

Tlačová konferencia k 5. ročníku Týždňa prevencie
a k Svetovému dňu všeobecných lekárov

Žena ako PILIER ZDRAVIA

19.5.2026 o 9:00 h



Týždeň prevencie

- edukačná platforma zameraná na prevenciu a podporu zdravého životného štýlu

zdravie ženy nie je luxus, ale nevyhnutnosť



Park Inn
by Radisson
Danube, sála
Pressburg,
Bratislava

Žena ako **PILIER** **ZDRAVIA**

 **Týždeň prevencie**

*Zdravie ženy nie je luxus,
ale nevyhnutnosť*



Premený ženy v čase *- od detstva až po menopauzu*

doc. MUDr. Alexandra Krištúfková, PhD.

I. gynekologicko-pôrodná klinika LFUK a UNB



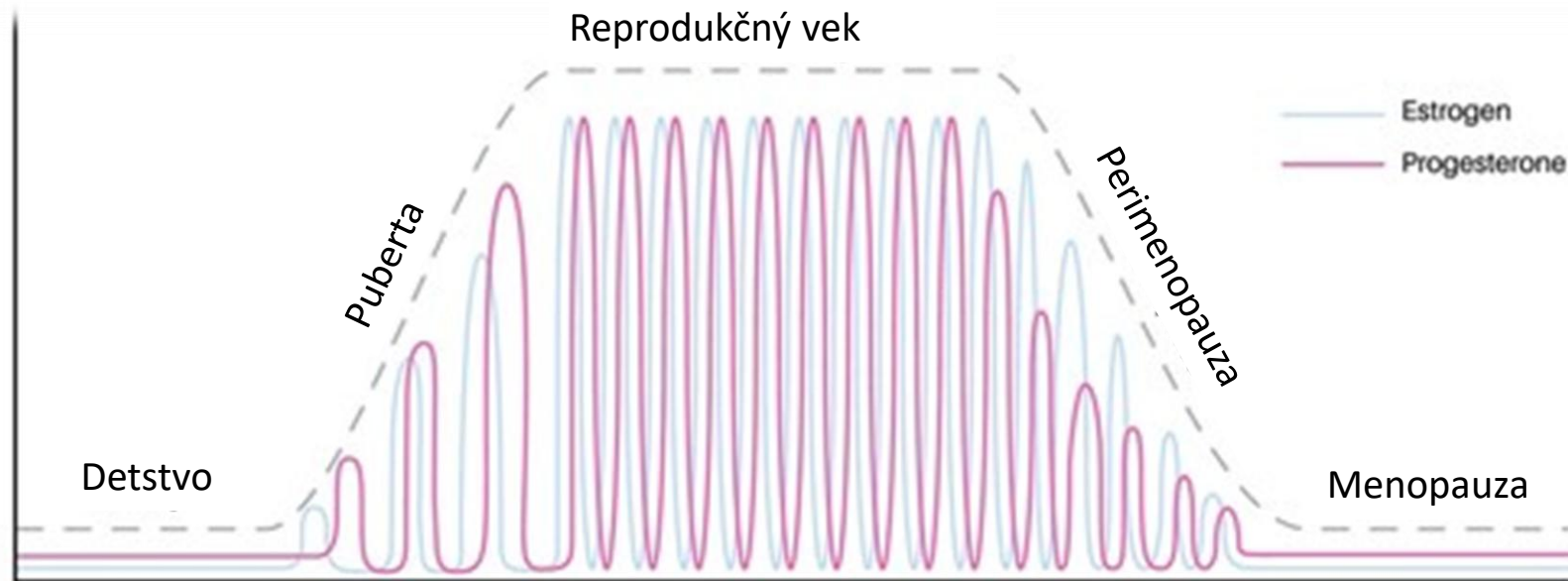
UNIVERZITNÁ NEMOCNICA
BRATISLAVA





Starostlivosť o ženu má svoje špecifiká...

