

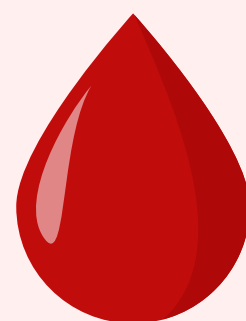
PSYCHOSOMATIKA
ŽENSKÉHO
ZDRAVÍ

MUNI
MED

MÉNARCHÉ



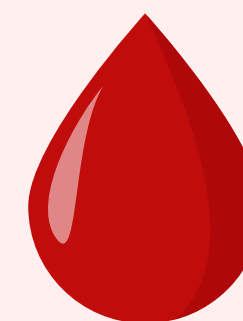
reprodukční
věk



MÉNOPAUSE



přechod
do menopauzy

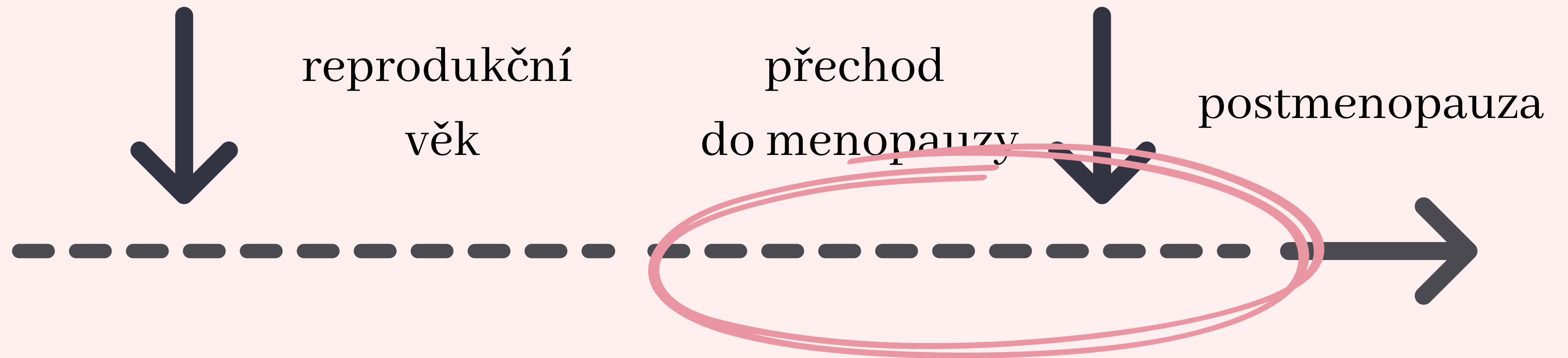


postmenopauza



MÉNARCHÉ

MÉNOPAUSE



reprodukční
věk

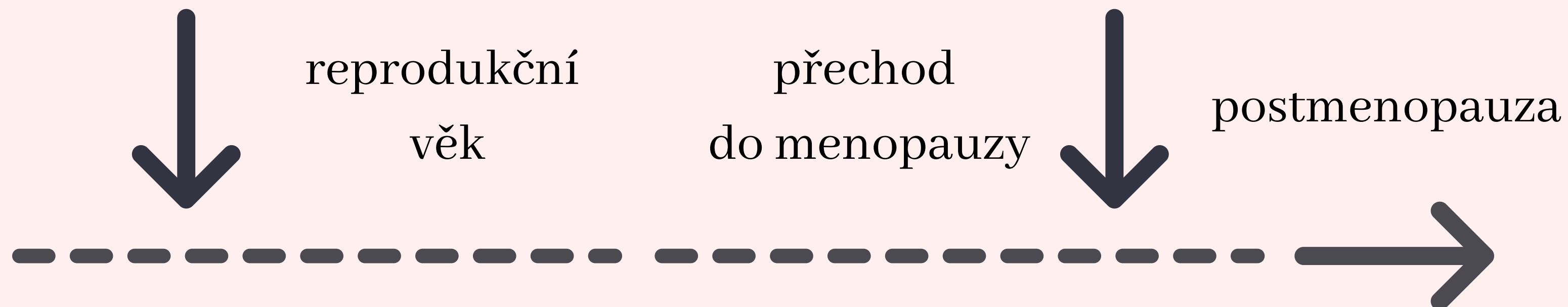
přechod
do menopauzy

postmenopauza

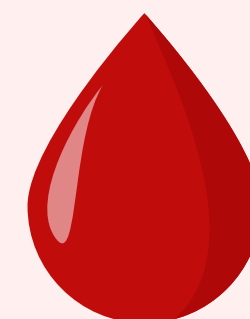
perimenopauza

MÉNARCHÉ

MÉNOPAUSE



5-6 let krvácení
5-6 let PMS



To, kým jsme dnes, je (i)
o tom, jak jsme byli
chováni.



MUNI
MED

eau de cologne 4711...



MUNI
MED

jak poznám perimenopauzu?

- silná a/nebo dlouhá MS
- kratší cyklus (< 25 dní)
- silnější MS bolesti/křeče
- bolestivost/citlivost prsou
- buzení se uprostřed noci
- pocení se uprostřed noci
- migrény, bolesti hlavy
- změna nálad před MS
- nárůst hmotnosti

méně známé...bilanční symptomy

- pocit svědění kůže
- horší snášení alkoholu
- mravenčení končetin
- výpadky paměti
- kovová pachuť v ústech, pálení v ústech
- intenzivnější tělesný odor
- závrať
- bušení srdce
- bolesti kloubů
- zvonění v uších

menopauza versus...

