

Zdraví ženského srdce: střední věk a menopauza

Jak sledovat a pečovat o vaše srdce



Autorizované zastoupení
OMRON pro ČR:
www.celimed.cz
info@celimed.cz

Stádia menopauzy a vaše srdce

Perimenopauza:

Přechodné období předcházející menopauze, obvykle mezi 35–45 rokem, kdy hladiny hormonů (zejména estrogenu a progesteronu) výrazně kolísají. Toto období trvá cca 2–8 roků a projevuje se nepravidelnou menstruací, návaly horka, nočním pocením, změnami spánku, nálad a únavou.

Menopauza:

Menopauza je přirozený proces, kdy po 12 měsících bez menstruace definitivně končí plodné období ženy, obvykle kolem 51.roku. Je součástí přechodu (klimakteria).

Postmenopauza:

Závěrečná fáze přechodu (klimakteria), nastává po menopauze a trvá po zbytek života ženy. Začíná přesně jeden rok po poslední menstruaci, obvykle mezi 45–55 rokem.

Krevní tlak, zdravé srdce a riziko mrtvice

Krevní tlak se po menopauze běžně zvyšuje. Vysoký krevní tlak významně zvyšuje riziko možného infarktu a mrtvice.

Domácí měření krevního tlaku je důležité. Měřte si pravidelně svůj krevní tlak:



Ideálně zvolte měření v pravidelnou dobu a to: ráno a večer, tedy 2x denně.



Je vhodné toto zopakovat 1–2 týdny v každém měsíci.



Před začátkem měření vyčkejte 5 minut, v klidu a v tichosti. Nemluvte při měření.



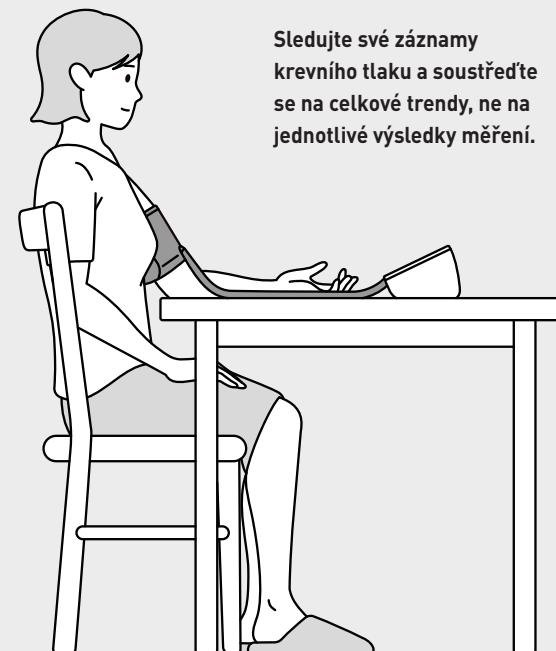
Ruku si podepřete, nebo jí ideálně umístěte na stůl, viz. ilustrační obr. vpravo



Měření zopakujte vždy dvakrát s intervalem cca 1 minuty. Nebo využijte funkce "TruRead mód" u nejnovějších modelů tlakoměrů Omron, např. u modelu M7 Intelli IT AFib nebo M6 Comfort AFib.

Proč se to týká Vašeho srdce a cév?

- Přirozený pokles estrogenu snižuje jeho ochranné účinky na cévy. → Tepny mohou být tužší, méně elastické a náchylnější k zúžení.
- Může se zvýšit krevní tlak, cholesterol a hladina cukru v krvi.
- Po menopauze se zvyšuje riziko srdečních onemocnění a mrtvice.



Sledujte své záznamy krevního tlaku a soustřeďte se na celkové trendy, ne na jednotlivé výsledky měření.

OMRON přístroje zakoupíte v lékárnách a zdravotnických potřebách nebo u autorizovaných prodejců/e-shopů.



Varovné signály, na které si dát pozor

Nejčastějším příznakem srdečního onemocnění u žen je **bolest na hrudi** – často popisovaná jako tlak, svírání nebo sevření. Může se rozšířit do **čelisti, paží, ramen nebo zad** a může se objevit společně s následujícími příznaky:



Dušnost



Závratě



Nevolnost



Pocení

Příznaky se často objevují **při námaze nebo stresu** a při odpočinku se zlepšují. Pokud se tyto příznaky objeví, **vyhledejte lékařskou pohotovost**.

Rizikové faktory specifické pro ženy

Vyšší riziko srdečních onemocnění se u vás vyskytne, pokud se ve vaší anamnéze objeví:

- Předčasná menopauza (ve věku <40let)
- Časná menopauza (ve věku <45let)
- PCOS (syndrom polycystických vaječnicků)
- Endometrióza nebo děložní myomy, které jsou stále častěji spojovány s vyšším rizikem hypertenze a srdečních onemocnění.
- Komplikace v těhotenství:
 - Vysoký krevní tlak
 - HELLP syndrom
 - Preeklampsie nebo eklampsie
 - Gestační diabetes
 - Předčasný porod (<37 týden)
 - Opakované potraty
 - Narozené dítě s nízkou porodní váhou (<10 percentil)

Aktivity pro posílení a zdravé srdce

Zdravý životní styl



Strava

Více ovoce, zeleniny, celozrnných výrobků, proteinů, ale také omezení zpracovaných pokrmů a soli. (DASH stravování nebo středomořská strava fungují skvěle.)



Pravidelný pohyb

Minimálně 150 min týdně mírné aktivity + silového tréninku.



Spánek & stres

Dodržujte dobré spánkové návyky; vyzkoušejte techniky uvědomění Mindfulness nebo relaxace.



Skončete s kouřením nebo vapováním (elektronickou cigaretou)



Udržujte zdravou tělesnou váhu

· BMI: 19–25 kg/m² · Obvod pasu: <80 cm

Sledujte & dodržujte

- Ved'te si domácí záznamy krevního tlaku (aplikace **Omron Connect** vám sledování velmi usnadní)
- Sledujte svou váhu a obvod pasu.
- Zaznamenávejte si reprodukční historii (komplikace v těhotenství, průběh menopauzy, věk, kdy vám začaly jednotlivé její fáze...)

Medikace & hormonální terapie

- Léky mohou být potřeba, pokud změna životního stylu nebude dostatečná.
- Hormonálně substituční terapie (HRT) má své výhody, ale i rizika.
↓
Rozhodnutí a změna životního stylu či stravy jsou pouze na vás - pomůže vám také konzultace případných zde uvedených příznaků, s vaším lékařem.



Shrnutí

Zdraví vašeho srdce se ve středním věku mění. Změnu můžete provést hned:



Sledujte svůj krevní tlak



Vybudujte si návyky pro zdravé srdce



Sdílejte rizikové faktory, příznaky a reprodukční historii se svým lékařem

Malé změny nyní mohou ochránit Vaše srdce na mnoho let dopředu.