

ZROZUMIEĆ MENOPAUZĘ

POZNAJ SWÓJ TYP I SKUTECZNE SPOSOBY
ŁAGODZENIA OBJAWÓW



HEATHER HIRSCH • STACEY COLINO



6 TYPÓW MENOPAUZY

ZROZUMIEĆ MENOPAUZĘ

POZNAJ SWÓJ TYP I SKUTECZNE SPOSOBY
ŁAGODZENIA OBJAWÓW

DR HEATHER HIRSCH, STACEY COLINO

PRZEKŁAD: JACEK SIKORA



Spis treści

Wprowadzenie	1
Część I: Hormonalny zamęt	
1. Zdrowotna anarchia	11
2. Mity i niewłaściwe rozumienie menopauzy	30
3. Hormonalna łamigłówka	46
4. Jaki masz typ menopauzy?	62
Część II: Twoje menopauzalne kompendium	
5. Menopauza przedwczesna	69
6. Menopauza niespodziewana (nagła)	94
7. Menopauza na maksa	115
8. Menopauza psychoaktywna	135
9. Menopauza niby-wieczna	159
10. Menopauza skryta	182
Część III: Przepisy na ugłaskiwanie tumultu	
11. Ulga i bezpieczeństwo nade wszystko	203
12. Personalizacja planu leczenia	213
13. Zadbaj o siebie	252
Zakończenie	271
Dodatek	275
Źródła	280
Słowniczek	284
Wybrana bibliografia	293
Podziękowania	329
Przypisy	333
Indeks	365

Wprowadzenie

Do kwitania na opak, diabelna starsza siostra pokwitania, zespół napięcia przedmiesiączkowego na sterydach – jak zwał, tak zwał. Klimakterium to dla większości kobiet niezwykle wymagający czas. Intensywne zmiany hormonalne, nieregularne miesiączki i wahania nastroju mogą w znacznym stopniu kojarzyć się z dojrzewaniem, a nawet zespołem napięcia przedmiesiączkowego. Mamy jednak do czynienia nie z reprodukcyjnym pobudzeniem jajników, ale ze spowalnianiem ich czynności, przechodzeniem w stan spoczynku. Ponieważ klimakterium, zwane także okresem okołomenopauzalnym, często trwa od czterech do dziesięciu lat, trudno kobiecie określić, na którym wirażu drogi do menopauzy się znajduje. Menopauzy oficjalnie definiowanej jako koniec dwunastomiesięcznego okresu od wystąpienia ostatniej miesiączki. Poza tym nawet po ostatecznym ustaniu menstruacji u wielu kobiet jeszcze zaskakująco długo występują objawy menopauzalne^{*}, w tym uderzenia gorąca, nocne poty,

^{*} Termin „menopauza” i pochodzące od niego określenia użyte w książce odpowiadają coraz powszechniejszemu (choć nieuprawnionemu) rozumieniu menopauzy jako „przejścia menopauzalnego” (*menopausal transition*), czyli okresu zaczynającego się między czterdziestym piątym a pięćdziesiątym piątym rokiem życia, trwającego zwykle około siedmiu lat, choć notowano nawet czternaście. Poprawną definicję menopauzy zawiera słowniczek (*przyjp. tłum.*).

suchość pochwy i/lub mgła mózgowa. Co więcej, nie sposób przewidzieć, jak długo potrwa taki stan. Pogłębia to tylko frustrację wywołaną fizjologicznym chaosem tego etapu życia.

Próby złagodzenia objawów menopauzalnych przypominają podróż przez pustkowia Dzikiego Zachodu, terenu bezprawia, braku reguł i dyscypliny. Nie ma mapy, za to jest mnóstwo mitów, błędnych drogowskazów i samozwańczych guru (nie, nie wymienię tu nikogo; przypuszczalnie odgadnicie, o kogo chodzi), często bez medycznych kwalifikacji, ale utrzymujących, że znają wszystkie odpowiedzi i/lub najlepsze lekarstwa. Kobiety nie wiedzą, czego się spodziewać ani czym informacjom i radom zaufać, a także brak im realnej wiedzy o tym, co złagodzi dokuczliwe objawy, a co nie. Zbyt wiele z nich cierpi wskutek niespójnej i nieścisłej informacji podawanej na równi przez lekarzy i media. Szczerze mówiąc, bałagan do kwadratu.

W 2010 roku na łamach „Women’s Health Issues” opublikowano wyniki niewielkiego badania¹ potrzeb kobiet w średnim wieku. Wykorzystano grupy fokusowe oraz telefoniczne wywiady z ekspertami w dziedzinie zdrowia. Okazało się, że czterdziesto- i pięćdziesięciolatki żądają więcej informacji o tym, czego się spodziewać po menopauzie i jak sobie radzić z objawami. Cóż za niespodzianka? Konkluzja badaczy brzmiała: istnieje poważny niedobór wiedzy o symptomach, radzeniu sobie z nimi, o sposobach komunikowania opiece medycznej tego, co czują i czego oczekują. Niestety, minęła ponad dekada, a niewiele się na tym froncie zmieniło. Niedawne badanie² ujawniło, że 65 procent kobiet uznaje, iż nie są przygotowane na objawy mogące towarzyszyć menopauzie.

