

# Program Menopavza



Beseda »menopavza« se navadno uporablja za opis življenjskega obdobja pri ženski med 45. in 55. letom, ko se plodno obdobje in menstruacija končata. Obdobju menopavze je upravičeno, da posvečamo veliko pozornosti, saj je le to lahko precej dramatično. Zgodi se veliko sprememb: hormonske, telesne, duševne in čustvene ter očitne in neizogiben znak – konec menstruacijskih ciklov. Da bi si povečali samozavest in zaupanje vase, moramo dobro vedeti, kaj se dogaja v našem telesu. Tako bomo lahko razumeli, da je mehanizem menopavze povsem normalen.

Zato vsaki ženski svetujemo, da ob prvih znakih menopavzalnih sprememb opravi pregled pri specialistu ginekologu. Prav v ta namen, smo pripravili preventivni program Menopavza, da s pomočjo strokovnjaka na tem področju, razumemo, kateri znaki so posledica naravnega staranja, kako upočasnim staranje, na katere lahko neposredno vplivamo, razložimo svoje počutje ali telesno stanje, ki pa ga lahko s pravimi preventivnimi ukrepi tudi uspešno zdravimo ali blažimo.

## 1. Laboratorijska preiskava urina

Izločanje urina je pomembno za mnoge telesne funkcije. Odvaja odpadne snovi, ki nastanejo med presnovnimi procesi. Prisotnost nekaterih snovi v urinu nam poda pomembne informacije o vnetju urinalnega trakta, ledvičnih in sistemskih boleznih.

## 2. Laboratorijske preiskave krvi

Laboratorijske preiskave krvi so eden najpomembnejših ukrepov, ki ga lahko storimo za preprečevanje življenjsko nevarnih boleznih. Rezultati lahko pomagajo odkriti skrite zdravstvene težave v zgodnjih fazah, kadar je zdravljenje še vedno mogoče in učinkovito.

### 2.1. Hemogram in DKS

Prisotnost anemije, okužbe, levkemije in drugih hematoloških motenj.

### 2.2. SR (sedimentacija)

Pomaga postaviti diagnozo bolezenskim stanjem z akutnimi ali kroničnimi vnetji (okužbe, rak ali avtoimunske bolezni).

### 2.3. CRP - sistemsko vnetje v telesu

C-reaktivni protein kaže na sistemsko vnetje v telesu. Vnetni proces je eden ključnih razlogov za razvoj metabolnih sprememb, vključno z diabetesom. Trajno povišane vrednosti CRP so pomemben zgodnji indikator za mnoge bolezni.

### 2.4. Glukoza - odkrivanje sladkorne bolezni

Glukoza v krvi je eden osnovnih pokazateljev sladkorne bolezni. Diabetes je ena najpogostejših kroničnih boleznih, ki jo v številnih primerih lahko preprečimo, če jo odkrijemo dovolj zgodaj.

### 2.5. Železo - odkrivanje anemije

Železo je pomembno za odkrivanje anemije. Pomanjkanje železa vodi v slabokrvnost.

### 2.6. Holesterol v krvi

Z določanjem vrednosti holesterola (Holesterol, HDL-holesterol, LDL-holesterol, trigliceridi) v krvi lahko podamo oceno tveganja za nastanek srčno-žilnih boleznih, srčne ter možganske kapi. Prav tako pomaga določiti vrsto zdravljenja in njeno učinkovitost.

### 2.7. Sečnina, kreatinin, urat - delovanje ledvic

Z določanjem vrednosti, sečnine, kreatinina in uratov lahko podamo oceno delovanja ledvic, postavimo diagnoze mnogih ledvičnih boleznih ter nekaterih boleznih jeter.

### 2.8. Jetrni testi

Jetrni testi (AST, ALT, Gama GT, bilirubin, protein, albumini) so namenjeni za diagnosticiranje in spremljanje boleznih ali poškodb jeter ter oceno delovanja jeter. Jetera so izredno pomembna za celotno zdravje. Ena izmed pomembnih vlog jeter je nevtralizacija strupenih snovi v telesu. Pri upočasnjem delovanju jeter organizem postopno prehaja v stanje kronične zastrupitve.