- platia pre lekárov, ale aj pre ženu samu
- vďaka nášmu jedinečnému hormonálnemu systému

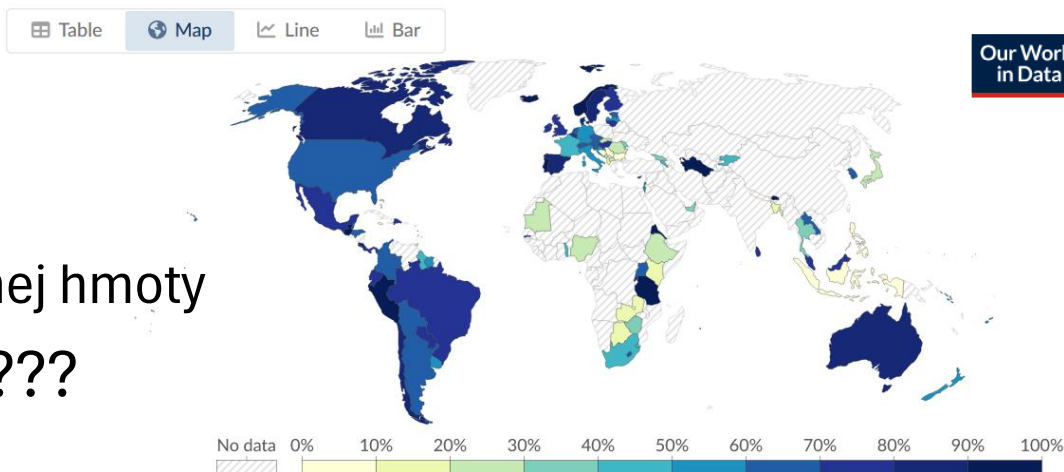




Detstvo a puberta ...

- Detstvo - hladina hormónov nízka, stabilná, správna hygiena u dievčatiek
- Puberta – prebúdzanie hormonálneho systému
 - sekundárne pohlavné znaky
 - menštruačný cyklus
- Čo je dôležité ???
 - adekvátne sexuálna výchova
 - ideálny čas k HPV vakcinácii
 - tvorba dostatočného množstva kostnej hmoty
- Nástrahy - Ako zvládnuť hormóny ???
 - zmeny nálad, postojov, prvé lásky
 - poruchy príjmu potravy, tehotné adolescentky – možné dlhodobé následky

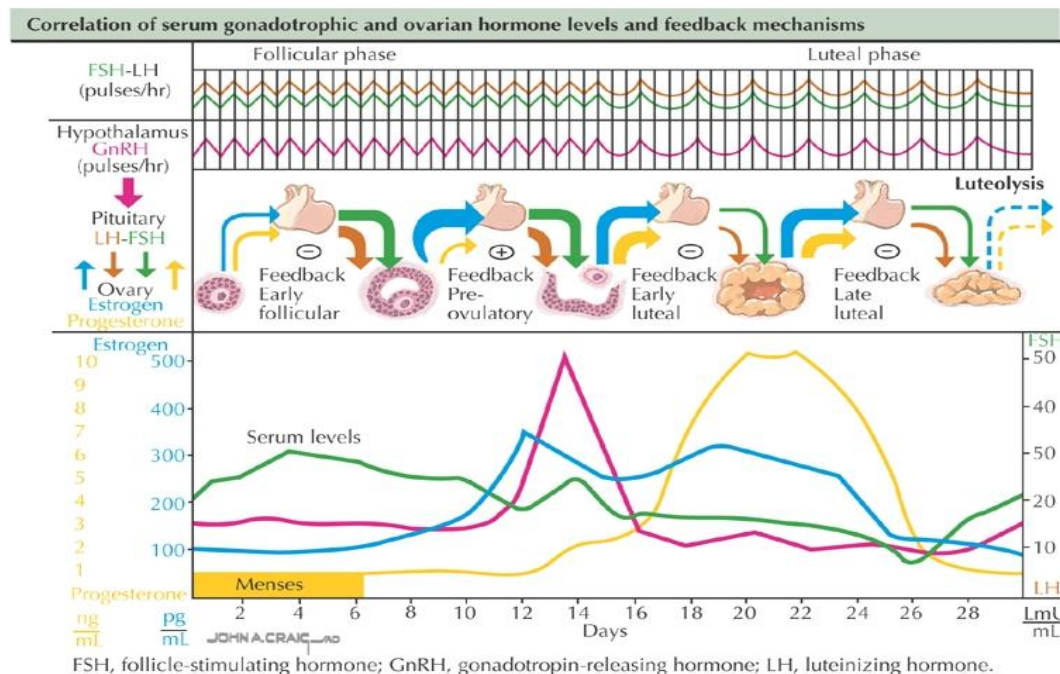
Share of adolescent girls vaccinated against human papillomavirus, 2024
Share of fifteen-year-old girls who, between the ages of 9 and 14, received their last dose of the [human papillomavirus](#) vaccine.





