

TAJEMSTVÍ AMENOREA

Je ztráta menstruace běžkyň neškodný jev?

AMENOREA – DLOUHODOBÁ ABSENCE MENSTRUACE U ŽEN SE OBJEVUJE VĚTŠINOU PŘED MENO-PAUZOU JAKO PŘIROZENÁ REAKCE NA ZTRÁTU ŽENSKÝCH HORMONŮ. PŘITOM PROBLÉM EXISTUJE I U MLADÝCH A ZDRAVÝCH DÍVEK. PODLE ODHADŮ POTKAJÍ PORUCHY MENSTRUAČNÍHO CYKLU V NĚKTERÉM OBDOBÍ ŽIVOTA AŽ POLOVINU BĚŽKYŇ. TO JIM MŮŽE PŘINĚST NEJEN PSYCHICKÉ ZNEPOKOJENÍ A NEJISTOTU, ALE V PŘÍPADĚ DLOUHODOBĚ CHYBĚJÍCÍ MENSTRUACE SE MOHOU PROJEVIT I NEGATIVNÍ VLIVY NA PEVNOST A KVALITU KOSTÍ.

LUCIE JANDOVÁ, MARTINA VYSTRČILOVÁ

NEJEN ANOREKTIČKY A PROFI ATLETKY

„Jako příklad toho, že poruchy menstruace mohou postihnout i běžkyňe na hobby úrovni, mohu sloužit i já sama. Běhám pravidelně něco přes dva roky a vzpomínám si, že když zhruba před rokem můj menstruační cyklus začal ubírat na intenzitě, brala jsem tuto změnu dokonce jako pozitivní,“ napsala nám čtenářka, z níž se brzy vyvinula spoluautorka textu.

„Ustupovaly s ní totiž i nepříjemné průvodní jevy jako migréna a bolest v podbřišku. Znejistila jsem až v době, kdy se pravidelné krvácení nedostavilo vůbec,“ psala dál. V minulosti zaslechla o přítomnosti tohoto jevu u anorektiček, ne však u sportujících žen s normální hmotností.

A tak se začala hlouběji pídit a zajímat.

Poté, co se její zhruba půl roku stávkující cyklus podařilo obnovit úpravou jídelníčku a mírným snížením tréninkových dávek, oslovila běžkyňe v okolí. Reakce byly skuteč-

ně překvapivé. Většina z oslovených nejenže o poruchách menstruace běžkyň slyšela, ale některé mohly dokonce stejně jako ona (teď už naše já) hovořit z vlastní zkušenosti. Což také pro účely článku udělaly.

LEHČÍ ŽOKEJ JE RYCHLEJŠÍ ŽOKEJ

Jako první se k tématu otevřeně vyjádřila bývalá dostihová jezdka Kamila. V rámci své jezdecké kariéry naběhala spousty kilometrů v rámci každodenního tvrdého tréninku, který u žokejů vedle samotného ježdění zahrnuje i celou řadu dalších disciplín.

Zejména běháním si pomáhala udržovat pro jezdce tak důležitou minimální hmotnost. Když bylo před závodem nutné rychle shodit, byly někdy běžecké tréninky úporně tvrdé. „V mém případě se poruchy menstruace či úplné vynechání dostavily, když toho mé tělo mělo opravdu plné kecky,“ přiznala.

Že je dnes po gynekologické stránce vše v pořádku dokládá i Kamilino těhotenské břicho – dvaatřicetiletá šťastná maminka šestileté dcerky totiž za nedlouho očekává narození druhého potomka. „Je vidět, že mne léta tvrdých tréninků a nepravidelných menstruačních cyklů nijak nepoznámala“, dodává pobaveně.

„Menstruaci nemám už půl roku, ale nikdy jsem nepomyslela na to, že by příčinou mohl být běh.“



Radost z běhu. Zůstaňte v pohodě, braňte se stresu.

PÁNEVNÍ DNO A BŘICHO

vždy, když nějaký orgán nefunguje jak má, je potřeba se podívat na okolní svalstvo, šlachy a klouby. Tudy probíhají cévy a nervy, které oblast vyživují. U menstruačních poruch jsou v centru pozornosti svaly pánevního dna, hluboké svaly břišní a zádové, bránice a hýždě. S tím souvisí i poloha pánve a postavení bederní páteře. Je nejdůležitější, aby všechny uvedené jednotky navzájem komunikovaly a spolupracovaly.

