



*Predsjednica* *Prvi dopredsjednik* *Drugi dopredsjednik* *Glavna tajnica* *Pomoćni tajnik* *Financijski tajnik*  
**Alemka Markotić** **Davor Štimac** **Dražen Matičić** **Arjana Tambić Andrašević** **Nadan Rustemović** **Krunoslav Capak**

---

**Podružnica Split**

***predsjednica***

***dopredsjednik***

***tajnica***

*Dušanka Martinović Kaliterna*

*Damir Roje*

*Anamarija Jurčev Savičević*

---

AMZH-podružnica Split u suorganizaciji s Centrom za kulturu i cjeloživotno obrazovanje „Zlatna vrata“ i HLZ-om - podružnicom Split, pozivaju Vas na predavanje:

**„Deset koraka za zdravu menopauzu“**

Menopauza i problematika koju ona sa sobom donosi je danas više nego ikad u fokusu medicine, žena i društva općenito. Zašto? Očekivano trajanje života žena je znatno dulje nego prije samo pedeset ili sto godina, i svaka od nas uz malo sreće, prije ili kasnije doživjeti će svoju menopauzu. Više od jedne trećine svog života nastaviti ćemo živjeti i nakon menopauze bez adekvatne funkcije jajnika. Nedostatak hormona koje izlučuju jajnici uvodi nas u novu eru života koju karakteriziraju brojne promjene. Kod rijetkih će to razdoblje proći gotovo nezapaženo, ali u većine može izazvati najrazličitije simptome, teže nego su to navale vrućine, takozvani „valunzi“ ili urogenitalna atrofija, o kojima se najviše priča kada je riječ o menopauzi. Manje poznate, a puno češće i ozbiljnije tegobe menopauze su mentalna magla tzv. „brain fog“, tjeskoba, manjak libida, depresija, nesanica, debljanje, glavobolje, gubitak kose, tanka i suha koža, bolnost u zglobovima i brojne druge. Tegobe menopauze treba prepoznati i na vrijeme liječiti jer većinu njih je moguće umanjiti ili potpuno otkloniti. Pravovaljana informiranost i proaktivan pristup menopauzi stvara temelje našeg zdravog starenja. Zanemarivanje problema koje menopauza donosi može znatno narušiti naše zdravlje kao i kvalitet naših poslovnih i obiteljskih odnosa. Individualnim pristupom svakoj ženi, ovisno o njenim tegobama, dobi i eventualnim rizicima koje nosi, može se propisati ispravno hormonsko liječenje i postići niz benefita. Liječenje obuhvaća prvenstveno promjene u načinu života, ali i eventualno hormonsko nadomjesno liječenje, koje treba započeti što ranije već u perimenopauzi ili u prvih par godina nakon posljednje menstruacije. Nažalost, kada je riječ o menopauzi i hormonskom nadomjesnom liječenju, svjedoci smo brojnih zabluda. Liječenje utemeljeno na znanstvenim dokazima, razbijanje tabua vezanih za menopauzu i njeno liječenje, skidanje stigme sa same menopauze, važan je zadatak moderne ginekologije 21. stoljeća.

**Predavač:** izv. prof. prim. dr. sc. Jelena Marušić dr med. specijalist ginekologije i porodništva, subspecijalist ginekološke endokrinologije i humane reprodukcije, voditeljica Centra za žensko zdravlje „Hormona“, dopredsjednica Hrvatskog društva za menopauzu.

**Predavanje će se održati dana 29. travnja (ponedjeljak) 2024. godine u 19:00 h u kinoteci „Zlatna vrata“, Dioklecijanova 7. u Splitu. Za liječnike će biti bodovano prema pravilniku HLK-a.**

Veselim se Vašem dolasku!

S poštovanjem,

*prof. emer. Dušanka Martinović Kaliterna, predsjednica podružnice Split AMZH*

**ACADEMIA SCIENTIARUM  
MEDICARUM CROATICA**



**AKADEMIJA MEDICINSKIH  
ZNANOSTI HRVATSKE**

*Predsjednica*      *Prvi dopredsjednik*      *Drugi dopredsjednik*      *Glavna tajnica*      *Pomoćni tajnik*      *Financijski tajnik*  
**Alemka Markotić**      **Davor Štimac**      **Dražen Matičić**      **Arjana Tambić Andrašević**      **Nadan Rustemović**      **Krunoslav Capak**

---

---

AMZH, Kaptol 15/p.p.27, Zagreb, Hrvatska (Croatia), Mob. 099/535 9161

E-mail: [amzh.zg@gmail.com](mailto:amzh.zg@gmail.com); Web: [www.amzh.hr](http://www.amzh.hr)

OIB 22710084385; MB 3249352; IBAN pri Zagrebačkoj banci: HR5423600001101481831; Porezni broj (VAT): HR69715301002

Uplate iz inozemstva: SWIFT: Zagreb Croatia ZABHR2X IBAN: HR5423600001101481831