

# Koristne laboratorijske preiskave v menopavznem obdobju

## 1. DELOVANJE ŠČITNICE

### Priporočene preiskave:

- TSH
- Prosti T4
- Prosti T3 (po potrebi)
- Opcijsko: anti-TPO in anti-TG – označevalci avtoimunskega vnetja

**Zakaj so pomembne:** Zmanjšano delovanje ščitnice lahko posnema številne simptome perimenopavze in menopavze – utrujenost, izpadanje las, nihanje razpoloženja, upad koncentracije. Preprost krvni test pomaga izključiti ali potrditi vzrok, ki je pogosto dobro obvladljiv.

## 2. PREGLED LIPIDOV

### Priporočene preiskave:

- ApoB
- LDL in HDL
- Lp(a)
- Skupni holesterol

**Zakaj so pomembni:** Po upadu estrogena se spremeni presnova maščob. LDL pogosto naraste, majhni gosti LDL delci pa se lažje nalagajo v žilne stene. ApoB pokaže skupno število delcev, ki obremenjujejo arterije. Lp(a) je genetski dejavnik tveganja, ki ga mnoge ženske ne poznajo. Skupaj te preiskave omogočajo natančnejšo oceno srčno-žilnega tveganja.

## 3. KRVNI SLADKOR IN INZULIN

### Priporočene preiskave:

- Glukoza na tešče
- Inzulin na tešče
- Hemoglobin A1c - HbA1c
- HOMA-IR (ocena inzulinske rezistence)

**Zakaj so pomembni:** Hormonske spremembe vplivajo na presnovo sladkorja in maščob. Veliko žensk razvije inzulinsko rezistenco, ki se kaže kot trdovratno pridobivanje teže, utrujenost in

Koristni laboratorijski testi v menopavznem obdobju  
© Inštitut za zdravje žensk. 2026.

večje tveganje za sladkorno bolezen ter srčno-žilne bolezni. HOMA-IR pokaže zgodnje spremembe, pogosto več let pred razvojem sladkorne bolezni.

## 4. ŽELEZO IN SLABOKRVNOST

### Priporočene preiskave:

- Feritin (zaloge železa)
- Če je feritin nizek: hemoglobin, hematokrit, skupno železo, nasičenost železa, TIBC

**Zakaj so pomembne:** Dolgotrajne močne ali neredne krvavitve pred menopavzo lahko izčrpajo zaloge železa. Feritin pade veliko prej kot hemoglobin, zato ga je smiselno preveriti. Nizek feritin povzroča utrujenost, šibkost, možgansko meglo – težave, ki jih je mogoče preprosto odpraviti,

## 5. ZDRAVJE KOSTI

### Priporočene preiskave:

- DEXA (meritev kostne gostote)
- Vitamin D

**Zakaj so pomembni:** Izguba kostne gostote se začne že v perimenopavzi, po menopavzi pa se še pospeši; ženske lahko v prvih letih izgubijo do 20 % kostnine, ne da bi to opazile. DEXA pregleda ključne dele telesa (kolk, hrbtenico), kjer se najpogostejšik osteoporozni zlomi pri ženskah.

Vitamin D je nujen za absorpcijo kalcija in trdnost kosti – nizke vrednosti so pogoste in enostavno popravljive.

## 6. KRONIČNO VNETHJE

### Priporočene preiskave:

- Visoko občutljiv CRP (hsCRP)
- ESR (sedimentacija)

**Zakaj so pomembni:** Ti markerji pokažejo, ali je v telesu prisotno vnetje. So nespecifični, kar pomeni, da ne povedo natančno, kaj je narobe, vendar so uporabni za spremljanje napredka po spremembah prehrane in življenjskega sloga. Ker kronično vnetje vpliva na srce, presnovo, sklepe in možgane, je smiselno preveriti stanje.

## 7. HORMONI

### Priporočene preiskave:

Koristni laboratorijski testi v menopavzalnem obdobju  
© Inštitut za zdravje žensk. 2026.

