

XIII ZJAZD POLSKIEGO TOWARZYSTWA MENOPAUZY I ANDROPAUZY

NADMORSKA SZKOŁA MENOPAUZY I ANTI-AGING

**17 – 18 października 2025 r.
Gdynia**

Hotel Nadmorski, ul. Ejsmonda 2



16 punktów edukacyjnych

ORGANIZATORZY



**Polskie Towarzystwo
Menopauzy i Andropauzy**



**Narodowa
Fundacja Endokrynologii
im. W. Hartwiga**
Rok zał. 1991

Gdynia, 17-18.10.2025 r.

Szanowni Państwo!
Drogie Koleżanki i Koledzy!
Niezawodni Przyjaciele!

Serdecznie witam Was w Hotelu Nadmorskim w Gdyni na corocznej Nadmorskiej Szkole Menopauzy i Anti-Aging oraz XIII Zjeździe Polskiego Towarzystwa Menopauzy i Andropauzy (PTMA). Organizatorami Konferencji są Polskie Towarzystwo Menopauzy i Andropauzy oraz Narodowa Fundacja Endokrynologii im. W. Hartwiga. To cykliczne spotkanie dedykujemy wszystkim lekarzom zainteresowanym naukowym spojrzeniem na długość życia w zdrowiu oraz zapobieganiem i leczeniem zaburzeń towarzyszącym menopauzie i andropauzie.

W tym roku wracamy do tradycji praktycznych warsztatów towarzyszących wydarzeniu, które przez lata cieszyły się dużym zainteresowaniem. Warsztat organizowany będzie przez Sekcję PTMA - Medycyny Prewencyjnej i Przeciwstarzeniowej i dotyczyć będzie oceny i modyfikacji stylu życia.

Pierwszego dnia naszej Konferencji przedstawimy najważniejsze i najnowsze trendy w Medycynie Prewencyjnej i Przeciwstarzeniowej. Omówimy największe wyzwania, jej filary oraz nowoczesną diagnostykę i postępowanie.

Drugiego dnia przedstawimy aktualne wytyczne sformułowane podczas XIX Światowego Kongresu Menopauzy, skupiając się na praktycznych radach, jak przeciwdziałać i postępować w przypadku m.in. przyrostu masy ciała, osteoporozy oraz zaburzeń sercowo-naczyniowych, układu moczowo-płciowego czy snu i nastroju.

Liczę tak jak zawsze na szeroką dyskusję i możliwość wymiany doświadczeń w ważnym obszarze zagadnień związanych z medycyną prewencyjną i przeciwstarzeniową oraz zagadnień związanych z menopauzą i andropauzą.

Jestem przekonany, że nasze spotkanie jest potrzebne i będzie jak zawsze udane i inspirujące dla Państwa.



Prof. Wojciech Zgliczyński
Kierownik naukowy kursu
Prezes PTMA

PROGRAM

17.10.2025 - piątek

10:30-11:50 Warsztat Sekcji Medycyny Prewencyjnej i Przeciwwstarzeniowej:

„Koło Długowieczności – praktyczne zastosowanie narzędzia oceny i modyfikacji stylu życia”
– dr Alicja Baska, dr Paulina Peplowska

**12:00-14:00 Sesja I
Współczesne wyzwania medycyny prewencyjnej i przeciwwstarzeniowej**

- Zdrowy styl życia a długowieczność
– prof. Wojciech Zgliczyński (25')
- Stan zapalny – znaczenie dla długowieczności
– dr Karolina Karabin (25')
- Nikotyna i alkohol a długość życia
– prof. Wojciech Stefan Zgliczyński (25')
- Związki endokrynnie czynne (EDC) a starzenie się
– prof. Aleksandra Rutkowska (25')
- Dyskusja (20')

14:00-14:30 PRZERWA LUNCHOWA

**14:30-16:30 Sesja II
Filary długowieczności**

- Żywnienie – dr Alicja Baska (25')
- Aktywność fizyczna – prof. Marek Postuła (25')
- Sen – prof. Adam Wichniak (25')
- Relacje społeczne – dr Paulina Peplowska (25')
- Dyskusja (20')