- stárnutí
- bio - psycho - sociální kontext
- adverse childhood experiences



progesteron

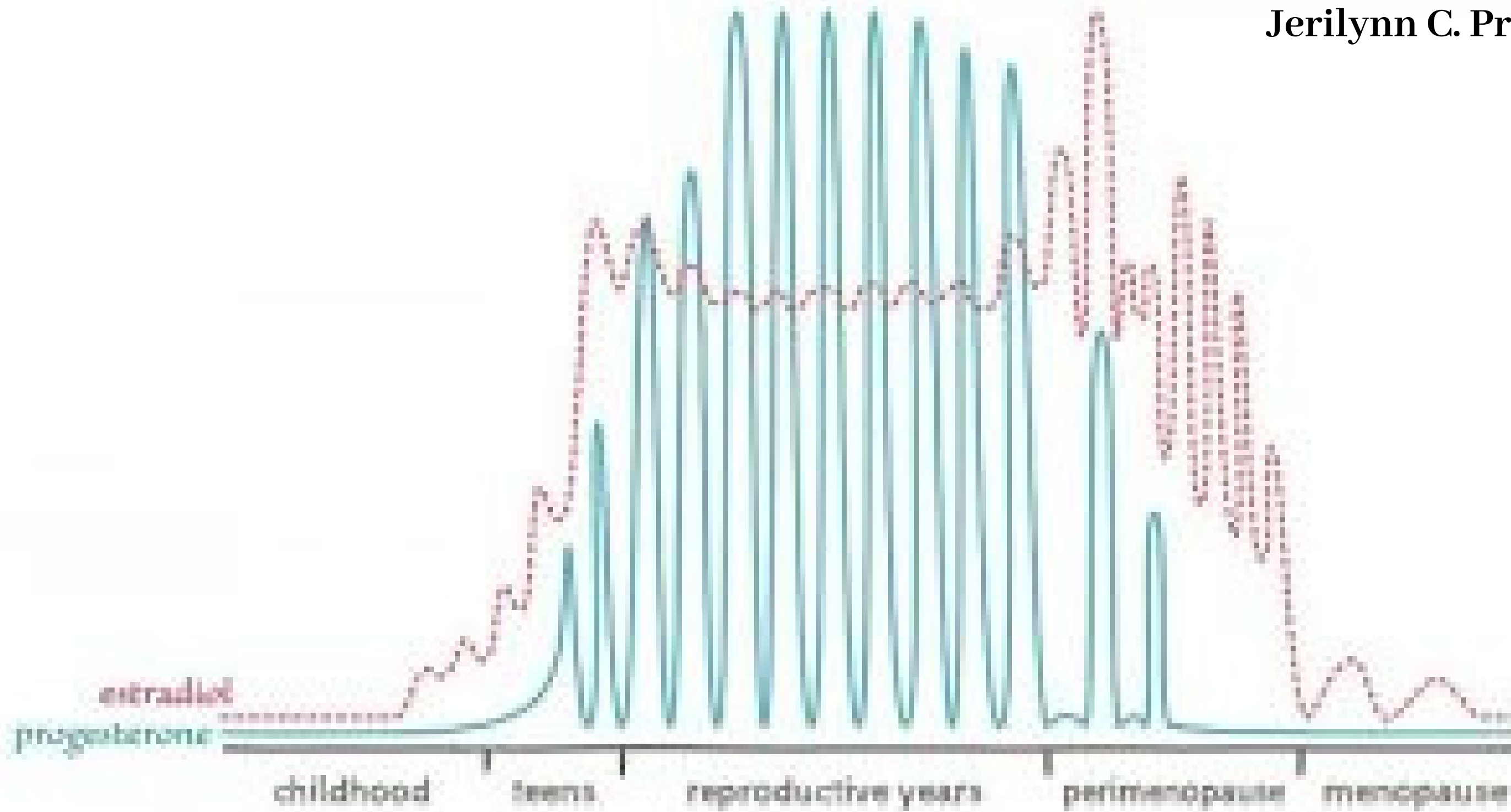
- hormon plný SUPERSCHOPNOSTÍ!!!
- zklidňuje, zpomaluje, chrání
- pro-gestační
- luteální fáze
- vyvažuje estrogen
- strukturně podobný kortizolu
- chrání před rakovinou prsu
- podporuje tvorbu hormonů štítné žlázy
- zastavuje růst děložní sliznice
- snižuje zánět, podporuje růst sval. hmoty,
podporuje spánek
- allopregnolon



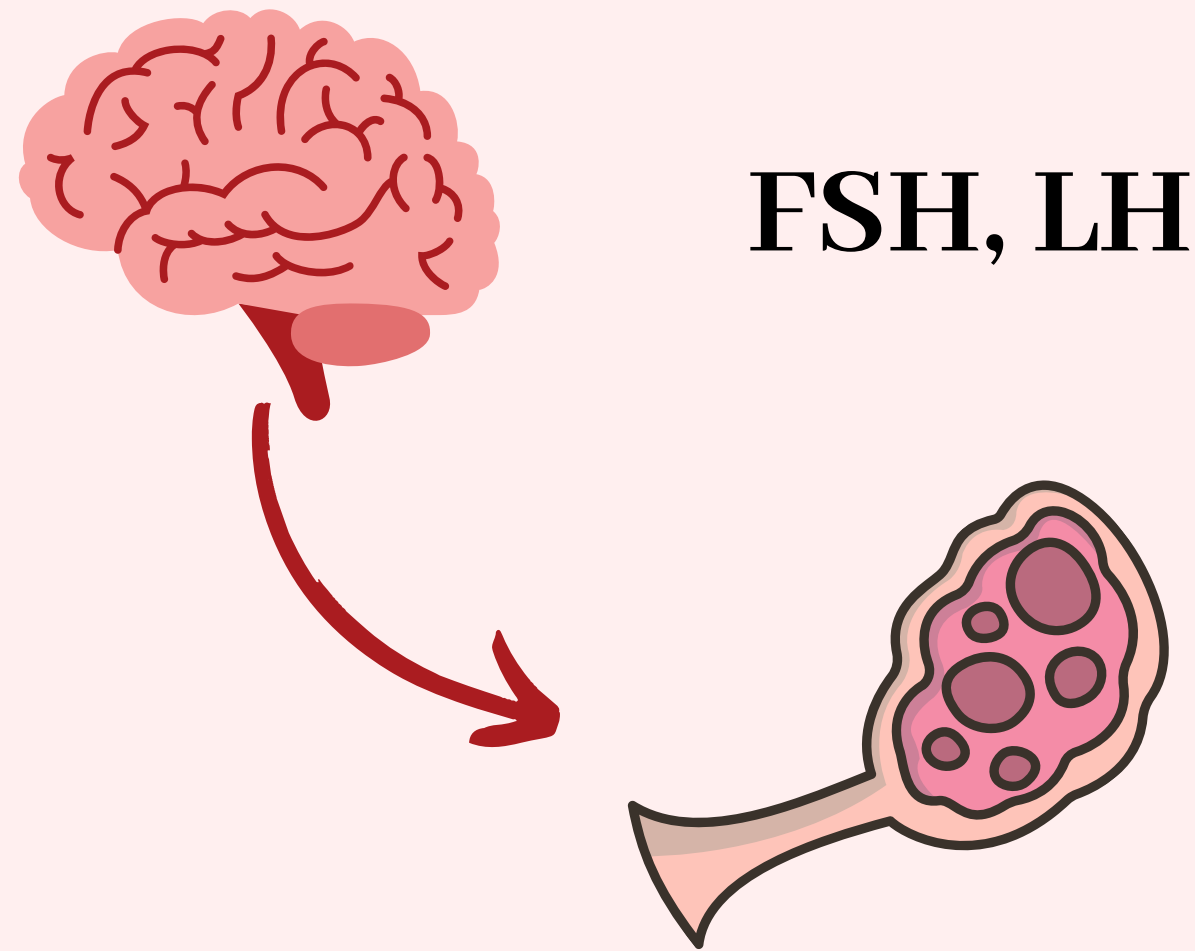
estrogen

- hormon mládí
- tvoří ženské tvary
- při vhodné hladině ženě pomáhá zůstat štíhlou
- folikulární fáze
- růst a zesílení děložní sliznice
- hormon štěstí - stimuluje náladu i libido
- zvyšuje citlivost na inzulin
- prospěšný pro kosti, svaly, mozek, srdce, spánek, metabolismus
- estrogenový typ hlenu