### 2.9. Elektroliti in minerali

Elektroliti in minerali (Natrij, Kalij, Kloridi, Magnezij, Kalcij) so pomembni za ravnovesje telesnih tekočin, delovanje mišic in živcev ter reguliranje krvnega tlaka.

## 2.10. Delovanje reproduktivnega sistema

### FSH - Folikulostimulirajoči hormon

Folikulostimulirajoči hormon (FSH) je ključnega pomena za delovanje reproduktivnega sistema - za rast foliklov jajčnikov (jajčnih celic). Folikli proizvajajo estrogen in progesteron v jajčnikih ter urejajo menstrualne cikle. Povišane vrednosti FSH je indikacija na zmanjšano funkcijo jajčnikov ter je znak menopavze.

Pri moških je FSH pomemben za razvoj žlez in proizvodnjo sperme. Pri otrocih se uporablja za ugotavljanje prezgodnje ali zamudne pubertete.

### LH - Luteinizirajoči hormon

Luteinizirajoči hormon (LH) je pomemben v moškem in ženskem reproduktivnem sistemu. LH igra vlogo v puberteti, menstruaciji in je pomemben za plodnost moških in žensk.

Spodbuja nastanek drugih pomembnih hormonov (estradiol, progesteron ...) in spodbuja ovulacijo pri ženskah. LH se praviloma preverja skupaj s FSH. Deluje na funkcijo jajčnikov, njegova vrednost v krvi je odvisna tudi od faze menstrualnega ciklusa. Če je povišan, FSH pa v mejah normalnih vrednosti, gre najverjetneje za spremembe v sklopu sindroma policističnih jajčnikov. Hkrati povišana LH in FSH kažeta na prehitro izčrpavanje jajčnikov.

### 2.11. Hormon estradiol

Estradiol je primarno ženski spolni hormon.

Estrogeni so ključnega pomena za razvoj in delovanje reproduktivnih funkcij, vključno z rastjo dojk, maternice, uravnavanjem menstrualnega cikla ter ključnega pomena za zdravje srca. Estradiol (vrsta estrogena) pomaga nadzorovati porazdelitev maščobe in je ključnega pomena za zdravje kosti in sklepov pri ženskah. Pri moških prenizke ali previsoke ravni estradiola vodijo do zdravstvenih težav. Manjša mera estradiola se sprosti v testisih in preprečuje uničenje spermijev.

### 2.12. Hormon testosteron

Testosteron je primarno moški spolni hormon, ampak je pomemben za splošno zdravje ženske.

Pri moških upadanje testosterona povzroči pomanjkanje energije, povečano izgubo mišic in koncentracije, povečanje telesnih maščob, zmanjša vzdržljivost ter vodi do erektilne disfunkcije. Testosteron je pomemben za ženske, saj igra vlogo pri gradnji mišic, gradnji kosti, zmanjševanju telesne maščobe in je ključen za zdravje srca. Pri ženskah lahko razkrije vzrok virilizacije, neplodnosti ali sindroma policističnih jajčnikov.

### 2.13. Hormon progesteron

Test progesterona se pogosto izvaja za ugotavljanje vzroka neplodnosti, spremljanje ovulacije, za diagnozo zunajmaternične ali neuspešne nosečnosti ter odkrivanje vzroka nenormalnih materničnih krvavitev. Progesteron ohranja zdravje krvnih žil, ohranja kostno gostoto, pomaga uravnati krvni sladkor, preprečuje krče arterij, spodbuja dobro počutje in preprečuje nastanek raka dojke, jajčnikov in črevesja.

### 2.14. Delovanje ščitnice

#### TSH - ščitnico spodbujajoči hormon

Pogosto se preventivno izvede testiranje TSH za odkrivanje nepravilnega delovanja ščitnice.

Tirotropin, ščitnico spodbujajoči hormon ali tiroideo stimulirajoči hormon (TSH) spodbuja delovanje ščitnice. Merjenje vrednosti TSH nam pomaga podati oceno funkcije ščitnice.