Obvyklý problém spočívá v přetížení a vyčerpání svalů pánevního dna. Přívodními jevy mohou být mimo vynechání menstruace její oslabení nebo značné bolesti, zácpa, neudržení moči, záněty močového měchýře, bolesti při pohlavním styku či nedosahování orgasmu.

Tak, jak se učí ve známém konceptu Mojižsové: „Jsou tři kamarádi – každý dělá třetinu práce na spodní části trupu. Když břicho a hýždě nefungují, jejich práci na sebe vezme pánevní dno. To se na práci vykašlat nemůže – přece nenechá propadnout vnitřnosti z těla ven.

Řešením je aktivace svalů břicha a hýždí ve všech svalových vrstvách. Pánevní dno se pak uvolní pro svou vlastní funkci, zvýší se prokrvení oblasti orgánů dole v břiše, uvolní se křeče svěračů, pánevní orgány se dostávají do normálu a vaječníky mohou produkovat své hormony bez stresu a útlaku. Běháním bývá někdy navíc zatížen další, funkčně blízký svalový kamarád – bránice, která s každým dechem masíruje břišní orgány. Pocity útlaků, křečí a stažení dole u žeber či v boku by měly být uvolněny dýcháním už v počátcích běhu, aby se problém nezetřel do dalších oblastí.

(DM, MV)

Její tělo se prý po ukončení sportovní kariéry postupně vracelo do normálu. Bez zajímavosti ale není, že k úplnému vyrovnání cyklu došlo až v době, kdy začala opět rekreačně běhat.

MOŽNÁ PŘÍČINA STRES ANEB VŽDY NA PLNÝ PLYN

„Menstruaci nemám už půl roku, ale nikdy jsem nepomyslela na to, že by příčinou mohl být běh,“ svěruje se sedmadvacetiletá drobná blondýnka Šárka. Z nevyjasněné absence cyklu prý není ve své kůži a navštívila proto i gynekoložku, která se však k jejímu problému stavěla poměrně vlažně. Podle názoru Šárky za problémem stojí

především stres – její povolání je velmi psychicky náročné a běh ji prý po práci vždy dostane zpět do pohody. Přiznává ale, že ve spolupráci s trenérem v poslední době hodně zostrila trénink a měsíční kilometráž zvýšila zhruba o padesát procent.

PATŘÍ VÝKON ŽENÁM NEBO MUŽŮM?

Nadměrná fyzická zátěž někdy zapříčiňuje změnu hormonální přirozenosti ženy a tendence se přibližovat k muži – zvětšuje vidíme více svalů než tuků a vyšší fyzickou kapacitu. Větší fyzický i psychický výkon znamená i větší energetické vyčerpání a následnou potřebu účinnější regenerace.



Dřina. Nadměrný výkon se někdy na podobě ženského těla podepíše.

Patříte mezi ohrožený druh?

Za jedno z typických poznávacích znamení žen s amenoreou bývá považováno nízké BMI. Což neznamená, že se problém nemůže objevit i u běžkyň, jejichž hmotnost je v normě. Nízká váha patří ke znakům, který může signalizovat existenci některých dalších možných příčin amenorey.

Mezi hlavní rizikové faktory amenorey patří:

- nedostatečný energetický příjem
- strava s malým množstvím bílkovin nebo tuků (časté u vegetariánek)
- zvýšení intenzity tréninku
- tvrdý trénink v období před pubertou
- nízká hmotnost
- nedostatek nebo úbytek tělesného tuku
- genetické dispozice
- stres
- cestování, změna prostředí

Přitom platí, že jednotlivé faktory spolu mohou vzájemně souviset a čím více se jich u ženy vyskytuje zároveň, tím je u ní pravděpodobnost menstruačních poruch vyšší.

To právě dobře zajišťují mužské hormony androgeny. Každá žena má tyto hormony v malém množství. V ženském těle se přirozeně tvoří, neboť se z nich následně tvoří ženské hormony. Vlivem požadavků na efektivnější svalovou práci a regeneraci se může poměr androgenů vůči ženským hormonům zvýšit.

Z ženy nevznikne vždy mužatka, to by musel být trénink přeháněný a žena by musela mít k tvorbě androgenů dispozice nebo jej uměle dodávat dopingem. Ale některé i letmé pohledy na profesionální sportovkyně mohou onu hranici „od ženy k muži“ naznačit.

ZMĚNY. ŘEŠIT ČI NEŘEŠIT?

Samotné sportovkyně mají často tendenci hlasu svého těla příliš nenaslouchat, zejména



Energie Čchi. Podle čínské medicíny je žena jinová a mateřství je její největší schopnost

na pokud se soustředí na kvalitu výkonu, či se snaží shodit nějaké kilo.