Jerilynn C. Prior

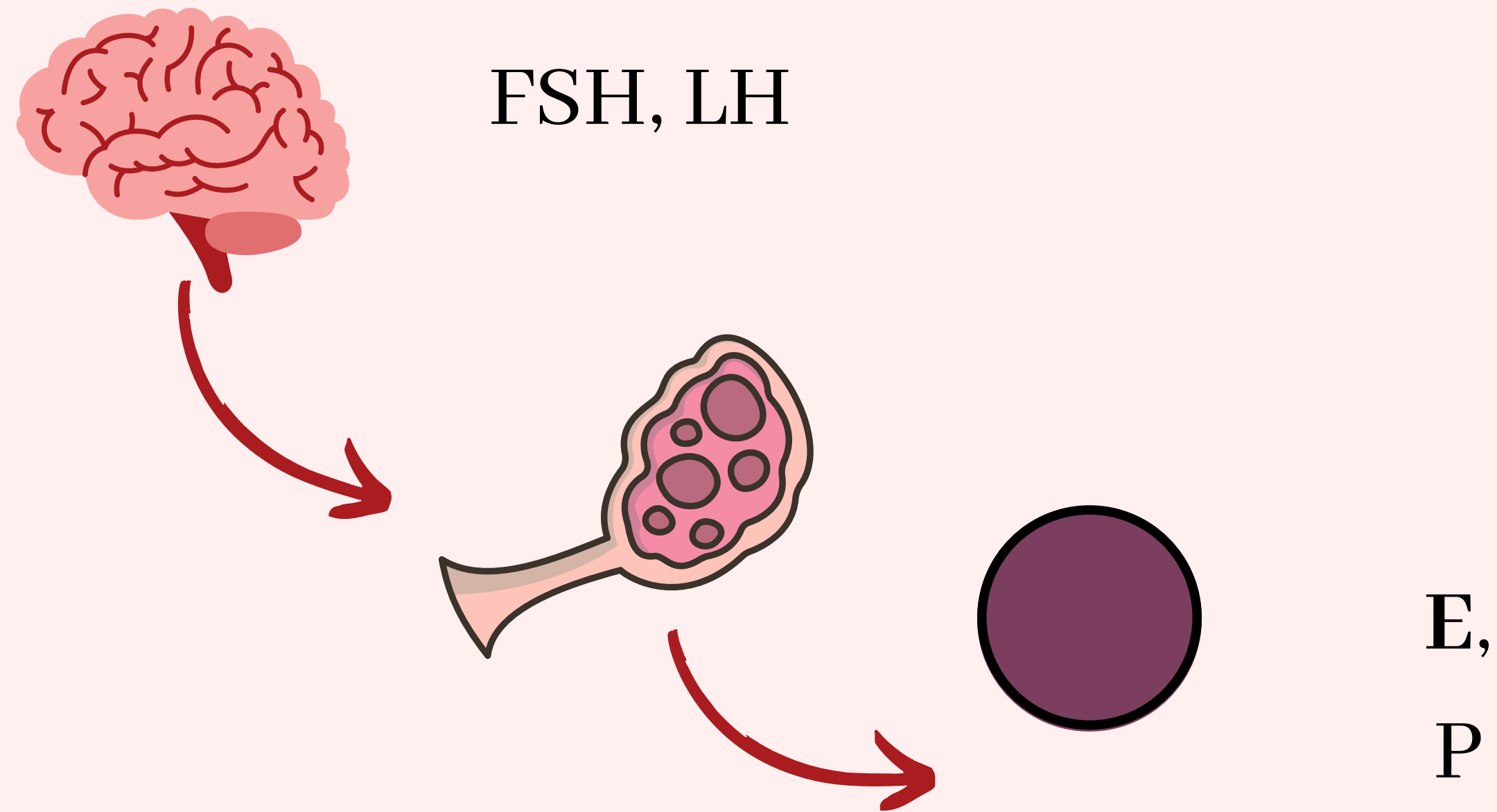


cyklus začíná v mozku

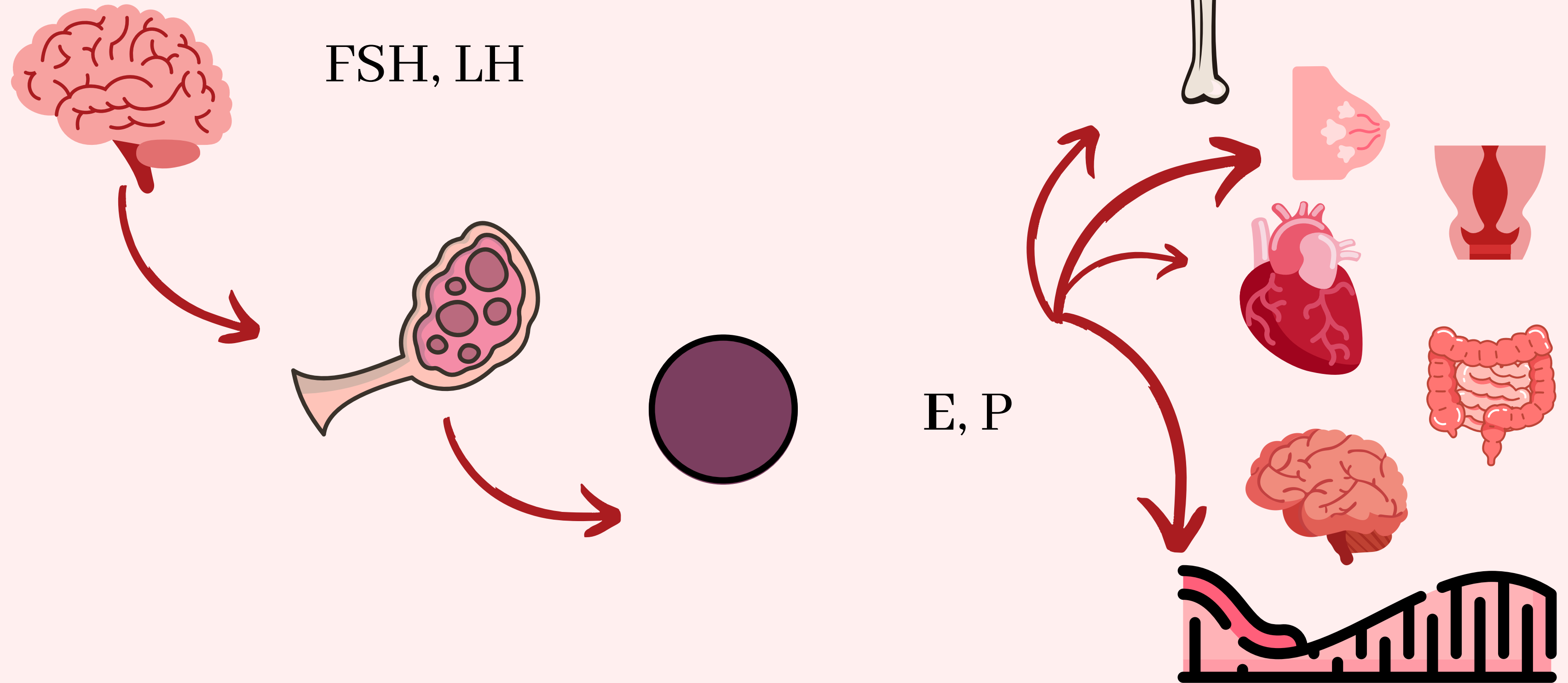