### ft3 - Trijodotironin in ft4 - Trijodotironin

Trijodotironin (T3) in trijodotironin (T4) sta hormona, ki jih proizvaja ščitnica. Sta ključna za:

- uravnavanje telesne temperature,
- srčnega ritma in
- metabolnih procesov.

Preiskava pomaga podati oceno o delovanju ščitnice in določiti vrsto ščitničnega obolenja.

### 2.15. DHEA-s - hormon nadledvične žleze

Dehidroepiandrosteron sulfat (DHEA-S) je hormon nadledvične žleze. V majhnih količinah se proizvaja v testisih in jajčnikih. Uporablja se za izključitev nekaterih boleznih testisov ali jajčnikov in za diagnosticiranje hirsutizma in virilizma. Poleg tega pa je pomemben pri postavitvi diagnoze: hiperprolaktinemije, sindromu policističnih jajčnikov in za izključevanje tumorja nadledvične žleze.

### 2.16. Hormon kortizol

Kortizol je hormon, ki prispeva k številnim telesnim funkcijam in igra vitalno vlogo pri odzivu telesa na stres. Zvišuje raven sladkorja v krvi in povečuje telesno odpornost na inzulin. Povečuje tudi skladiščenje maščob, kar je pogost razlog za debelost, kljub zadostni fizični aktivnosti in pravilni prehrani. Vrednosti kortizola nam pomagajo oceniti funkcijo nadledvične žleze in so indikator za Addisonovo bolezen in Cushingov sindrom.

### 2.17. Vitamin D

Vitamin D je pomemben za: zdravje kosti, delovanje možganov in za dvig imunskega sistema. Zmanjšuje tveganja za razvoj kroničnih bolezni, visokega krvnega tlaka in rakavih obolenj. Pomanjkanje Vitamina D, v katerikoli fazi življenja, izredno oslabi zdravje.

### 2.18. Vitamin B12

Vitamin B12 in folat sta dva pomembna vitamina (del B kompleksa), ki sta nujna za normalno: tvorbo rdečih krvničk, delovanje ščitnice, regeneracijo, vzdrževanje integritete živčne membrane in za pravilno delovanje možganov. Laboratorijska preiskava krvi za Vitamin B12 nam pomaga pri odkrivanju: pomanjkanja vitamina B12, perniciozno anemijo (zdravstveno stanje, ki povzroča slabo absorpcijo B12), nevropatijo (okvaro živcev), Chronovo bolezen in celiakijo.

### 2.19. Tumorski markerji CEA, CA19-9, CA15-3 in CA 125.

**CEA tumorski marker** je namenjen za zgodnje odkrivanje: raka debelega črevesa, raka na jetrih in raka trebušne slinavke.

**Tumorski marker CA19-9** se uporablja kot dodatna preiskava za zgodnje odkrivanje, raka: trebušne slinavke, raka žolčnika, raka žolčnih kanalov, ter raka jeter.

**Tumorski marker CA 15-3** najpogosteje opravljamo, kot dodatno preiskavo pri kliničnem pregledu dojk, ultrazvoku dojk ali mamografiji.

Pomaga odkriti tumorske procese, ki se pojavijo v dojkah.

**CA 125** (karcinom dojke in rak jajčnikov) je eden izmed tumorskih markerjev, ki se ga pogosto uporablja kot preventivno preiskavo za odkrivanje raka jajčnikov pri ženskah. Rak jajčnikov oz. ovarij je osmi najpogostejši rak pri ženskah in 18. najpogostejši rak na splošno.

### 3. Antropometrične meritve telesne mase

Antropometrične meritve ali indeks telesne mase (BMI) je merilo človekovega razmerja med telesno maso in višino. BMI 30 ali več kaže na debelost. Debelost je povezana s kroničnimi boleznimi, kot so bolezni srca, sladkorna bolezen in nekatere vrste raka.

### 4. Posvet z diplomiranim dietetikom-nutricionistom s pomočjo naprednega analizatorja Tanita

Mišice, maščobe, kosti in voda prenašajo elektriko z različnimi stopnjami. Naprava Tanita skozi telo pošilja neopazen električni tok (bioelektrična impedanca) in na podlagi pridobljenih rezultatov diplomirani dietetik-nutricionist naredi ustrezno analizo posameznika.