Nástup hormónov zvládnutý ...

- citlivá neurohumorálna regulácia menštruačného cyklu
hypotalamus → hypofýza → ovária
- cyklické zmeny:
folikulárna fáza – ovulácia –
- luteálna fáza - menštruácia
- hlavní hráči:
estrogén a progesterón
- pravidelné preventívne prehliadky
→ včasné odhalenie patológií
→ komunikácia ťažkostí (bolesti, nepravidelnosti, plánovanie tehotnosti)





Tehotnosť a dojčenie...

- Prenatálna starostlivosť
 - fyzické, psychické zmeny u ženy
 - včasné odhalenie odchýlok u plodu a matky (pôrodné komplikácie)
 - očkovanie v tehotnosti – chráni matku (chrípka, RSV) aj dieťa (čierny kašeľ)
 - príprava na pôrod, popôrodné obdobie, starostlivosť o dieťa
- Komplikácie v tehotnosti
 - hypertenzné ochorenia, tehotenská cukrovka → vplyv na zdravie ženu v ďalšom živote
- Dojčenie
 - najlepšia výživa pre dieťa, adekvátne výživa matky v období dojčenia
 - prevencia karcinómu prsníka



Keď sa nedarí ...

! Problém páru

- pravidelný nechránený pohlavný styk (2-3x týždenne)
- vek partnerov
- životný štýl partnerov, obezita, stres, ...
- Návšteva centra asistovanej reprodukcie
 - vstupná konzultácia,
 - postupné vyšetrenia od menej invazívnych → invazívne
- Čo ak mám podstúpiť liečbu s negatívnym vplyvom na funkciu vaječníkov?
 - zváženie zmrazenia vajíčok z medicínskej indikácie
- Čo ak nemám partnera, ale v budúcnosti nechcem prísť o možnosť byť mamou?
 - zváženie zmrazenia vajíčok na vlastnú žiadosť (tzv. social freezing)





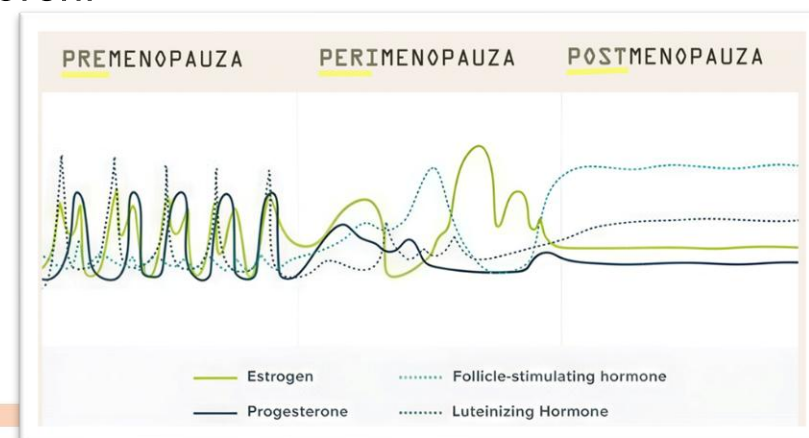
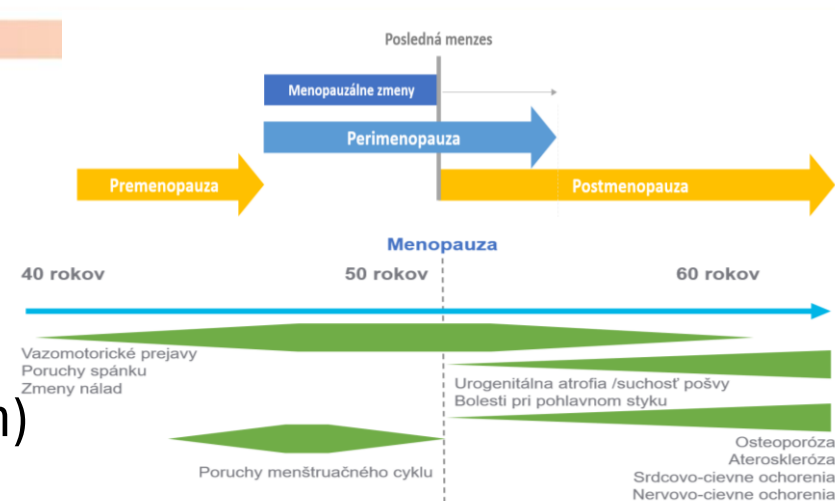
Ked' sila hormónov začne slabnúť ...

