivu kožu. Odlikuje ga pjenušava tekstura te hipoalergeni miris.

CICAPLAST BAUME B5 Vaš saveznik u borbi protiv nadražene kože i osjećaja žarenja na koži

Ovaj multifunkcionalan balzam s trostrukom učinkovitošću svakako bi trebao biti dio svake kućne ljekarne žene u menopauzi. Namijenjen je za irritiranu i oštećenu kožu koju trenutno smiruje, obnavlja te smanjuje oštećenja. Glavni sastojci formule Cicaplast Baume B5 balzama jesu Panthenol koji umiruje suhu i nadraženu područja te kombinacija Madecassoside + bakar – cink – mangan koji obnavljaju kožu. Može se nanositi na tijelo, lice i usnice. Postoji i u varijanti sa SPF zaštitom.



KOSA U MENOPAUZI



Ispadanje kose kod žena može biti posljedica višestrukih čimbenika koji narušavaju ravnotežu vlasista i njegove okoline. Kosa se s godinama često stanjuje, ovisno o ženi i genetici. Ponekad se javlja i alopecija koja dovodi do progresivnog prorjeđivanja kose. I u tom je slučaju genetika određujući čimbenik.

Estrogeni više ne reguliraju djelovanje androgena. Ti muški hormoni imaju nepovoljan učinak i potiču ispadanje kose, kao i rast sve tanje kose zbog smanjenja veličine folikula dlake. Međutim, ovo ispadanje nije nerješivo i odabir losiona protiv ispadanja kose dobro je rješenje za jačanje kose i smanjenje njezina ispadanja.

Zbog čega se kosa prorjeđuje i odjednom počinje sustavno ispadati? Životni ciklus folikula vlsi mijenja se kroz godine. Faza rasta skraćuje se, a faza mirovanja produljuje. Bulbus je pliće ukorijenjen u kožu i postaje ranjiviji. Aktivnih folikula sve je manje, sitniji su i kosa je krhkija. Aktivni folikuli koji se nalaze blizu površine osjetljiviji su na agresivne faktore. Vanjski čimbenici, kao što su UV zračenje, zagađenje, pušenje i stres, loše djeluju na folikule kose. Zbog svega toga smanjuje se masa kose, vlsi gube otpornost, postaju slabije, više se lome, smanjuje se debljina vlsista, kosa počinje ispadati.

Sprječite ispadanje kose

Izbjegavajte boje za kosu koje sadrže amonijak. Masaža vlsista potiče dotok krvi u folikule što povećava snagu tretmana.

ŠTO UČINITI
**DA
ZAUSTAVIM
ISPADANJE
KOSE I
POBOLJŠAM
NJEN
IZGLED?**

Kosi treba posvetiti posebnu pažnju, odnosno promijeniti uobičajenu rutinu, kako bi se sprječilo pojačano ispadanje, osiguralo obnavljanje, kako ne bi postala tanka, krhka i beživotna. Jer samo je zdrava kosa lijepa kosa.

Treba početi od jednostavnih promjena u životnom stilu, zatim odabrati adekvatne preparate za tretman protiv ispadanja kose i njezinu njegu te naposljetku uključiti i dodatke prehrani u savjetu s ljekarnikom ili liječnikom.

Posavjetujte se s farmaceutom o tretmanima protiv ispadanja kose koji uspješno zaustavljaju ispadanje kose i u menopauzi, kao i o upotrebi dodataka prehrani (vitamin D, željezo, proteini...).

Koristite samo provjerene šampone i balzame uz redovnu stimulaciju vlsista masažama i izbjegavajte agresivne tretmane za kosu.



NJEGA KOSE U MENOPAUZI

Dercos ima rješenje za sve potrebe Vaše kose. Ovisno o simptomima, odaberite rješenje koje je najbolje za Vas.

DERCOS ENERGISANT Šampon protiv ispadanja kose

Šampon s Aminexilom, kozmetičkom molekulom protiv ispadanja kose koji sprečava stvrdnjavanje kolagene ovojnica za očuvanje mekoće i elastičnosti tkiva koja okružuju korijen i za njegovo bolje pričvršćivanje u vlašti. Kosa postaje jača, snažnija od korijena do vrhova.