Analizator Tanita vam prikaže:

težo, % maščobe, maščobno maso, nivo maščobe v trebušnem predelu (visceralna maščoba), mišično maso, kostno maso, ekstra-celično vodo,

intra-celično vodo, razmerje ECW/TBW, bazalni metabolizem – BMR, indeks telesne mase – ITM, segmentno analizo in fazni kot.

Analizator je opremljen s standardno meritvijo, z njim pa je možno meriti tudi funkcije športnikov.

### 5. Klinični pregled in ultrazvok dojk

Opravite klinični pregled dojk pri specialistu in UZ dojk.

Letno je približno 1300 žensk in 30 do 40 moških diagnosticiranih z rakom na dojkah.

Ultrazvok dojk se najpogosteje uporabi za diagnozo otipljive otrdline pri ženskah mlajših od 40 let ali kot dodatna preiskava pri mamografiji.

Ultrazvok dojk pomaga določiti velikost in mesto nastale zatrdline, ter pomaga razlikovati ciste od tumorja.

Ultrazvok dojk priporočamo tudi vsem ženskam pod 40 letom starosti kot preventivno preiskavo.

### 6. Ginekološki (transvaginalni) ultrazvok

Ginekološki ultrazvok oz. transvaginalni ultrazvok je vrsta medeničnega ultrazvoka, katerega zdravnik izvede za pregled ženskih reproduktivnih organov: maternica, jajcevod, jajčnike, maternični vrat in nožnico).

Za razliko od običajnega trebušnega ali medeničnega ultrazvoka, kjer ultrazvočna sonda počiva na zunanji strani medenice bo ginekolog ultrazvočno sondo vstavil nožnico kar omogoča bolj natančen pregled sprememb.

- na maternici (miomi, prirojene nepravilnosti, adenomioza),
- na jajčnikih (ciste, endometriomi, hemeroidi, policistični jajčniki),

### 7. Denzitometrija - merjenje kostne gostote

Kostna gostota se meri kot preventiva preprečevanja nastanka osteoporoze.

Osteoporoza, kar pomeni porozne kosti, je bolezen, pri kateri se zmanjšuje kostna gostota. Je del naravnega procesa staranja, ki se prične tiho in postopno, ter NE kaže nobenih simptomov.

Glavni namen je preprečevanje kostnega zloma, kjer so najbolj ogrožene so ženske po 50. letu starosti oz. po nastopu menopavze.

Denzitometrija je ime preiskave, s katero merimo mineralno kostno gostoto. Je varna radiološka preiskava, ki hitro in natančno izmeri kostno gostoto.

Meritev je neboleča, neškodljiva, količina prisotnega sevanja pa je manjša od vsakodnevnih, ki jo dobite od zunaj.

Podamo tudi ustrezna navodila za preprečevanje nastanka osteoporoze, kot tudi svetujemo ustrezno terapijo za zdravljenje osteoporoze.

Preiskavo opravlja radiološki inženir ali zdravnik specialist radiolog oz. ortoped.

### 8. Poglobljen posvet z ginekologinjo

Na osnovi vseh predhodno opravljenih pregledov in preiskav, ginekologinja opravi zaključni pogovor ter ustno in pisno poda končno oceno oz. mnenje o zdravstvenem stanju posameznika.

Ginekologinja se bo z vami pogovorila in svetovala o:

- pravilni prehrani
- pravilni in primerni fizični aktivnosti
- rezultatih vaše hormonske slike in možnih hormonskih težav
- možnih tveganjih za različna obolenja ter ustrezne diagnostike.

## Cena programa: 660 €

Za vsa dodatna vprašanja smo vam na voljo na:

tel.: 01/2000 910,

e-mail: diagnostika@diagnostika-clarus.si ali  
mdps@diagnostika-clarus.si

Delovni čas od pon. do pet. v času: 7.00–19.00

Diagnostika Clarus d.o.o., Grška ulica 13 (BTC hala 9), 1000 Ljubljana  
www.diagnostika-clarus.si