FSH, LH

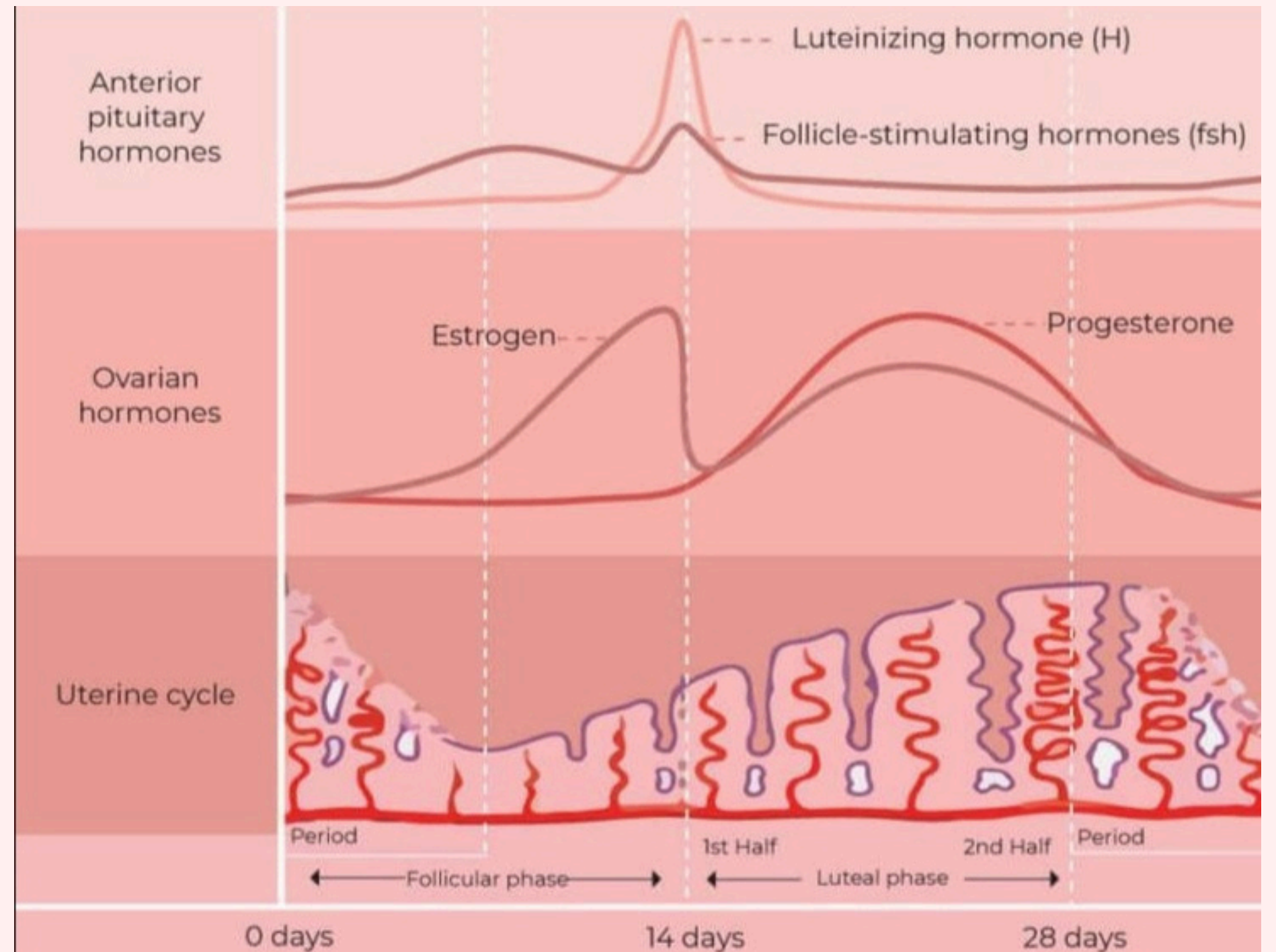
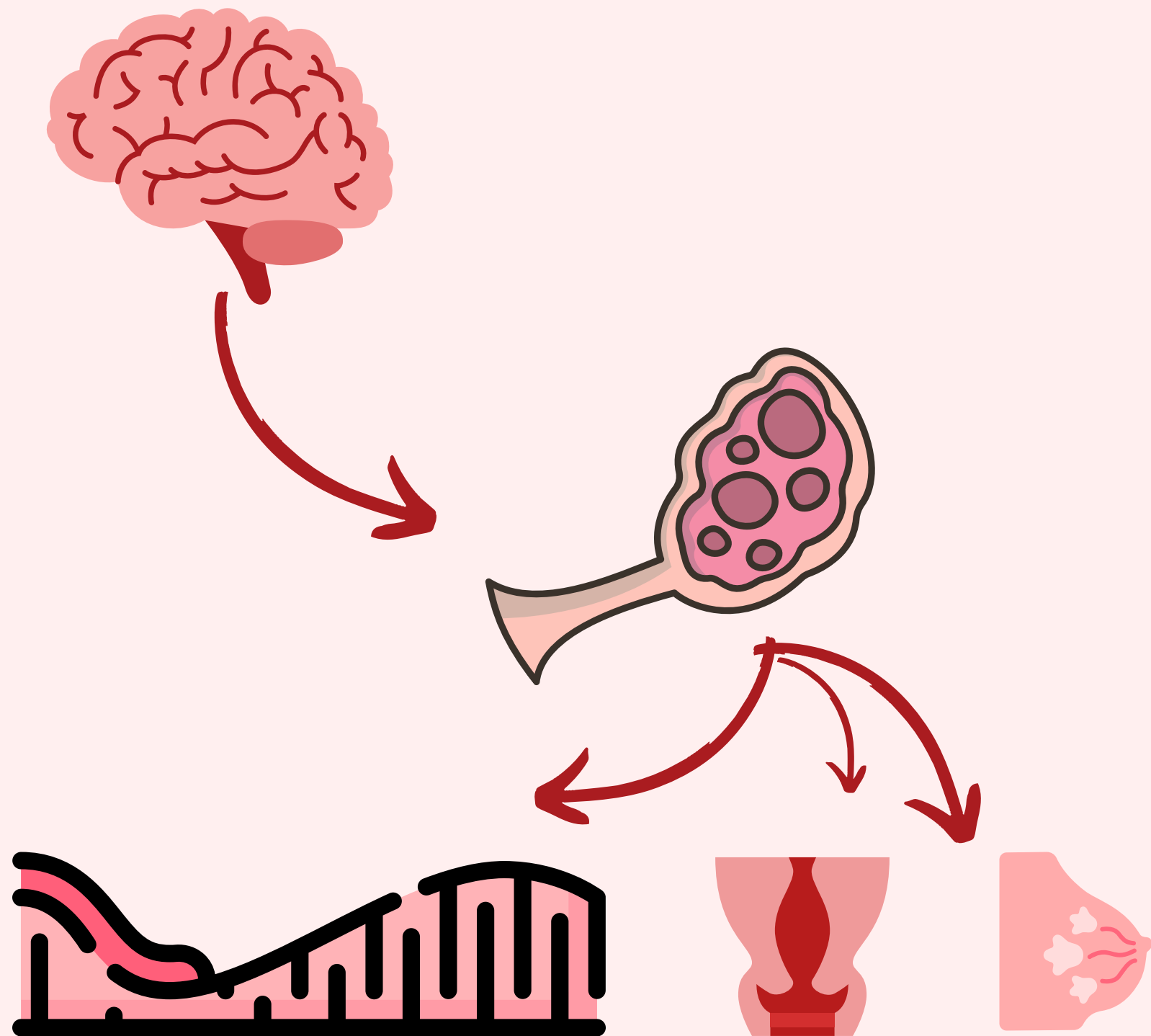
cyklus začíná v mozku...