- Estradiol (LC/MS)
- FSH (po potrebi)
- Testosteron – prosti in skupni

**Zakaj so pomembni:** Hormoni v perimenopavzi močno nihajo, zato en sam izvid ni diagnostičen. V določenih primerih (IUD, histerektomija, zgodnja menopavza) lahko estradiol in FSH pomagata oceniti, kje ste na menopavzni časovnici. Testosteron je pogosto spregledan, a pomembno vpliva na energijo, spolno željo, mišično maso, kostno gostoto in mentalno jasnost.

## **POMEMBNO:**

Ta kontrolni seznam je poleg standardnih laboratorijskih preiskav, ki jih zdravnik morda že opravi vsako leto — kot sta popolna krvna slika (CBC) in popoln presnovni panel (CMP). Ti osnovni podatki pomagajo preveriti zdravje jeter, ledvic in splošnega krvnega stanja, vendar ne zajemajo zgoraj opisanih tveganj, specifičnih za menopavzo. Glede na vaše simptome, starost in družinsko anamnezo se lahko zdravnik odloči vključiti dodatne preiskave poleg tega seznama, da dobi bolj celovito sliko o vašem hormonskem, kardiovaskularnem ali presnovnem zdravju.

## Ščitnica v perimenopavzi in menopavzi: zakaj je pomembna?

### 1. Ščitnica je hormonski organ, ki vpliva na skoraj vsak proces v telesu

V menopavzalnem obdobju se ženske pogosto soočajo s simptomi, ki so podobni ščitničnim motnjam: utrujenost, nihanja razpoloženja, možganska megla, spremembe telesne teže, občutljivost na mraz ali vročino. Ker ščitnični hormoni vplivajo na **presnovo, energijo, srce, možgane, kožo, mišice in prebavila**, je pomembno, da izključimo, ali se za simptomi skriva tudi ščitnica.

### 2. Estrogen vpliva na delovanje ščitnice

Ko estrogen začne nihati in padati, se lahko spremeni:

- kako telo predeluje ščitnične hormone,
- kako se T4 pretvarja v aktivni T3,
- kako občutljivi so tkivi na ščitnične signale.

Zato se v perimenopavzi pogosteje pojavljajo **subklinične motnje**, ki jih ženske prej niso imele.

### 3. Zakaj je testiranje smiselno v menopavzalnem obdobju?

Ker se simptomi menopavze in ščitničnih motenj **prekrivajo**, je pregled ščitnice eden najpomembnejših korakov pri razumevanju ženskega počutja.

Testiranje pomaga:

- **prepoznati hipotiroidizem ali hipertiroidizem**, ki se lahko prikrivata kot “menopavza”,
- **preprečiti zaplete** (srčno-žilne težave, neplodnost, motnje razpoloženja),
- **razjasniti vzrok utrujenosti, porasta teže, možganske megle**,
- **dvigniti kakovost življenja**, ker ženska končno razume, kaj se dogaja.

### 4. Avtoimunske bolezni ščitnice so pogostejše pri ženskah v srednjih letih

Hashimoto in Graves se najpogosteje pojavita med 35. in 55. letom — torej *točno v času perimenopavze*. Zato je smiselno preveriti tudi **anti-TPO in anti-TG**, ker ima lahko ženska avtoimunsko vnetje, še preden se pokažejo spremembe TSH, T3 ali T4.

### 5. Kaj vključuje paket ŠČITNICA (TSH, T3, T4, anti-TPO, anti-TG)

To je nabor, ki ženski v prehodu da **celovito sliko**:

- **TSH** – signal možganov ščitnici
- prosti **T4** – **tiroksin** (neaktivna oblika, skladiščenje)

- prosti **T3 – trijodtironin** (aktivni hormon, ki zagotavlja normalno delovanje procesov v telesu)
- **anti-TPO** in **anti-TG** – označevalci avtoimunskega vnetja

To je najboljši osnovni pregled za žensko, ki želi razumeti, ali njeni simptomi izvirajo iz menopavze, ščitnice ali obojega.