Nakon 6 tjedana kontinuirane uporabe, 94 % korisnika primjećuje učinkovitost u borbi protiv ispadanja kose!**

** Samoocjenjivanje, 102 ljudi (žene i muškarci).

DERCOS AMINEXIL CLINICAL 5 Ampule protiv ispadanja kose

Očuvanje zdravlja i ljepote kose ovisi o njezi vlašti i vlašti, ali i zdravoj prehrani i stilu života. No usprkos tome, a pogotovo uoči i tijekom menopauze, često dolazi do pojačanog ispadanja vlašti.

Dercos Aminexil Clinical 5 sveobuhvatna je formula koja smanjuje mikroneravnotežu vlašti i djeluje na nepovoljne čimbenike ispadanja kose. Ampulama provjerena u borbi protiv pojačanog gubljenja vlaši snaga je višestruko pojačana patentiranim molekulom Aminexil u društvu arginina, SP94, vitamina PP i B6, spoja octeina i vulkanske vode Vichy. U vlašti se umasira po jedna ampula dnevno koja potiče cirkulaciju krvi, otklanja neravnoteže te jača korijen vlaši.

Osim utjecaja na razini vlakna kose i folikula kose djeluju i na novootkrivenu razinu interfolikularnog vlašti. Aminexil Clinical 5 jača pričvršćenos vlaši za vlašti, potiče jačinu i otpornost vlakna, a prvi rezultati primjećeni su već nakon 3 tjedna!* Osjećaj neugode vlašti smanjen je već od prve primjene.

* Instrumentalni test



DERCOS DENSI-SOLUTIONS Koncentrirana njega za tanku i rijetku kosu

Zvijezda ove linije Vichyev je prvi losion za vlašte s antioksidansom resveratrolom i patentiranim aktivnim sastojkom stemoxydinom, koji intenzivno djeluje na vlašte i povećava broj vlaši te obnavlja masu kose. Ova koncentrirana njega svakim nanošenjem intenzivno djeluje na korijen za vidljivo jaču kosa koja izgleda gušće. Pruža trenutačni učinak hlađenja za poticanje mikrocirkulacije. Ugodnog je mirisa te sadrži polimere za oblikovanje koji kosi daju volumen od korijena.



DENSI-SOLUTIONS Šampon za tanku i slabu kosu

Šampon djeluje od vlašta i uklanja nečistoće te revitalizira kosa od korijena. Kosi vraća jačinu, debljinu i zdrav izgled. Sadrži aktivne sastojke ramnozu, vitamin E te Filloxsane. Ramnoza pomaže poboljšati kvalitetu vlašta za jaču i otporniju kosa. Vitamin E štiti pred vanjskim utjecajima koji mogu djelovati na rast i kvalitetu kose. Filloxsane jača kosa iznutra kako bi bila čvršća i deblja.



DENSI-SOLUTIONS Balzam za tanku i slabu kosu

Kosa je mekša i vidljivo deblja. Balzam sadrži ramnozu, vitamin E te ceramid. Ramnoza pomaže poboljšati kvalitetu vlašta za jaču i otporniju kosa. Vitamin E štiti pred vanjskim utjecajima koji mogu djelovati na rast i kvalitetu kose. Ceramid jača koheziju luski i vlaknu kose vraća mekoću, glatkoću i snagu. Ovaj balzam djeluje od vlašta i hidratizira ga, a njegovo djelovanje na vlakno obnavlja kosa koja je jača, deblja i zdravijeg izgleda. Vidljiva učinkovitost: deblja, jača kosa.



INTIMNA NJEGA U MENOPAUZI



Intimna je njega možda i najviše zanemareni aspekt zdravlja te je moramo učiniti dijelom svakodnevne rutine.

Još jedan čest problem kod žena jest suhoća rodnice. Do 55 % žena u menopauzi ima problema sa suhoćom rodnice u nekom trenutku, što je rezultat smanjenja razine estrogena. Estrogen održava vaginalnu sluznicu zdravom i normalne debljine, no tijekom i nakon menopauze smanjuje se razina estrogena, sluznica vagine postaje tanja, suša i sklonija oštećenjima, a lakše se i nadražuje tijekom seksualne aktivnosti.

Srećom, postoji puno načina tretiranja i liječenja ovih simptoma tako da promjene u Vašem životu ne moraju značiti i veliku promjenu u Vašim navikama. Potrebno je posebnu pažnju posvetiti intimnom području kako biste pratili što utječe na Vas. To će Vam pomoći da primijetite promjene na svojem tijelu i bolje ih prenesete liječniku te da dobijete pravi savjet.