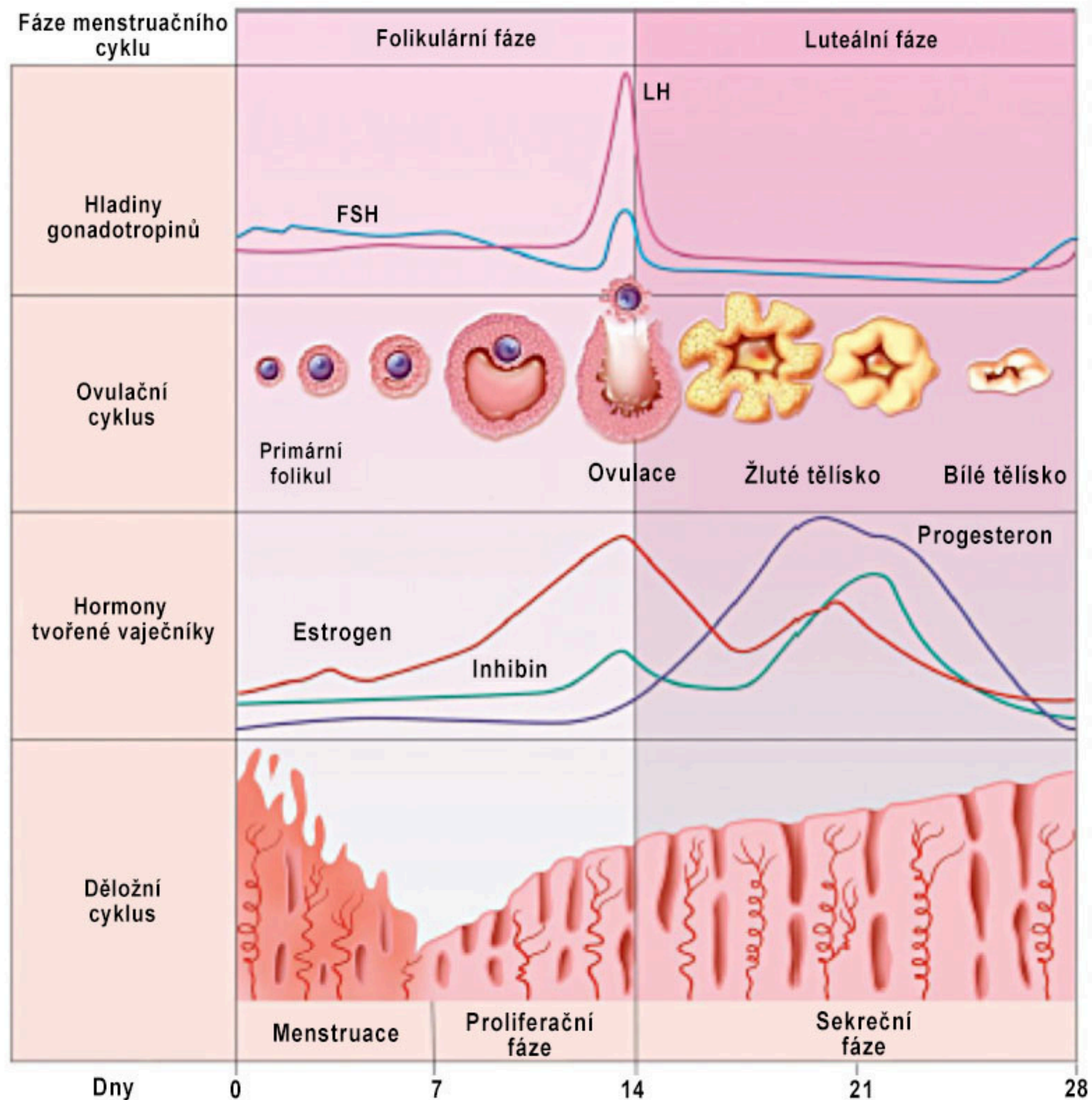


cyklus začíná v mozku...



cyklus začíná v mozku...





biomarker ženského zdraví

3 důležité události

21 - 35 (45) dní

první den cyklu = den krvácení

krvácení 3-5 dní

folikulární fáze - velmi proměnlivá

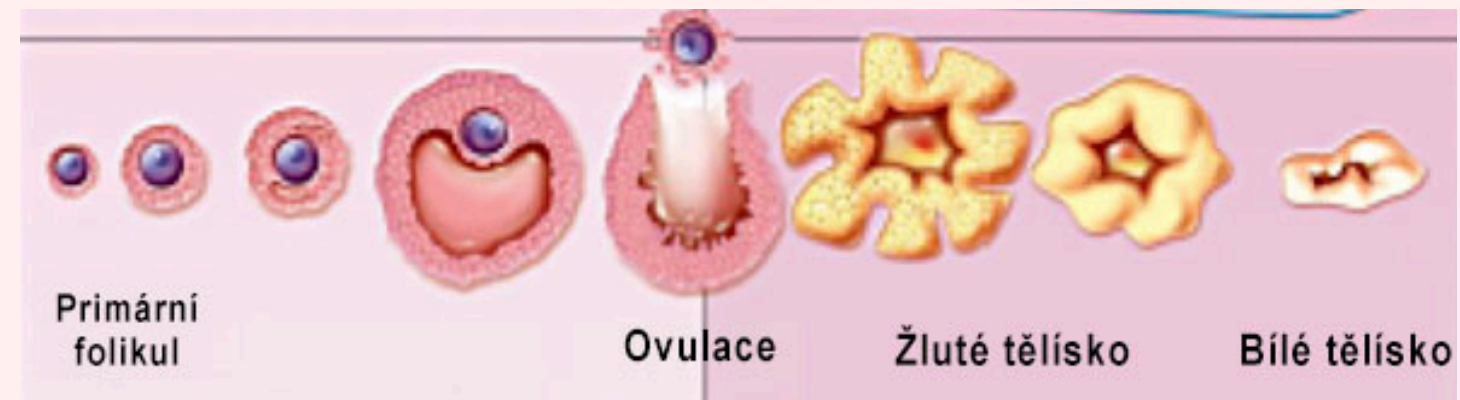
(u nás 17.-18. DC)

cyklus s ovulací

luteální fáze 11 - 12 dní

bez PMS, PMDD

jeden z největších zázraků přírody...



- 100 - 120 dní!!!
- zánět, fce štítné žlázy, inzulinová rezistence, deficit živin

čtyři osobnosti v jedné ...