... definície

- Menopauza – posledné menštruačné krvácanie
- Perimenopauza – obdobie okolo menopauzy
- Perimenopauzálne prejavy (klimakterický syndróm)
 - vazomotorické prejavy (návaly, nočné potenie)
 - poruchy spánku, výkyvy nálad, depresia, úzkosť, únava, poruchami kognitívnych funkcií, „*brain fog*“
 - genitourinárny syndróm – vulvovaginálna atrofia, dyspareunia, poruchy s močením
 - ↑ riziko rozvoja osteoporózy a kardiovaskulárnych ochorení

... obdobie v živote každej ženy

- prirodzená / iatrogénna, chirurgická
- včasná, predčasná menopauza
- žena v období po menopauze strávi cca 1/3 života





Keď sila hormónov začne slabnúť ...

- 1. krok – myslieť na perimenopauzu = včasné zahájenie vhodnej menopauzálnnej liečby
- 2. krok – vhodná liečba = Menopauzálna hormonálna liečba
 - jednoznačne zlepšuje
 - prejavy klimakterického syndrómu
 - genitourinárny syndróm menopauzy
 - kvalitu života ženy
 - preventívne pôsobí:
 - osteoporóza,
 - kardiovaskulárny systém
 - neuroprotektívny účinok

! Časovanie – „window of opportunity“

! Bezpečnosť – s ohľadom na prítomnosť ostatných rizikových faktorov

Menopauzálna hormonálna terapia (MHT) – 1. voľba

Estrogén	BIO-identická hormonálna liečba Estradiol + mikronizovaný progesterón Dydrogesterón – izomér, považovaný za prírodný
Estrogén + gestagén	
.....	
Tibolón (SERM)	
.....	
Lokálna vaginálna liečba	Formy podania: <ul style="list-style-type: none">• per-orálne (estrogén, gestagén)• transdermálne (estrogén, gestagén)• vnútromaternicové teliesko (gestagén)
- estrogén, prasterón	
- genitourinárny syndróm	
.....	
Testosterón	
- transdermálne, lokálne - vaginálne	
- nie štandardne podávané	





Keď sila hormónov začne slabnúť ...

! 12% žien nie je vhodných na menopauzálnu hormonálnu liečbu

! 56% žien odmietne menopauzálnu hormonálnu liečbu



- *možnosť nehormonálnej liečby*
 - fezolinetant - nehormonálny selektívny antagonist NK3R
 - cielený prístup k modulácii neuronálnej aktivity v centre termoregulácie
 - vybrané antidepresíva (niektoré SSRI)
 - voľno-predajné preparáty (fytoestrogény, adaptogény, vitamíny, Mg, Zn, Se)
 - nefarmakologické možnosti liečby - životný štýl, strava, cvičenie, ...
- *Celostný prístup k liečbe, pravidelná prevencia*



Žena sa v čase mení...

- menia sa nároky na prevenciu
- jednotlivé obdobia majú svoje špecifiká
 - očkovanie
 - screening karcinómu krčka, prsníka
 - prenatálna starostlivosť
 - menežment neplodnosti
 - zvládnutie hormonálnych búrok v puberte a perimenopauze
 - celostný prístup
- ale čo je spoločné a dôležité v každom období



správna **EDUKÁCIA** a **KOMUNIKÁCIA**