Obratite pozornost na pravilnu svakodnevnu intimnu njegu

Intimnu njegu učinite dijelom svakodnevnih navika. Perite ili brišite intimno područje redovito tijekom dana, ali ga i dobro osušite svaki put kako ne bi ostalo vlažno, što može uzrokovati infekcije. Ne trljajte područje dok ga čistite, već ga lagano tapkajte.



Održite pH- ravnotežu intimnog područja

Ne koristite sapun jer ima viši pH (5,5) od nježnog vaginalnog područja, čiji je pH od 3,8 do 4,5. Održavanje pH-ravnoteže pomaže kod izbjegavanja iritacija i razvoja neželjenih bakterija. U ljekarnama postoje posebni preparati za tretiranje takvih iritacija.

Nosite prirodne materijale

Preporučuje se svakodnevno nošenje pamučnog rublja, budući da brže upija vlagu, kao i nošenje opuštene odjeće, što uklanja osjećaj neugode jer se izbjegava trenje i omogućuje se protok zraka.

Prilagodite svoju prehranu

Zdrava prehrana igra veliku ulogu kod brige za intimno područje. Izbjegavanje začinjene hrane, nemasna prehrana i što manje alkohola i kofeina mogu smanjiti osjećaj neugode i irritacije.

Adekvatno tretirajte vaginalnu suhoću i osjećaj neugode

Upotreba lubrikanata i seksualna aktivnost važni su. Lubrikant može biti od koristi ženama koje ne koriste estrogensku nadomjesnu terapiju. Estrogenski pripravci za lokalnu primjenu također vrlo dobro utječu na liječenje vaginalne suhoće uravnotežujući pH i regulirajući bakterije, što smanjuje osjećaj neugode. Upotreba hidratantnih intimnih sredstava za pranje pomaže kod vaginalne suhoće.





Kada počinje menopauza i koji su početni simptomi? Što lakše, a što teže dijelimo s ginekologom?
Kako se pripremiti na novi period života, i odgovore na još mnogo toga što niste znali o menopauzi, pronađite u savjetima Ivana Bolanče, dr. med., spec. ginekologije i porodništva.

SAVJET GINEKOLOGA

1 — Dolaze li Vam često u ordinaciju žene u menopauzi i zbog kojih problema?

U perimenopauzi žene vrlo često posjećuju ginekološke ordinacije. Najčešće tegobe su one vezane uz nepravilna krvarenja iz maternice. To su ujedno i prvi znakovi da se događaju određene promjene u ženskom tijelu. Nerijetko su ta krvarenja obilna do te mjere da izazivaju anemiju. Čak i kad ta krvarenja nisu obilna, već sama činjenica da ciklusi više nisu pravilni kao što su bili tijekom reproduktivnog razdoblja izaziva zabrinutost kod žena.

2 — Kakvo je znanje žena u menopauzi koje susrećete i koliko otvoreno žele razgovarati o tegobama u ovom periodu života?

Generalno sam dojma da pacijentice koje dolaze u moju ordinaciju znaju dosta o promjenama koje im se dešavaju. To se najbolje vidi po konkretnim i preciznim pitanjima koja su vezana uz pojedine probleme koje ih muče. Naravno, pitanje je da li se taj moj dojam može prenijeti i na opću

populaciju. Što se tiče otvorenosti za razgovore o problemima u peri i postmenopauzi, o nekim problemima lakše komuniciraju, a o nekim teže. Tjelesne simptome puno lakše komuniciraju, dok one psihičke ili seksualne puno teže. Upravo u tom području trebalo bi više poraditi na svjesnosti o ukupnosti problema koje žene mogu osjećati. Kad vide da nisu same i da njihove tegobe nisu samo njihov specifikum, puno će lakše zatražiti pomoći.

3 — Kako žena može najlakše prepoznati da menopauza počinje i kada treba potražiti savjet stručnjaka kako bi ova faza prošla što lagodnije?

Prema definiciji menopauza je posljednja menstruacija i definiramo je nakon što 12 mjeseci nema krvarenja. Sama perimenopauza, ili menopausalna tranzicija, dakle razdoblje oko menopauze prepoznaće se po nizu promjena. Najčešće se uočavaju nepravilna krvarenja, valovi vrućine, problemi sa spavanjem, promjene raspoloženja, promjene u seksualnoj funkciji, pojačano opadanje ili smanjena kvaliteta kose, promjene na koži. I dok je u postmenopauzi glavni uzrok svim tegobama manjak estrogena, u perimenopauzi, pogotovo u početnim fazama, vrlo je čest problem manjak progesterona. Neprepoznavanje ovih suptilnih promjena često dovodi do liječenja koja samo pogoršavanju tegobe.