REFLEKTIVNÍ FÁZE

- vnitřní zpracovávání věcí
- pouštění starého
- smutek, plačtivost
- touha po samotě
- odpočinek, regenerace

DYNAMICKÁ FÁZE

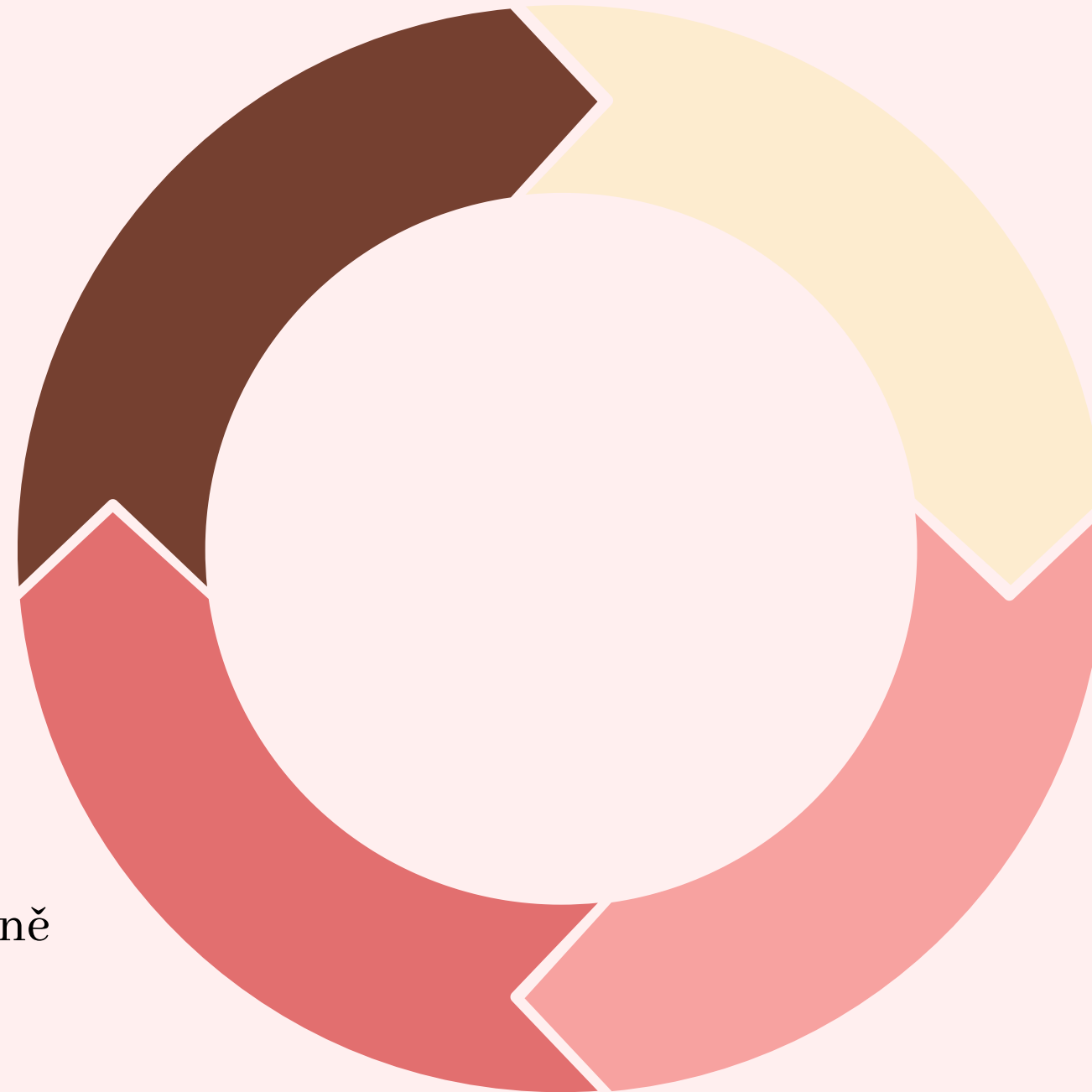
- soustředění, učení se
- chuť začínat nové věci

KREATIVNÍ FÁZE

- naštvaná na celý svět, všechno špatně
- vnitřní kritik
- tvořivost
- originální myšlení
- nalézání řešení

EXPRESIVNÍ FÁZE

- cítím se sexy a přitažlivá, jdu na rande, věřím si
- produktivita
- komunikace
- týmová práce



krvácím...

žluté tělísko - progesteron -
formovaná a silná sliznice, bez
zánětu, snadno odlučitelná

krev, cervikální hlen, poševní
sekret, část endometria

objem, barva, sraženiny, počet
dní krvácení





a proč už pak zase nekrvácím???





dg: interiérová žena

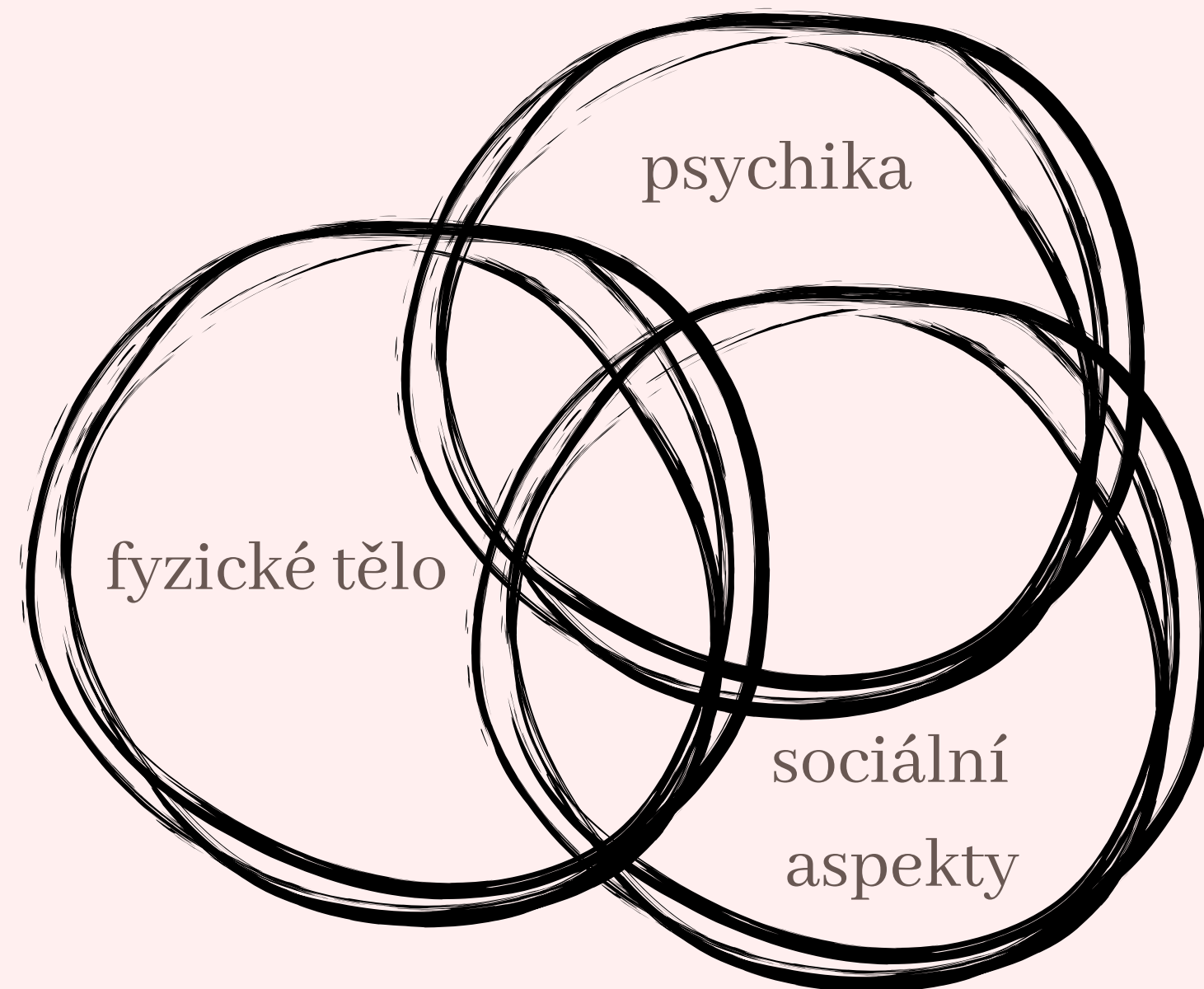
MUNI
MED

**Jak o sebe pečovat
tak, aby to bylo v
souladu s ženskou
fyziologií?**



**MUNI
MED**

MÍT INFORMACE A DÍVAT SE NA CELÝ KONTEXT..



