

Únava, ztráta libida a mírné výkyvy v cyklu? První signály menopauzy přicházejí brzy a bývají nenápadné

3.2.2026 - | Petr Lesensky - Dychame

Přestože menopauza oficiálně nastává až dvanáct měsíců po poslední menstruaci, tělo se na její příchod připravuje už dlouho předem. Již před čtyřicátými narozeninami tak může organismus vysílat první tiché signály, že se hormonální rovnováha vašeho těla postupně mění. Pokud tedy začínáte pozorovat občasné a jemné výkyvy v délce menstruačního cyklu, změny v intenzitě krvácení nebo častější podrážděnost a únavu, zbystřete.

Menopauza nastává obvykle mezi 49. a 51. rokem života, ale první změny se mohou objevit i více než deset let před jejím příchodem. V tomto období, které se označuje jako raná perimenopauza, ženy často ještě netuší, že vstupují do hormonálně proměnlivého období, a mírné změny vysvětlují stresem, věkem nebo třeba přílišným pracovním nasazením. Přitom mohou začít pociťovat až sto různých symptomů. Mezi nimi se objevuje například deprese, akné, změna chuti, zácpa či průjem. Setkat se však mohou i s méně obvyklými, až bizarními projevy, jako jsou třeba svědicí zvukovody. Obecně se uvádí, že větší či menší klimakterické potíže pociťuje až 80 procent žen.^[1] Kterými tichými a pomalými změnami hlásí tělo blížící se přechod nejčastěji?

Menstruace se začíná měnit, ale velmi nenápadně

Naprosté většině žen se raná perimenopauza začne nejprve propisovat do nepatrných změn v délce cyklu. Někdy se jim menstruační cyklus mírně zkracuje, jindy se naopak protahuje. Zpravidla se však jedná o výkyvy v rámci dní, navíc nepravidelně, proto ženy občasné odchylce mnohdy nevěnují pozornost. *„Ženy obvykle čekají příchod klimakteria kolem padesátého roku a většinou si ho představují jako náhlý nástup silných příznaků, zejména návalů horka a silných emocí. Přechod je však dlouhý proces, během něhož se hladiny hormonů mění postupně. Jakmile se tedy cyklus začne chovat jinak, než jste zvyklá, případně se přidají i další symptomy, může jít o první signály počínajících významných hormonálních změn v organismu,”* objasňuje renomovaný sexuolog a gynekolog **MUDr. Pavel Turčan, Ph.D.**, který mimo jiné působí na pozici odborného ženského lékaře a sexuologa v poradně společnosti Vegall Pharma. V tomto období lze rovněž pozorovat změny v intenzitě krvácení: menstruace může být najednou slabá jen jako špinění, nebo naopak až překvapivě silná a bolestivá.

Návaly horka? Ano, ale sotva znatelné

Když se řekne přechod či menopauza, většina lidí si představí návaly horka a silné pocení. Zničehonic ženu polije teplo, tváře zrudnou, zpotí se záda i dlaně, poté následuje pocit chladu. A za chvíli se vše opakuje. V období rané perimenopauzy jsou však návaly jiné, může jít jen o jakési krátké zahřátí, pocit tepla či velmi mírné orosení,^[2] které se však objevuje jen občas a netrvá nijak dlouho. Přidat se k tomu mohou též slabé závratě, mírné bušení srdce nebo kolísání krevního tlaku. Tyto příznaky jsou důsledkem změn v hladině estrogenu a progesteronu, které rozladí termoregulační centrum v mozku. Vždy se však jedná o jemné, a tedy snadno přehlédnutelné projevy, které ale signalizují, že se tělo začíná hormonálně přeladovat. *„V tomto období může ženám ulevit úprava životosprávy směrem ke zdravějšímu stravování a omezení alkoholu. Současně pomáhá i přiměřený pohyb na čerstvém vzduchu,”* radí lékař s tím, že pozitivně působí rovněž užívání přírodních preparátů s obsahem včelí mateří kašičky, například Sarapis Plus, který obsahuje i květový a

fermentovaný pyl a zinek s extraktem ze šalvěže podporující hormonální rovnováhu.

Ženy pociťují snížené libido nebo je trápí horší PMS

Úbytek hormonů se v období rané perimenopauzy dotýká také oblastí, které ženy často nechtějí nebo neumějí sdílet. Propisuje se třeba do poklesu chuti na sex, sušší sliznice či pocitu, že se ve svém těle najednou cítí jinak. K tomu se mohou přidat první jemné výkyvy nálady, větší citlivost na stres i vnější podněty. Objevit se může též změna charakteru premenstruačního syndromu (PMS), což bývá často přehlíženým projevem rané perimenopauzy. Ženy, jež PMS dříve téměř nepociťovaly, mohou začít být před menstruací citlivější, podrážděné a úzkostné. U jiných může dojít k prohloubení intenzity těchto projevů. Důvodem je opět rozkolísaná hladina estrogenu a progesteronu.

Spánek začíná být mělký, přerušovaný a málo vydatný

Usínání trvá déle, v noci se budíte bez zjevné příčiny a ráno se cítíte rozlámaná, i když jste na lůžku strávila dostatečný počet hodin? Narušený spánek patří mezi nejčastější příznaky rané perimenopauzy, přesto si jej s ní jen málokdo spojí. Podle dat trápí v období přechodu špatný spánek každou druhou ženu,^[3] ty jej ale v tomto věku samy obvykle připisují přílišnému stresu a přetížení. Hormonální pozadí je však zřejmé, jelikož v tomto období nastává pokles hladiny progesteronu, který má v těle přirozeně zklidňující účinek. *„Ženy jsou v období rané perimenopauzy často vyčerpané, trápí je přerušovaný a mělký spánek, který nepřináší odpočinek a úlevu,“* potvrzuje MUDr. Pavel Turčan. Pomoci může snížení příjmu kofeinu, zavedení večerních zklidňujících rituálů a dostatek pohybu přes den, ideálně venku.

^[1] <https://www.cpzp.cz/clanek/3977-0-Zena-v-prechodu.html>

^[2] <https://www.nzip.cz/clanek/769-prechod-priznaky>

^[3] <https://www.cpzp.cz/clanek/3977-0-Zena-v-prechodu.html>

<https://www.dychame.cz/unava-ztrata-libida-a-mirne-vykyvy-v-cyklu-prvni-signaly-menopauzy-prichazeji-brzy-a-byvaji-nenapadne>