4 — Što je preuranjena menopauza, a što prijevremena (rana) menopauza? Koji su uzroci i koliko žena zahvaća ovo stanje?

Većina žena ulazi u postmenopauzu između 45. i 55. godine života. Ukoliko se zadnje krvarenje javi prije toga, dakle prije 45. godine života to se naziva preuranjenom menopauzom. Poseban i dobro definiran entitet je tzv. primarna insuficijencija jajnika (POI), koja se nekada zvala i ranom menopauzom. Kod ovog stanja zadnja menstruacija se javlja prije 40. godine života. Točnu učestalost ovog stanja je teško točno utvrditi zbog niza razloga, a procjene se kreću od 1-5.5%. Glavni uzroci su autoimuni, genetski, kao i raniji operativni zahvati jajnicima. Najveći problem u ovoj skupini žena je što jedan dio još nije ostvario majčinstvo.

5 — Koje su najčešće ginekološke promjene u menopauzi koje sejavljaju kod žena i zašto do njih dolazi?

Najčešće promjene su nepravilna krvarenja, valovi vrućine, problemi sa spavanjem, promjene raspoloženja, promjene u seksualnoj funkciji, pojačano opadanje ili smanjena kvaliteta kose, promjene na koži. I dok je u postmenopauzi glavni uzrok svim tegobama manjak estrogena, u perimenopauzi, pogotovo u početnim fazama, vrlo je čest problem manjak progesterona. Neprepoznavanje ovih suptilnih promjena često dovodi do liječenja koja samo pogoršavanju tegobe.

6 — Na koji način se žene mogu pripremiti za ginekološke promjene koje će donijeti menopauza?

Na nekinačin se u mladosti trebamo pripremati za svoju zrelu dob. Promjene na koži će biti puno izraženije ako nismo vodili računa o svojoj koži u mladosti, pravilnom njegom i fotoprotokcijom. Optimalna fizička aktivnost, zdrava prehrana i optimalna tjelesna masa će svakako pomoći prebroditi ovo razdoblje. Ono što ja često kažem svojim pacijenticama, ali i samome sebi, nikada nije kasno početi. Svaki dan je prilika za novi početak i to treba zaista tako shvatiti.

7 — Koliko je čest problem suhoće rodnice i na koji način žene mogu tretirati ovaj problem?

Suhoća rodnice tipični je simptom gubitka estrogena i spada u relativno kasne simptome postmenopauze. Važno je znati da pomoći ima, samo je treba potražiti. Postoji čitav niz preparata koji mogu olakšati ovakve tegobe. Tu se svakako treba posavjetovati sa svojim liječnikom koji će zajedno sa Vama izabrati najbolje rješenje.

8 — Koliko je čest problem pada libida u menopauzi i na koji način savjetujete ženama da pristupe rješavanju ove tegobe?

Pad libida nije nužan pratitelj menopauze. Dio žena zaista ima izražen gubitak samopouzdanja zbog promjena koje im se javljaju, dio ima problema sa suhoćom rodnice i jedan dio ima hormonske promjene koje reduciraju libido. Srećom, dobar dio ovih tegoba može se kupirati odgovarajućom terapijom. S druge strane, ovo životno razdoblje u pravilu je riješeno brige o egzistenciji, kao i brige oko neplanirane trudnoće i to sve može učiniti spolni život boljim nego ranije.

9 – Koje savjete bi dali ženama u menopauzi kad je intimna njega u pitanju?

Kako ulazimo u zreliju dob, naša koža počinje pokazivati promjene poput bora, suhoće ili hiperkeratoza. Koža genitalne regije svakako nije iznimka. Upravo na koži i sluznici genitalne regije suhoća stvara najozbiljnije probleme. Zato upravo u ovoj dobi treba posvetiti posebnu pažnju prilikom izbora preparata za njegu kože, kako blagih šampona koji neće dodatno isušivati kožu i spuštaći pH sluznice, tako i različitih krema i losiona za njegu kože. Svakako bih prednost dao preparatima iza kojih stoje desetljeća istraživanja i koji su posebno prilagođeni ženama zrele dobi.

10 – Koliko je česta pojava mioma u menopauzi i koji su simptomi pojave mioma? Na koji način se liječe?