STRES MANAGEMENT...

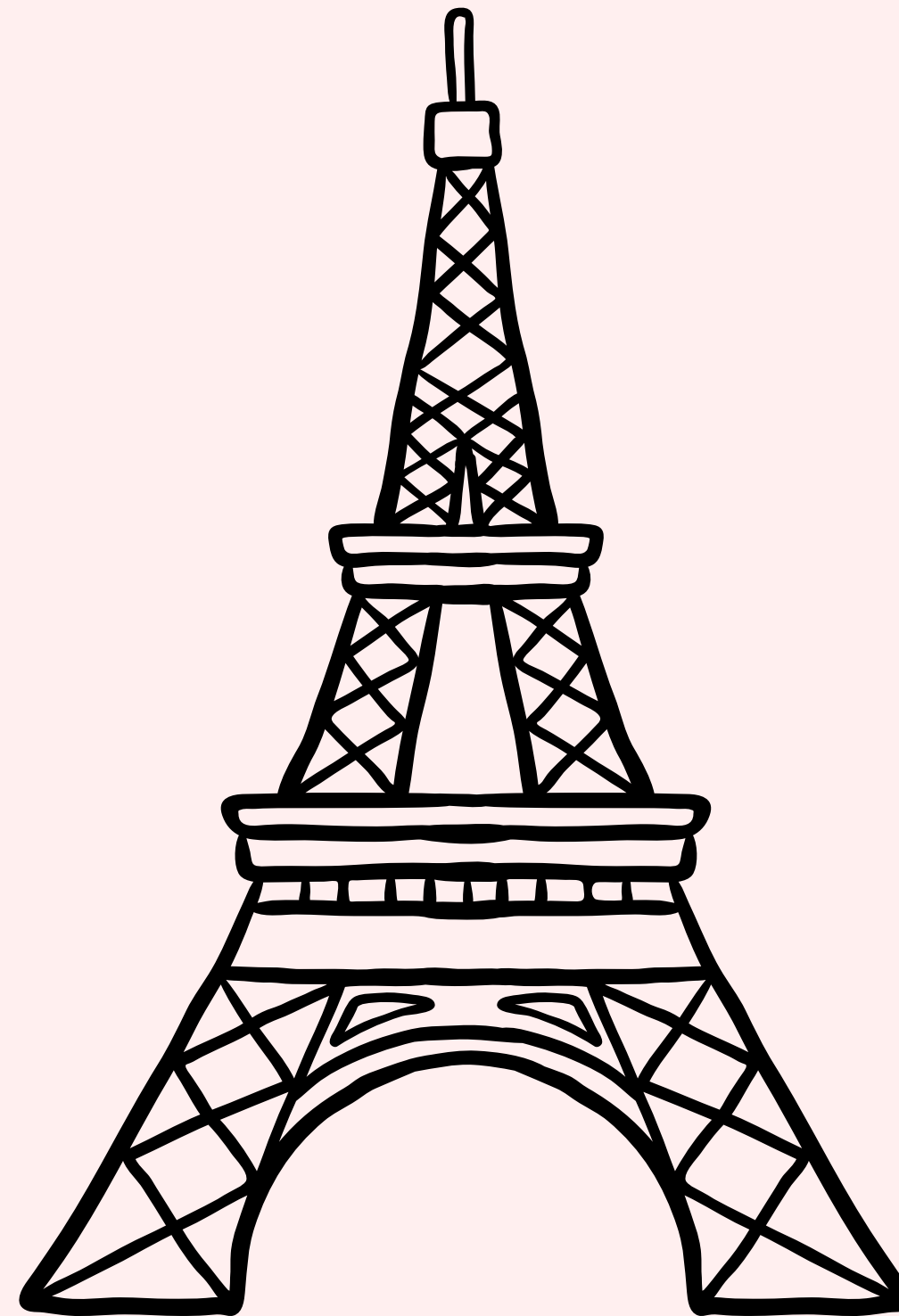


pohlavní hormony

hormony štítné žlázy

hormony nadledvin +
inzulin

hormony hypothalamu a
hypofýzy



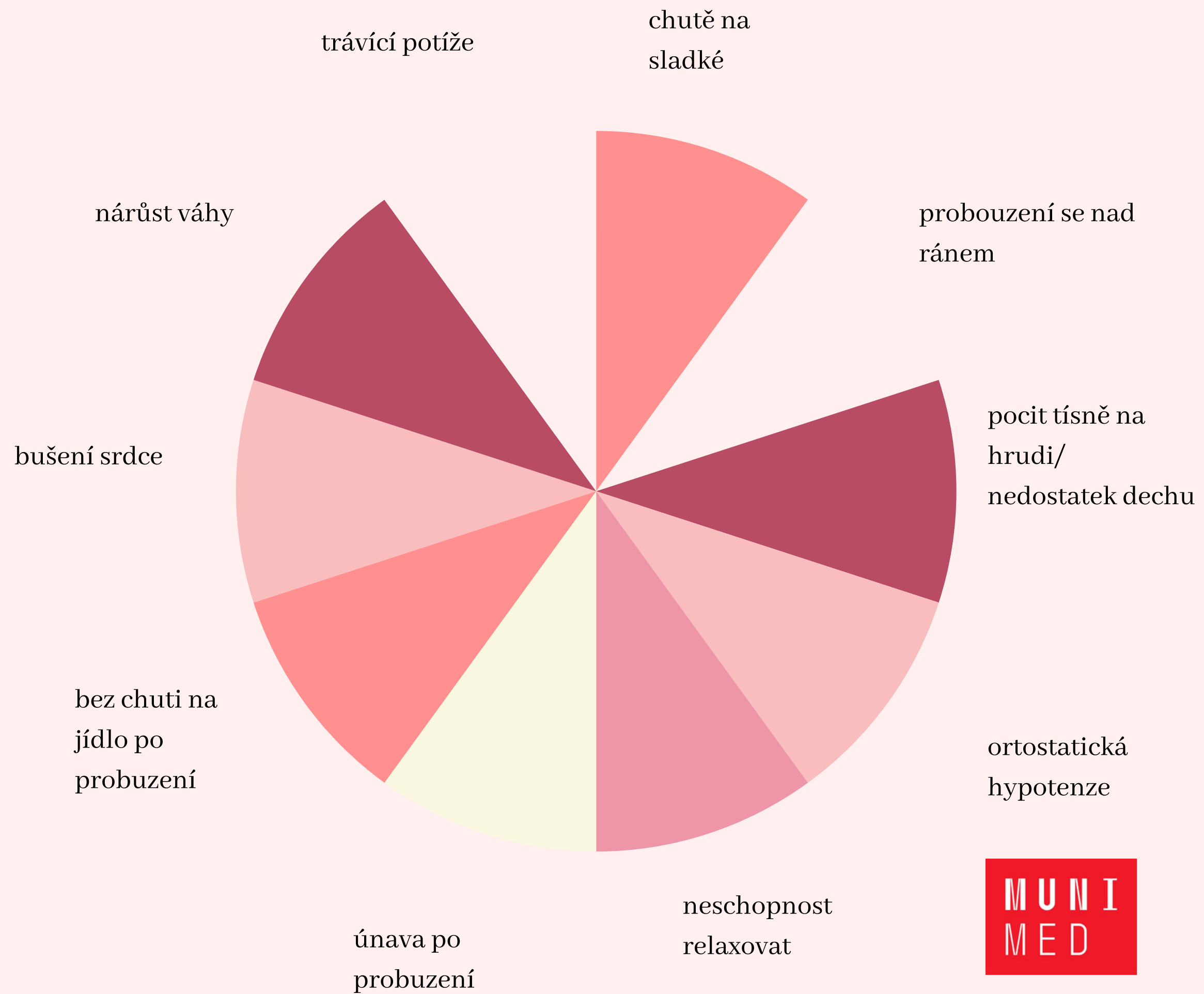
stres včera a dnes...