Ani žokejka Kamila nebyla za své jezdecké kariéry poruchami cyklu příliš znepokojena. „Popravdě řečeno mě to nijak netrápilo. Připadalo mi přirozené, že když žena intenzivně trénuje, omezí její tělo zbytečné plýtvání energií – což menstruace bezesporu je.“

O neškodnosti amenorey jsou přesvědčeni i někteří lékaři, jak ukazuje případ Šárky. „Má gynekoložka mě uklidnila, že to není vůbec problém, že ba naopak nedochází k hormonálním výkyvům a pro tělo je to jen výhoda.“

Na druhou stranu právě cyklické hormonální výkyvy zapříčiňují pravidelné dozrávání vajíčka, plodnost ženy a přirozenou hormonální ochranu proti osteoporóze.

JAK TO ŘEŠÍ TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA?

Martina Vystřčilová, terapeutka

Pravidelné menstruaci jako signálu plodnosti je v tradiční čínské medicíně (dále TČM) odedávna přikládán velký význam. Starověká čínská společnost totiž považovala mateřství za nejvyšší ženskou schopnost.

Žena je z pohledu čínské medicíny jinová. Yang představuje muž. Jestliže se žena příliš soustřeďuje na mužské záležitosti – racionalitu, výkon (i sportovní), řízení podniku, rozhodování, udávání řádu, expanzivitou – pak ztrácí své ženské jinové kvality „úrodného pole“. Příčin amenorey ale může být samozřejmě více,

často jsou kombinované a mnohé poměrně dobře řešitelné.

Problém může spočívat už v nedostatku základní životní energie Čchi. Mnoho stresu, fyzické zátěže, nedostatek spánku, nebo životní obavy, to vše oslabuje proud životní energie a důležité orgány – především ledviny. Organismus tak má dost práce s tím, aby bojoval o své vlastní přežití, natož ještě zvládat vytvářet podmínky pro nový život.

S energií Čchi může být v úzké souvislosti i problém energetické nedostatečnosti krve. Tím, že tělu často vnucujeme různé pro něj

„nepřirozené“ látky – například antikoncepci nebo nejrůznější druhy očkování, měníme kvalitu krve a tělních tekutin a ty potom nemohou dobře plnit svou funkci.

Dále se může jednat o stagnaci systému jater, která v sobě začnou krev „hromadit“ a „nechtějí“ ji vpustit do těla. To může být způsobeno buď nesprávnou výživou, nebo potlačovanými emocemi. V mnohých případech se jedná o hněv, zlost, nebo nevyříčené emoce směrem k partnerovi – tzv. záležitosti srdce, které krev vládne. V rozporu s našimi výživovými trendy je pohled čínské medicíny



Ve střehu. Zachovejte běžecskou životosprávu, netlačte se do extrémů

POZOR NA ODVÁPNĚNÍ KOSTÍ

Základem tohoto názoru, že amenorea je neškodná, bývá mimo jiné argument, že v těhotenství ženy taktéž nemenstruují a ne jedná se tudíž pro tělo o nic nepřírozeného. Amenorea sportovkyň ale jednak vzniká z odlišných příčin, navíc ve svém trvání není časově omezena.

Podle lékařky brněnského osteologického centra Angeliky Lapčíkové se u nemenstruující ženy časem může začít projevovat hormonálně podmíněný vedlejší efekt amenorey. „U žen do třiceti let amenorea způsobuje lehké odvápnění kostí, čímž brání jejich zdravému dovyvinutí – zhruba do tohoto věku totiž lidské kosti teprve dozrávají. Ženy za třicetiletou věkovou hranici se již v podobném případě mohou obávat dříve nastupující osteoporózy,“ tvrdí.

Za rizikovou přitom považuje delší než roční absenci cyklu.

S odvápněním kostí ve spojení s tvrdým tréninkem navíc výrazně vzrůstá pravděpodobnost únavových zlomenin. Největší riziko podle doktorky Lapčíkové hrozí gymnastkám, vrcholovým sportovkyním a že-

nám, které intenzivně trénovaly již v prepubertálním období. Dodává však nakonec, že v největší míře má na kvalitu kostí ženy a riziko vzniku osteoporózy vliv genetika.

JAK CYKLUS ZNOVU PROBRAT K ŽIVOTU

Amenorea v žádném případě není jev nevratný. Prvním krokem, jak dát věci opět do pořádku, může být kritické hodnocení celkové běžecské životosprávy – zda by například nebyla načase lehce upustit plyn příliš tvrdému tréninku nebo obohatit jídelníček o některé potřebné energetické zdroje.