Miomi su najčešći dobroćudni tumori kod žena. Prema nekim studijama čak i do 70 % žena ima miome. Srećom, u velikoj većini slučajeva ne stvaraju nikakve tegobe. U perimenopauzi promjene u razinama estrogena i progesterona mogu dovesti do pogoršanja simptoma vezanih uz miome, te uzrokovati obilna krvarenja, bol u trbuhi ili pritisak na mjeđuh. To su ujedno i najčešći razlozi koji zahtijevaju liječenje, a nekada i

kirurški zahvat. Dobra okolnost je da ulaskom u menopauzu većina ovih tegoba spontano regredira. Takve žene ulazak u postmenopauzu zaista doživljavaju kao veliko olakšanje.

11 – Koje pregledne bi žene u menopauzi trebale redovito obavljati?

Svakako treba naglasiti važnost redovnih ginekoloških pregleda koje uključuju PAPA test i ultrazvučni pregled, ali i nezaobilaznih pregleda dojki. Nikada nije dovoljno naglašavati da je dobar dio i najtežih bolesti izlječiv ako se dovoljno rano otkrije.

12 – Postoji li u našoj zemlji nešto poput savjetovališta za menopauzu ili mjeseta gdje žene mogu dobiti više informacija?

Hrvatska je zemlja koja može biti ponosna na svoju tradiciju brige za žensko zdravlje. Dugogodišnjim predanim radom naših učitelja, ali i nas danas, hrvatska ginekologija u pogledu brige za žensko zdravlje, a pogotovo u pogledu preventive, ne zaostaje ni za najrazvijenijim zemljama svijeta. Hrvatsko društvo za menopazu održava redovite sastanke na kojima izmjenjujemo najnovije spoznaje o ovom osjetljivom razdoblju u životu žene. Sve što treba žena učiniti je tražiti pomoć.



FIZIČKA AKTIVNOST U MENOPAUZI

Krećite se za bolje raspoloženje i zdravije kosti

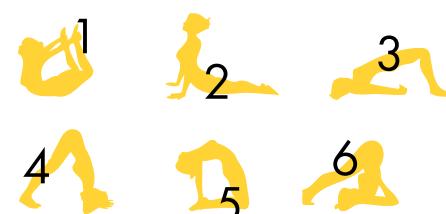
Hormonalne promjene tijekom menopauze mogu oslabiti kosti i mišiće. Uvedite vježbe pod opterećenjem u svoju svakodnevnu rutinu, od čučnjeva do plivanja. Endorfini koji se oslobođaju vježbanjem popravljaju i raspoloženje!

Upijte malo sunca

Previše sunca može oštetiti Vašu kožu, no pre-malo sunca uskraćuje Vam vitamin D, koji je od životne važnosti i važan za jačinu kostiju. Uhvatite koju zraku sunca kad god možete. Nekoliko minuta dnevno na suncu trebalo bi biti dovoljno, no zaštitite kožu zaštitnim sredstvom.

Odvojite vrijeme za usredotočenu svjesnost i meditaciju

Dobrobiti vježbanja usredotočene svjesnosti i meditacije dokazane su putem mnogih kliničkih studija: smanjen stres i povećan osjećaj blagoslova neke su od njih. Istraživači su otkrili da i samo 10 minuta dnevno može imati značajni povoljni učinak, no možete pokušati vježbat i 30 do 60 minuta za maksimalno oslobođanje od stresa. Nekoliko puta tjedno sjednite i duboko dišite ili u svakodnevnu rutinu uvrstite laganu jogu.



Nakon 50. godine postaje lakše
brinuti se za sebe, staviti vlastito
blagostanje na prvo mjesto i
potpunije uživati u životu. Svesniji
ste vlastite snage i granica nego u
20-ima i 30-ima i veselite se novoj
životnoj fazi. Ovi savjeti pomoći
će Vam da ostanete u top formi
tijekom menopauze – mentalno,
fizički i emotivno.

Dišite pravilno

Preporučuje se da tijekom menopauze vodite još više računa o disanju. Pravilno disanje ublažava stres i opušta. Meditacija ili tek vrijeme provedeno u samoci i tišini jednom na dan može unijeti pozitivnost u stresan dan.