16:30-17:00 PRZERWA KAWOWA

**17:00-19:00 Sesja III
Ocena i postępowanie w medycynie prewencyjnej i przeciwwstarzeniowej**

- Epigenetyka – czy można oszukać genetyczne przeznaczenie? – dr Dorota Komar (25')
- Metody oceny procesu starzenia się
– prof. Marek Postuła (25')

- Suplementacja polifenolami i naturalnymi aktywatorami sirtuin – dr Karolina Karabin (25')
- Suplementacja witaminą D – prof. Waldemar Misiorowski (25')
- Dyskusja (20')

19:00

Walne Zgromadzenie Polskiego Towarzystwa Menopauzy i Andropauzy

18.10.2025 – sobota

09:00-11:00 **Sesja IV**

Wytyczne XIX Światowego Kongresu Menopauzy (cz. 1)

- Wprowadzenie – prof. Wojciech Zgliczyński (15')
- I: Sen, nastrój i funkcje poznawcze – prof. Adam Wichniak (30')
- II: Leczenie w perimenopauzie – dr Małgorzata Bińkowska (45')
- III: Nowotwory a HTM – dr Małgorzata Bińkowska (30')

11:00-11:30 PRZERWA KAWOWA

11:30-13:30 **Sesja V**

Wytyczne XIX Światowego Kongresu Menopauzy (cz. 2)

- IV: Zdrowie układu sercowo-naczyniowego – prof. Krzysztof J. Filipiak (30')
- V: Osteoporoza – profilaktyka i leczenie – prof. Waldemar Misiorowski (30')
- VI: Zdrowie i satysfakcjonująca sprawność układu moczowo-płciowego i seksualnego – prof. Violetta Skrzypulec-Plinta (30')
- Dyskusja (30')

13:30-14:30 PRZERWA LUNCHOWA

14:30-16:30 Sesja VI
Problemy okołomenopauzalne cz. 1

- Personalizowane leczenie mięśniaków macicy w okresie okołomenopauzalnym – prof. Tomasz Paszkowski (20')
- Jak poprawić skuteczność niehormonalnego leczenia menopauzalnych objawów naczyniowych – dr Małgorzata Bińkowska (20')
- Endometrioza u pacjentki okołomenopauzalnej – problem teoretyczny czy wyzwanie kliniczne? – prof. Tomasz Paszkowski (20')
- Proces starzenia się jajników – czy mamy na to wpływ? – prof. Artur Jakimiuk (20')
- Choroba otyłościowa a zaburzenia hormonalne w menopauzie – dr Jarosław Kozakowski (20')
(wykład sponsorowany przez Firmę Eli Lilly)
- Dyskusja (20')

16:30-17:00 PRZERWA KAWOWA

17:00-19:10 Sesja VII
Problemy okołomenopauzalne cz. 2

- Skrojona na miarę farmakologiczna kontrola przyrostu masy ciała w menopauzie – prof. Alina Kuryłowicz (25')
- Rola mikrobiomu jelitowego w łagodzeniu objawów menopauzy – mgr Patryk Teder (25')
- Dyskusja (10')

Problemy okołoandropauzalne

- Epidemiologia i rozpoznawanie niedoboru testosteronu związanego z wiekiem – prof. Michał Rabijewski (20')
- Personalizacja substytucyjnego stosowania androgenów – dr Piotr Dudek (20')
- Zagrożenia związane ze stosowaniem sterydów anabolicznych – dr Piotr Kucharczyk (20')
- Dyskusja (10')

SPONSORZY I WYSTAWCY



BIURO KOORDYNUJĄCE

MAGAN - Podróże, Kongresy i Konferencje Sp. z o.o
ul. Janusza Meissnera 4/64, 31-457 Kraków, tel. +48 602 250 886
e-mail: konferencje@magan.pl, www.magan.pl