MUNI
MED

stresová situace není to, co vyvolá stresovou
reakci...

známky
dysregulace
nervového
systému



kapacitní vana...



dechové techniky
pobyt v přírodě
sociální kontakt
jóga, masáž, horká vana
ruční práce



MUNI
MED



American Journal of Epidemiology

© The Author(s) 2017. Published by Oxford University Press on behalf of the Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. All rights reserved. For permissions, please e-mail: journals.permissions@oup.com.

Vol. 187, No. 3

DOI: 10.1093/aje/kwx273

Advance Access publication:

July 13, 2017

Original Contribution

Associations Between Sedentary Behaviors and Cognitive Function: Cross-Sectional and Prospective Findings From the UK Biobank

Kishan Bakrania*, Charlotte L. Edwardson, Kamlesh Khunti, Stephan Bandelow,
Melanie J. Davies, and Thomas Yates

* Correspondence to Kishan Bakrania, Diabetes Research Centre, University of Leicester, Leicester General Hospital, Gwendolen Road, Leicester, Leicestershire, LE5 4PW, United Kingdom (e-mail: kb318@le.ac.uk).

Initially submitted April 4, 2017; accepted for publication July 6, 2017.

..náš mozek se nevyvinul proto, aby *myslel*, ale aby nám umožnil se
pohybovat!!!!

MUNI
MED

ta nejčastější forma stresu...

takhle se cítím



takhle se chovám



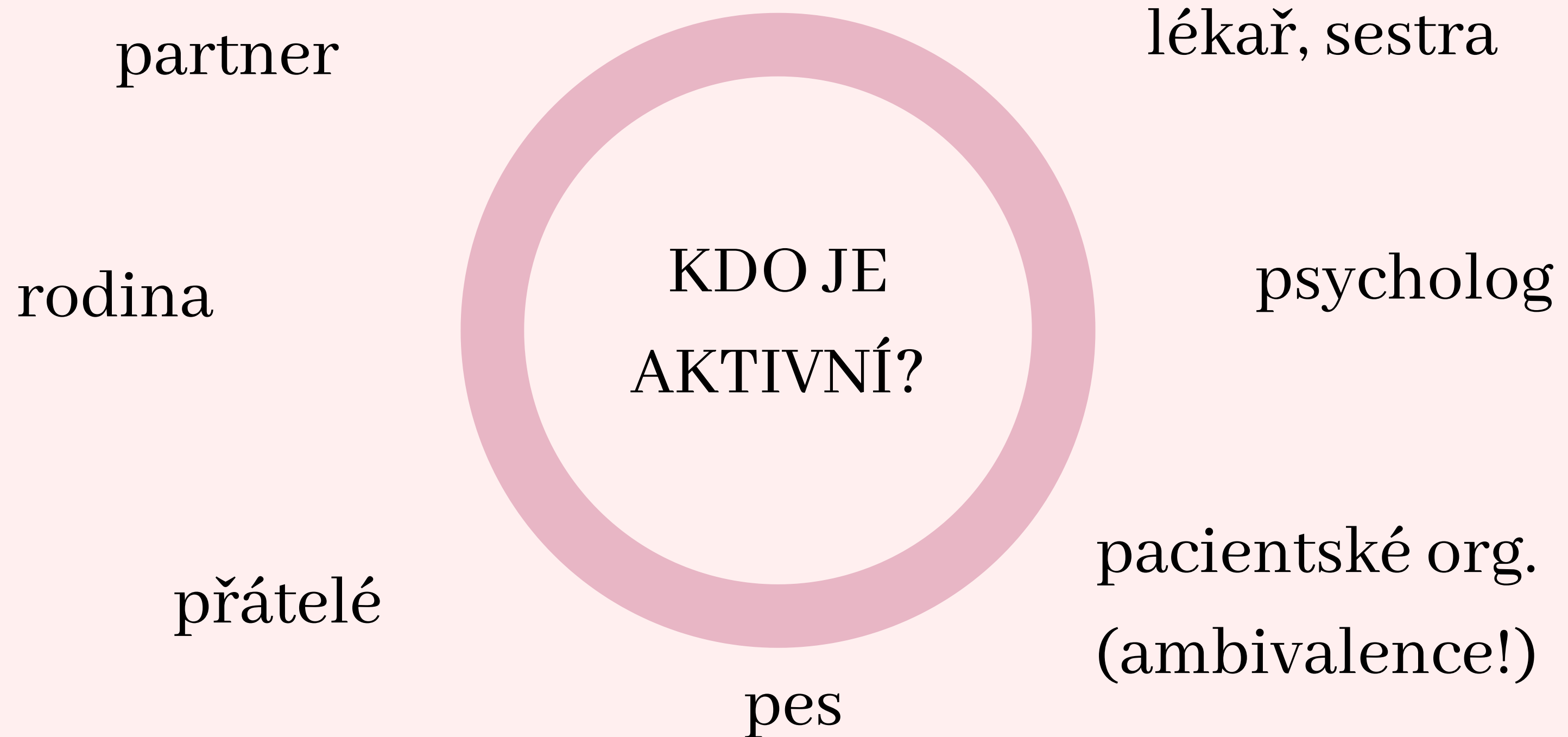
psychosociální stres a zánět...

psychosociální stres \longrightarrow vyplavení katecholaminů
 \longrightarrow produkce zánět podporujících látek (IL-6, 1, ,TNF)

~ žádné zranění, žádná infekce, buněčná proliferace

léčivý kruh “lidské opory”...

pocit bezmoci a osamocení se replikuje v těle



Ve stresu svolej svoji smečku!



MUNI
MED

DĚKUJI ZA POZORNOST!

**MUNI
MED**