Očuvajte mišićnu masu

Dosljednost je ključ uspjeha! Svakodnevno vježbanje barem 30 minuta u malim serijama pomaže pri toniranju mišića. Radite lagane vježbe poput pilatesa i joge ili čak chi gonga. Zapamlite da nijedan sport nije bolji od drugoga i da je trik u tome da se trenira više sportova ili dvije komplementarne aktivnosti, jedna kardio, kojom se vježba izdržljivost, a druga nježnija za vježbanje spretnosti.

Pripazite na dobivanje težine

Redovito pratite svoje fizičke promjene i tome prilagođavajte vježbu. Važite se svakodnevno i pratite srce i tlak.

Jačajte mišice dna zdjelice

Jedna od najboljih metoda za jačanje mišića dna zdjelice jesu Kegelove vježbe kod kojih je potrebno samo stezati mišiće kao da želite zaustaviti mokrenje prije nego dođete do toaleta. Zadržite 3 do 10 sekundi i opuštajte jednako dugo. Ponovite 5 do 6 puta zaredom više puta dnevno.



Zašto je vježbanje u menopauzi važno, na što treba obratiti pažnju, kako se motivirati te koje su vrste vježbi preporučljive ženama u ovom razdoblju, pročitajte u savjetima Nane Milatić, dipl. trenerice

SAVJET TRENERA

1 — Zašto je vježbanje u perimenopauzi i menopauzi važno?

Kontinuirana tjelovježba dokazano smanjuje gotovo sve neugodne simptome u tom periodu tranzicije, pomaže ženi ublažiti stres istovremeno povećavajući kvalitetu života. Ako tjelovježba postane sastavni dio života žene u tom zahtjevnom razdoblju, ona pomaže zaustaviti nakupljanje kilograma, povećati mišićnu masu te na taj način ubrzati metabolizam. Također, svakodnevnim vježbanjem smanjuje se rizik od raka i drugih bolesti kao što je npr. dijabetes tipa 2.

2 — Koje su vrste tjelovježbe preporučljive u periodu menopauze?

Prije svega, dobro je i poželjno povremeno odraditi neki dobar kardiotrening koji će pokrenuti veliki broj mišićnih skupina te ujedno povećati otkucaje srca i na taj način poboljšati krvоžilni sustav. Tu se preporučuje brzo hodanje, nordijsko hodanje, trčanje, bicikliranje, plivanje, aerobik.

Osim aerobnog treninga svakako bi trebalo uključiti vježbe snage. Zbog problema s osteoporozom, koja je naglašena u ovom periodu (zbog gubitka hormona koji utječu na kvalitetu kostiju), vježbe s opterećenjem, s otporom, s utezima, girjama, gumama – od velikog su značaja. Osim što se pomoću navedenih vježbi osnažuju kosti, osnažit će se i čitava mišićna muskulatura, sagorjeti višak masnog tkiva i ubrzati metabolizam.

Joga i meditacija također su odlična vrsta tjelovježbe koju bih savjetovala kao nadopunu prethodno spomenutim programima. Poze i tehnike disanja u jogi te meditacije pomažu ublažiti napetost, pružaju osjećaj olakšanja kroz pokret i djeluju na centriranje misli. Neka istraživanja govore da tehnikama joge možete smanjiti navale vrućine (čuvene valunge), nervozu i umor. Isto tako, plesni tečajevi jedna su vrsta tjelovježbe koja će pomoći da se žena opusti od svakodnevnog stresnog života i omogući joj malo veselja kroz pokret i muziku, a također će doprinijeti socijalizaciji u nekim drugim, zabavnijim uvjetima. Bez obzira na

dob i prethodno iskustvo, uvjek možete upisati početničku baletnu grupu, zumbu, moderni ili standardni plesni tečaj. Kroz ples, vježbući razne koreografije, pojačava se veza između mišića i mozga, vježba se koordinacija koju definitivno ne treba zapostaviti s godinama, a ples ujedno pomaže u kontroli kilaže.

3 — Osim nabrojanog, postoji li još nešto što bi trebalo naglasiti vezano za tjelovježbu žena u menopauzi?

Pored nabrojanih programa, važno je napomenuti da su vježbe stabilnosti, tj. balansa, i vježbe istezanja iznimno važne za žene u ovom razdoblju. Pomoću njih djeluje se na poboljšanje fleksibilnosti, koja se s godinama također smanjuje, i na jačanje dubokih mišića trupa koji nas održavaju u ravnoteži i sprečavaju mogućnost pada i ozljeda. Tu možemo spomenuti pilates, tai chi, korektivno-medicinsku gimnastiku, vježbe za kralježnicu... Također, ne bi bilo zgoreg pronaći terapeutu, odnosno trenera koji će ženu uputiti u važnost i tehnike vježbanja mišića zdjeličnog dna.

