

NADMORSKA SZKOŁA MENOPAUZY I ANTI-AGING

2 – 3 PAŹDZIERNIKA 2026 R.

GDYNIA

HOTEL NADMORSKI UL. EJSMONDA 2



ORGANIZATORZY



**Polskie Towarzystwo
Menopauzy i Andropauzy**



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

NADMORSKA SZKOŁA MENOPAUZY I ANTI-AGING

PROGRAM

2-3 października 2026

GDYNIA

Hotel „Nadmorski”, ul. Ejsmunda 2

2.10.2026 (piątek)

Warsztaty Sekcji Medycyny Prewencyjnej i Przeciwstarzeniowej

- **9:00-9:45:** Terapia ruchem – prof. Iwona Głowacka-Mrotek (45')
- **10:30-11:30:** Ornitologia terapeutyczna – prof. Sławomir Murawiec (60')

11:45-12:00 Powitanie i wprowadzenie (prof. Wojciech Zgliczyński) (15')

12:00-14:00 Sesja I

Współczesne wyzwania medycyny prewencyjnej i przeciwstarzeniowej

- Dlaczego potrzebujemy medycyny długowieczności? – prof. Wojciech S. Zgliczyński (25')
- Longevity – overdiagnosis, overtreatment, over-medicalization? – dr Alicja Baska (25')
- Czy cierpimy na zespół deficytu natury? – prof. Sławomir Murawiec (25')
- Wypalenie zawodowe lekarzy – dr Magdalena Flag-Łuczkiwicz (25')
- Dyskusja (20')

14:00-14:30 PRZERWA LUNCHOWA

14:30-16:30 Sesja II

Filary długowieczności;

- Sen i chronobiologia – prof. Dominika Kanikowska (25')
- Ruch – prof. Iwona Głowacka-Mrotek (25')
- Odżywianie – dr Alicja Baska (25')
- Regulacja stresu – dr Paulina Pełowska (25')
- Dyskusja (20')

16:30-17:00 PRZERWA KAWOWA

17:00-19:00 Sesja III

Ocena i postępowanie w medycynie prewencyjnej i przeciwstarzeniowej

- Markery długowieczności - jak mierzyć wiek biologiczny? – dr Alicja Dudek (25')
- Longevity skóry i włosów - praktyczne rady dermatologa – prof. Barbara Zegarska (25')
- Mikrobiota jelitowa w zdrowym starzeniu się - znaczenie i możliwości modyfikacji – mgr farm. Zofia Winczewska (25')
- Szczepienia jako interwencja wspierająca długowieczność – prof. Wojciech S. Zgliczyński (25')
- Dyskusja (20')

3.10.2026 (sobota)

9:00-11:00

Sesja IV

Co nowego i ważnego w menopauzie i andropauzie ? (część 1)

- Poliendokrynnny metaboliczny zespół jajnikowy (PMOS) zamiast PCOS (The Lancet maj 2026) – prof. Wojciech Zgliczyński (25')
- Leczenie hormonalne menopauzy a rak piersi (The Lancet czerwiec 2026) – dr Małgorzata Bińkowska (25')
- Osteoporoza u kobiet z rakiem piersi (ENDO 2026) – dr Piotr Dudek (25')
- Standardy postępowania w hipogonadyzmie czynnościowym u chorych z cukrzycą t. 2 – prof. Michał Rabijewski (Endo Pol. 2026) (25')
- Dyskusja (20')

11:00-11:30 PRZERWA KAWOWA

11:30-13:30

Sesja V

Co nowego i ważnego w menopauzie i andropauzie ? (część 2)

- Farmakoterapia menopauzy – dr Małgorzata Bińkowska (25')
- Leczenie nadwagi i choroby otyłościowej – prof. Alina Kuryłowicz (25')
- Medycyna mitochondrialna – dr Ewa Drozd-Styk (25')
- Leczenie hipogonadyzmu u starszych mężczyzn – prof. Michał Rabijewski (25')
- Dyskusja (20')

13:30-14:30 PRZERWA LUNCHOWA

14:30-16:30

Sesja VI

Praktyczne rady – jak postępować z: (część 1)

- Otyłością w menopauzie – prof. Alina Kuryłowicz (25')
- Hiperandrogenizmem po menopauzie – prof. Wojciech Zgliczyński (25')
- Endometriozą po menopauzie – dr Katarzyna Szlednak-Sauer (25')
- Objawami menopauzy, gdy HTM nie jest możliwe – prof. Artur Jakimiuk (25')
- Dyskusja (20')

16:30-17:00 PRZERWA KAWOWA

17:00-19:00

Sesja VII

Praktyczne rady – jak postępować z: (część 2)

- Suplementacją witaminy D – dr Piotr Dudek (25')
- Antykoncepcją w perimenopauzie – dr Małgorzata Bińkowska (25')
- Urogenitalnym zespołem menopauzalnym – prof. Artur Jakimiuk (25')
- Przedwczesną niewydolnością jajników (POI) – dr Katarzyna Szlednak-Sauer (25')
- Dyskusja (20')