

# Otázky a odpovědi ohledně Hormonální substituční terapie (HST)

Je mi 48 let a začínám pomalu ztrácet menstruaci. Také se u mě občas objevují návaly horka a noční pocení. Zdá se mi, že nejsem v takové pohodě jako dřív, jsem nervózní a roztržitá. Gynekolog mi doporučil užívání hormonální substituční terapie. Můžete mi prosím napsat, o co jde?

Ve Vašem věku je naprosto přirozené, že vaječníky postupně ukončují produkci pohlavních hormonů. Výsledkem toho jsou Vaše potíže, které jsou pro ženy v přechodu naprosto typické a zažívá je 85 % žen ve věku mezi 40 – 50 lety věku. Proto je ženám doporučováno užívání hormonální substituční (nahrazující) terapie, která dodá tělu právě ony chybějící hormony.

Jde o ženské pohlavní hormony, které až doposud produkovaly Vaše vaječníky. Pokud je tělu vrátíte zpět, velmi rychle se zbavíte všech obtíží, které popisujete a které se označují odborně jako klimakterický syndrom. Navíc budete chránit svůj organizmus před dalšími chorobami, které se v souvislosti se snižováním pohlavních hormonů v těle začínají rozvíjet (např. osteoporóza – řídnutí kostí, rakovina děložní sliznice, poruchy spánku, deprese, nervozita).

Užívám hormonální substituční terapii již 3 roky. Jsem celkem spokojená, protože už netrpím těmi hroznými návaly a v noci se konečně klidně vyspím. Jediným problémem je, že mě občas bolí prsa a před menstruací i hlava. Neměla bych zkusit jiný lék?

Vedlejší účinky, které popisujete, mohou opravdu souviset s typem léku, který užíváte. Pravděpodobně by Vám vyhovovala nižší hormonální dávka. Pokud byste chtěla nadále zachovat menstruační cyklus, byl by nevhodnější preparát Novofem®. Jde o nízkodávkovou hormonální substituci, která navozuje pravidelnou menstruaci. Pokud byste ra-

ději zvolila terapii bez menstruace, je zde jiný nízkodávkový preparát Activelle®, který naopak poskytuje léčbu bez pravidelné menstruace. Konkrétní preparát však vždy musíte konzultovat se svým gynekologem, který Vás zná nejlépe. Při užívání každé hormonální léčby je předepsáno povinné vyšetření prsů mamografem. Při této léčbě doporučujeme interval nejméně 1x za dva roky.

**Mohu po užívání HST (hormonální substituční terapie) vypadat lépe?**

Podané hormony působí velmi pozitivně na celý organizmus. Zlepšuje se hydratace kůže a dochází ke zpomalení projevů přirozeného stárnutí. Nalezená psychická pohoda, odstranění depresivních nálad a úzkostných stavů dodává sebevědomí a nový životní elán. Neméně důležité určitě je, že v případě používání HST by tělesná hmotnost měla zůstat stejná a nemělo by dojít k jejímu zvyšování, neboť je známo, že žena v přechodu přibírá na váze z důvodů nedostatku pohlavních hormonů, které se tvoří mimo vaječníků i v podkožním tuku. Jsou-li podávány hormony v podobě HST, organizmus nemá důvod podkožní tuk vytvářet.

Je mi 63 let a přestala jsem menstruat již před pěti lety. Myslela jsem, že přechodem projdu bez hormonů a nechtěla jsem užívat žádnou náhradní léčbu. Vyzkoušela jsem snad všechny přírodní léky, ale jejich účinek byl vždy jen dočasný a u některých nepříliš velký. Moje problémy s návaly a nočním pocením stále trvají, takže jsem se již několik let pořádně nevyspala. Výsledkem toho je, že jsem unavená, nervóz-

ní a nestíhám věci, které jsem dřív zvládala „levou rukou“. Kamarádka mě přemlouvá, abych hormonální terapii vyzkoušela. Myslíte, že ještě není pozdě začít s hormony? V žádném případě bych nechtěla znovu menstruat.

S hormonální léčbou je nejlépe začít hned při prvních klimakterických obtížích. Pokud již nemáte delší dobu menstruaci, ale Vaše obtíže stále přetrvávají, je zde důvod pro předepsání hormonální terapie. Je totiž určitá skupina žen, kterou trápí klimakterické potíže až 20 let. Ve Vašem případě je jasné doporučení užívat nízkodávkovou hormonální substituční terapii, která Vám již nebude navozovat menstruaci, např. Activelle®. Váš lékař Vás jistě upozorní, že na začátku terapie, než se Vaše tělo srovná s těmito hormony, není vyloučeno, že dojde k reakci na tuto léčbu v podobě zadržování vody v prvním až druhém měsíci, pak opětovně nastane menstruační klid. Všechny počáteční nežádoucí účinky by měly do 3 měsíců vymizet, takže doporučuji vytrvat a léčbu nepřerušovat.

Na Vaše dotazy odpovídá: gynekoložka MUDr. Taťana Hanáková

Své dotazy můžete zasílat na e-mailovou adresu: [hanakova@gynekolozka.cz](mailto:hanakova@gynekolozka.cz)