Najvažnije je postaviti realne ciljeve i odabratи tjelovježbu koja će Vas za početak veseliti. Tjelovježba treba biti zadovoljstvo, a ne mučenje.

4 — Kako se motivirati na vježbanje?

Najvažnije je postaviti realne ciljeve i odabratи tjelovježbu koja će Vas za početak veseliti. Ako ste društvena osoba, preporučujem Vam da upišete neki grupni oblik vježbanja, a ako ste zatvoreniji tip, prepustite se za početak zustrijim šetnjama, učlanjenjem u fitness tj. teretanu ili ako imate mogućnosti odaberite rad s osobnim trenerom 1 na 1. S vremenom treba pokušati i nešto drugo, nešto novo. Svakako je najvažnije „slušati“ svoje tijelo i pratiti njegove potrebe. Tjelovježba treba biti zadovoljstvo, a ne mučenje.

5. Što biste posebno istaknuli kao važno kada žena kreće s tjelovježbom? Na što najviše treba obratiti pažnju?

Kao i inače kada se kreće s vježbanjem, i u ovom periodu treba tijelu omogućiti kvalitetan san, kvalitetan odmor između treninga, raznovrsnu prehranu (pojačati unos proteina koji su bitni u izgradnji mišića) te piti puno vode tijekom dana i za vrijeme treninga (ne dozvoliti tijelu da dehidrirat). Ako se odlučite na organizirani oblik tjelovježbe, svakako se raspitajte o stručnosti osobe koja vodi trening kako biste bili u sigurnim rukama. I još bih za kraj dodala da je od velike važnosti osvijestiti disanje, naučiti povezati dah i pokret dok vježbate i uključiti u svakodnevni život različite tehnike disanja kako biste se znali što bolje opustiti.



VJEŽBANJE U MENOPAUZI



POČETNA

U suradnji sa stručnjakinjom i dipl. trenericom Nanom Milatić, pripremili smo za Vas program vježbi posebno razvijenih za žene u menopauzi. Vjerujemo da ćete se fokusiranjem na tjelesne zone koje su najviše pogodjene u ovom razdoblju i pravilnim izvođenjem ovih vježbi zasigurno osjećati bolje i proći kroz ovaj period poletnije i vrednijeg duha.



POČETNA

PODIZANJE KOLJENA I ODRUČENJE



Vježba koja Vam aktivira cijelo tijelo, posebice mišiće kukova, duboke mišiće trupa koji Vas stabiliziraju i mišiće ramenog pojasa. Vježba kojom poboljšavate balans odnosno ravnotežu.

Iz uspravne pozicije – stopala u širini kukova, ruke s bućicama uz tijelo (umjesto bućica možete koristiti primjerice i dvije boćice s vodom), podignite naizmjence koljeno te uz podizanje jedne noge, tj. koljena, podignite u stranu ruke do visine ramena, šakama okrenutima prema podu. Prilikom podizanja koljena i ruku radite izdah i uvlačite, tj. stisnite lagano trbuh pazeći da Vam leđa ostanu uspravna, vrat dugačak. Prilikom udaha spustite ruke i nogu.



ŠIROKI ČUČANJ I ISPRUŽANJE RUKU U STRANU

Vježba koja Vam aktivira cijelo tijelo s naglaskom na mišiće bedara, stražnjice i ruku.

Iz uspravne pozicije – stopala šire od širine ramena, prsima prema van, rukama s bućicama (ili umjesto bućica boćice s vodom) spojenim ispred prsa, spuštajte se u čučanj pazeći da Vam koljena ne idu preko stopala, zdjelicom malo unatrag, a prsima lagano nagnutima prema naprijed, polako krenite ruke, odnosno podlaktice ispružati u stranu tako da Vam šake budu okrenute prema nazad. Prilikom udaha radite čučanj, a prilikom izdaha podignite se u uspravnu poziciju dodatno stišćući mišiće stražnjice.

Ako želite dodatno raditi i na mišićima zdjeličnog dna, tada uz sve navedeno prilikom udaha i spuštanja u čučanj potpuno opustite mišiće zdjelice, a prilikom izdaha i vraćanja u uspravnu poziciju, aktivirajte mišiće zdjeličnog dna kao da podižete cijeli prostor od pubične kosti do trice prema gore.