Zároveň může hrát pozitivní roli i případné lehké zvýšení hmotnosti. I díky méně než dvěma kilogramům někdy začnou ženské hormony fungovat tak, jako dřív. Za jeden z prostředků boje může být pokládána i hormonální antikoncepce. Ta je však spíše umělou podporou cyklu, jenž by sám o sobě nemusel svou existenci udržet.

Není to sice dokonalé řešení příčiny, neboť hormony jsou dodávány zvnějšku, a to ještě tak, aby k otěhotnění nedošlo, přesto jde alespoň o minimální hormonální podporu ženy. ▲

Triáda potíží atletek

Největším rizikem u žen, které to se sportem myslí opravdu vážně, je tzv. female athlete triad. Jak název napovídá, jedná se o triádu potíží: ztráta menstruačního cyklu, zastavení nárůstu/předčasná ztráta kostní hmoty a poruchy příjmu potravin. Tyto tři jednotky spolu úzce souvisejí.

Nepoměr mezi příjmem a výdejem energie ve prospěch výdeje, zároveň s tlakem jak okolí tak sebe sama na nižší hmotnost vede ke snižování tělesné hmotnosti s následným potlačením reprodukčních funkcí. To potvrdil výzkum naší spolupracovnice Lucie Jandové.

U poměrně silné skupiny běžkyň se poruchy menstruace objevily právě až v souvislosti se změnou jídelníčku či nízkoenergetickou stravou. Ve snaze o snížení či udržení hmotnosti se dívky někdy snažily doplnit trénink dietou založenou převážně na ovoci a zelenině, nebo výrazně omezovaly množství přijatých tuků.

Pro udržení menstruace by měl být podíl tělesného tuku minimálně 17%. Běžkyň se ale často pohybují až na hranici 5%. Snížené množství ženských hormonů v krvi a zároveň nedostatečná výživa vedou ke ztrátám kostní hmoty a zvýšenému riziku únavových zlomenin a pozdějšímu rozvoji osteoporózy.

Poruchy příjmu potravy se týkají mnoha mladých slečen i nesportujících. Běháním se ale může tento problém zakrýt. Holčina běhá, proto je štíhlá, vypadá to, že celkem jí, ale vzhledem k vysokým energetickým výdajům může být příjem potravy nedostatečný.

Denní energetická potřeba sportovkyň je okolo 2 500 kcal (10 460 kJ). Ve vytrvalostních sportech může tato potřeba vzrůst až na 4 000 kcal/den (16 739 kJ).

(MV, DM)

na zdraví ženy více kritický k nadměrné konzumaci zchlazujících a zahleňujících potravin typu jogurtů. Na rozdíl od reklamních kampaní západního světa se v čínské medicíně užívají velmi omezeně.

Neméně zajímavý je i názor čínských lékařů, že jednou ze záruk kvalitního menstruačního cyklu ženy je pravidelný sexuální život.

Rozdíl má západní a čínský přístup i v charakteru léčby amenorey.

Protože západní medicína typicky vymezuje menstruaci jako proces řízený vzájemně podmíněným sledem hormonů hypotalamu, hypofýzy

a vaječníků, přistupují lékaři zpravidla automaticky k hormonální léčbě. Ta spočívá v dodávání estrogeneru a progesteronu do organismu, nejčastěji formou antikoncepčních pilulek.

Čínská medicína se naproti tomu nesnaží hormony do těla dodávat nebo je nahrazovat, nýbrž povzbudit samotné tělo k jejich intenzivnějšímu vylučování. Spoléhá přitom na léty prověřené účinky směsí bylin, čítajících někdy i desítky různých ingrediencí.

Další užívanou formou tradiční léčby amenorey a neplodnosti je akupunktura. Čínská studie, která porovnávala účinnost hormo-

nální léčby a akupunktury, prokázala u obou přístupů podobnou úspěšnost v krátkodobém časovém horizontu – okolo 97%.

Z dlouhodobého hlediska se jako účinnější prokázaly tradiční postupy, neboť u téměř pětiny hormonálně léčených pacientek se problémy do půl roku objevily znovu, zatímco u akupunktury klesla účinnost pouze nepatrně.

Lékaři zastávající alternativní metody také upozorňují na vyšší riziko vedlejších účinků hormonální léčby, už jen z toho důvodu, že se jedná o poměrně mladou terapii se stále se objevujícími novými riziky. ▲