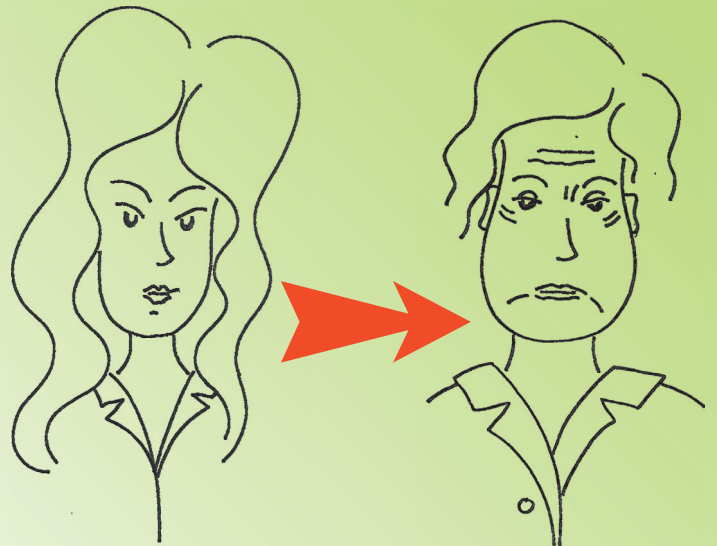


STÁRNUTÍ



1. Dá se mu vyhnout?
2. Dá se oddálit?
3. Dá se přežít?
4. A co je pak ženské klimakterium?

Když mi bylo 17, ženy-třicátnice pro mě byly *STARÉ*. Když mi bylo 30, měla jsem pocit, že nikdy nezestárnu. Teď je mi 41, a svoje stejně staré a starší pacientky oslovuji „*DĚVČÁTKO*“. Troufnu si říct, že každých 5-10 let výrazně změním názor na životní hodnoty, resp. měním jejich pořadí. Dnes Vám odpovím, že *číslo 1.* zaujímá můj syn a jeho zdraví, *číslo 2.* pak sen o tom, že se dožiju jeho dospělosti se vším, co k tomu patří (tedy že se dočkám jeho promoce, jeho svatby, jeho dětí, svých vnoučat a budu jim parádní babičkou). Jenže „*Jak na to?*“, když moje rodné číslo začíná šestkou a nacházíme se v prvním desetiletí 21.století?



Snad nic na světě nezajímalo vědce víc než možnost nalézt či objevit látku, která by způsobila oddálení stárnutí anebo ještě lépe – *stárnutí zcela zastavila*. Ideální by bylo zestárnout, ale přitom zůstat mladá. Zachovat si třicítku-čtyřicítku, tedy věk, kdy už máme dostatek životních zkušeností a můžeme dělat věci, které člověku působí radost, a to bez tělesného či duševního omezení. Co chvíli se můžeme dočíst o senzačních výsledcích výzkumů, ale po chvíli jsou tyto „zaručené zprávy“ dementovány, ať už pro nedostatek důkazů nebo dokonce jako výmysl.

Nám ženám však příroda k procesu stárnutí „nadělila“ **přechod neboli klimakterium**. Jde o stav, který souvisí s postupným vyhasínáním plné funkce vaječniku. Ten totiž přestane tvořit hormon *estrogen*. Důsledkem pak jsou potíže jako **návaly, pocení, nespavost, bušení srdce, nesoustředěnost, podráždě-**

nost, deprese, ale i bolesti při pohlavním styku, při močení či dokonce řídnutí kostí. Tento stav může trvat několik týdnů, měsíců, ale i mnoho let (vyjimečně i přes 20 let).

Na moderní lékařskou vědu klademe požadavek, aby nám pomohla. Ale na rovinu: dosud nebyl objeven žádný omlazující pramen ani nějaká zázračná droga. Nicméně v posledních desetiletích byly vyvinuty vědecké poznatky a doložitelné metody, které důsledně podporují snahu člověka nejen zmírnit potíže, které s sebou stárnutí přináší, ale i podpořit snahu člověka přestat po čtyřicítce aspoň na 30 let stárnout.

Nám ženám moderní věda dokáže již velmi dobře pomoci právě v době výše zmiňovaného klimakteria. Vědcům se podařilo vyvinout prakticky identický hormon, který za fyziologických okolností produkuje vaječník. Jeho podání ženám, které trpí těžkými klimakterickými potížemi, dokáže nejen výrazně ulevit, ale dokonce příznaky úplně potlačit.

A vědecké poznatky jdou stále dopředu. Dokážeme vyrobit stále **nížší a nižší** hladiny podávaných hormonů, které i přes svoji **nízkou dávku** ještě dokáží potlačit příznaky klimakteria, a navíc ještě i při této nízké dávce zůstal zachovaný preventivní účinek např. proti řídnutí kosti (lat.*osteoporosis*).

I když tedy vyhlídky na celkové oddálení či dokonce zastavení stáří dosud nemáme, tak alespoň v této etapě života ženy máme konečně první „*hvězdičku*“. Více informací vám poskytnou např. webové stránky s názvem „**menopauza**“.

Takže děvčata: **HODNĚ ZDRAVÍ a humoru do dalšího stárnutí Vám přeje**

MUDr.Ivana Schubertová
(Olomouc)