POČETNA



POČETNA



VESLANJE U PRETKLONU

3

Vježba koja Vam aktivira mišiće leđa i poboljšava tonus ruku.

Krenite iz početne pozicije – stopala u širini kukova, tijelo u pretklonu, tj. lagano nagnuto prema podu, ravnih leđa, pogrčenih koljena, ruke s bućicama (ili boćicama s vodom) vise prema dolje. Radite pokret povlačenja šaka do kukova s pogrčenim laktovima, stišćući nježno lopatice, tj. mišiće gornjeg dijela leđa, pazeći da Vam leđa pritom ostanu rvana tj. da se ne uvijate. Prilikom udaha zauzmite početni položaj, a prilikom izdaha povlačite bućice uz tijelo.



4

MOST

Vježba koja Vam aktivira mišiće stražnjice, bedara i mišiće donjeg dijela leđa.

U početnoj poziciji – lezite na leđa s pogrčenim koljenima, stopala položenih ispred koljena na podu, rukama uz tijelo. Između nogu stavite bućicu, jastuk ili ručnik. Prilikom izdaha podignite stražnjicu i donji dio leđa od poda stišćući unutarnjim dijelom bedara predmet koji Vam je između nogu, a s udahom spustite stražnjicu i donji dio leđa natrag na pod.

Ako želite dodatno raditi i na mišićima zdjeličnog dna, kada podižete stražnjicu od poda s izdahom aktivirajte, tj. podignite i mišiće zdjeličnog dna, a s udahom i spuštanjem stražnjice natrag na pod opustite i mišiće zdjeličnog dna.



POČETNA

BOČNI IZDRŽAJ

5

Vježba za lijepši struk koja Vam aktivira mišice trbuha, posebice one bočne.

U početnoj poziciji – namjestite se na bok s pogrđenim nogama, naslonjeni na podlakticu (lakat točno ispod ramena). U ruci možete imati bučicu, bočicu s vodom ili raditi bez dodatnog opterećenja. Prilikom izdaha podignite bočni dio tijela od poda tako da ostanete oslonjeni samo podlakticom i koljenima na podu koncentrirajući se na lagano uvlačenje trbuha. Gornju ruku ispružite u zrak. S udahom se vratite u početnu poziciju, tj. tijelo spustite natrag na pod.



POČETNA

PLANK – IZDRŽAJ NA PODLAKTICAMA

6

Vježba kojom jačate cijeli središnji dio trupa, takozvani korzet.

U početnoj poziciji – ležite potruske, oslonjeni na podlaktice (laktovima ispod ramena), spojenih šaka ili podlakticama i dlanovima na podu, pruženima prema naprijed, a stopalima oslonjenima na prste. S izdahom podignite trbuh i bedra od poda koncentrirajući se na uvlačenje, tj. kontrakciju trbušnih mišića. Pokušajte se zadržati u tom položaju, stisnutog trbuha, barem 8 do 10 sekundi (ili koliko za početak možete) pritom pazeci da Vam leđa ostanu ravna tj. paralelna s podom.



POČETNA

Vježbu bočnog izdržaja možete raditi i s osloncem na klupu (kao što je prikazano na fotografiji) ili npr. uza zid.



POČETNA

Vježbu planka, tj. izdržaja možete raditi i na klupi (kao što je prikazano na fotografiji) ili npr. uza zid.



POČETNA



LISTA PREGLEDADA

KOJE JE POTREBNO REDOVITO OBAVLJATI U MENOPAUZI

- laboratorijska analiza krvi i spolnih hormona (feritin, TSH, vitamin D, telopeptidi kolagena tipa 1)
- mamografija i ultrazvuk dojki
- ginekološki pregled, ultrazvuk, Papa-test
- cervikalni bris
- mjerenje gustoće kostiju.

ZDRAVLJE JE BITNO. ZAPOČNITE SA SVOJOM KOŽOM.

Za pravilan savjet i više informacija redovito se savjetujte sa svojim ljekarnikom, liječnikom ili ginekologom. Oni Vam mogu ponuditi najbolje rješenje koje će olakšati simptome menopauze.

OTKRIJTE WEB-PLATFORMU MENO TALKS



Za više preporuka, savjeta stručnjaka i korisnih informacija posjetite našu web-platformu stvorenu na temelju 15-godišnjeg istraživanja menopauze i sa željom da pomognemo svakoj ženi u ovom novom razdoblju života.



www.vichy.hr/meno-talks