Dla mnie to żadna nowość. Jako dyrektorka programu klinicznego w Przychodni Menopauzy i Wieku Średniego (Menopause and Midlife Clinic) w bostońskim szpitalu Brigham & Women’s słyszę o tym codziennie. Trafiające do mnie pacjentki zwykle są bezsilne i bezradne. Wypełnia je niepokój, nie czują się sobą, z trudem poznają same siebie. Są poirytowane, gdyż uderzenia gorąca, zaburzenia snu

czy mgła mózgowa uprzykrzają im dni i noce. Często nie wiedzą, że zawroty głowy, dysuria, pocienienie i wypadanie włosów, stomatodynia (pieczenie, palenie, kłucie, drętwieniem różnych okolic jamy ustnej) i kołatanie serca mogą być następstwem zachodzących w organizmie zmian hormonalnych. Frustruje je niemożność znalezienia ulgi, nie rozumieją, dlaczego zwykle lekarze bagatelizują ich niepokój. Martwią się o przyszłość, bojąc się, że obecny stan to ich nowa norma zdrowia.

A ja mówię nie, a w każdym razie nie musi tak być. Dysponując odpowiednią wiedzą i właściwie postępując, daje się odzyskać władzę nad ciałem i umysłem. Można się czuć i funkcjonować dobrze w wieku średnim i później. Kluczowe jest rozpoznanie zestawu własnych objawów, czyli „typu menopauzy”. Opracowałam tę autorską strategię na podstawie odrębnych schematów dostrzeżonych podczas wieloletniej pracy w przychodni. Odwołując się do typu, można określić i uszeregować objawy według stopnia uciążliwości, by najpierw je złagodzić, a potem ułożyć właściwy plan leczenia. Doznania wielu kobiet pasują do jednego typu. Ale niektóre panie doświadczają objawów charakterystycznych dla kilku typów. Tak czy inaczej, oparcie się na klasyfikacji umożliwia sprecyzowanie własnego zbioru symptomów po to, by opracować plan leczenia, który najprawdopodobniej zadziała.

Menopauza, podobnie jak dojrzewanie, jest powszechnym procesem wśród kobiet. Przynajmniej taką mamy nadzieję. Jeśli nie występuje, w układzie rozrodczym dzieje się coś złego albo przedwcześnie obumiera. Biorąc pod uwagę, że menopauza rocznie dotyczy milionów, i że dzieje się tak od zarania dziejów, za swego rodzaju dewiację uznać należy, iż dotkniętym nią nadal jawi się niczym nieznanym lądem lub wstrząs ustrojowy. Jestem bardzo zaangażowana w zmianę tego stanu rzeczy. Celem tej książki jest pomoc w wydostaniu się z menopauzalnego szumu informacyjnego i nauczenie kobiet, jak najpierw identyfikować własny typ menopauzy, a następnie jak skuteczniej postępować z własnym zestawem objawów.

Zaczęłam karierę jako odbierający porody ginekolog położnik, ale dość szybko zwróciłam się ku medycynie wewnętrznej. W Cleveland Clinic podczas dwuletniej specjalizacji z kobiecego zdrowia leczyłam pacjentki z menopauzą. Przyjeżdżały z całego kraju na konsultacje z moją mentorką dr Holly Thacker, dyrektorką Cleveland Clinic's Center for Specialized Women's Health. Pielgrzymowały sfrustrowane menopauzą, gnębione jej objawami i pozbawione należytej opieki oraz potrzebnego wsparcia. Wiele wyglądało żałośnie, niektóre miały wrażenie, że odchodzą od zmysłów. To wówczas odkryłam – ku swemu wielkiemu zdziwieniu! – że mija się z prawdą wiele z tego, czego dowiedziałam się o menopauzie podczas studiów i rezydentury.

Medycyna doczekała się specjalistów od chorób serca, nerek, od zaburzeń snu, by wymienić tylko kilka. A dlaczego brak ekspertów od menopauzy? Na ogół kobiety rozmawiają z internistą albo ginekologiem położnikiem. Przedstawiciele obu specjalności powinni dobrze znać aspekty zmian fizycznych, poznawczych i psychicznych towarzyszących klimakterium. W istocie zwykle tak nie jest, gdyż program studiów medycznych lub rezydentury marginalizuje zagadnienia związane z menopauzą. Z niedawnej ankiety³ przeprowadzonej wśród lekarzy odbywających rezydenturę z medycyny wewnętrznej, rodzinnej i ginekologii wynika, że program poświęca menopauzie tylko godzinę lub dwie, a 20 procent ankietowanych przyznało, że zajęć o takiej tematyce nie było wcale. Tylko – o zgrozo! – 7 procent badanych rezydentów uznało, że zostali dostatecznie wyszkoleni w leczeniu osób cierpiących z powodu menopauzy.

Zawartość niniejszej książki pozwoli lepiej definiować problemy menopauzalne i wieku średniego, zatem skuteczniej współpracować z każdym lekarzem. Podstawowa wiedza o tym, co się dzieje w ustroju, odpowiednie słownictwo oraz znajomość rozmaitych wersji łagodzenia objawów sprzyja lepszemu porozumieniu z terapeutą.

Wraz z rosnącą liczbą kobiet leczonych podczas specjalizacji nabrałam coraz większego przekonania, że menopauza ma fenotypy.

Doświadczenie kliniczne pozwoliło mi dostrzec wyraziste schematy, których próżno szukać w podręcznikach. Ogrom i intensywność doznań pacjentek, tło i historie zdumiewały i utwierdzały w przekonaniu, że leczenie objawów menopauzy należy indywidualizować. Wiara w to, że istnieje jedna skuteczna terapia jest błędem.

Wróćmy do terażniejszości. Jako dyrektorka programu klinicznego w Przychodni Menopauzy i Wieku Średniego w bostońskim szpitalu Brigham & Women's mam bliski kontakt z kobietami w średnim wieku. Poznając ze szczegółami ich najbardziej intymne doznania układające się w schematy, daję im poczucie, że nie są lekceważone, lecz słuchane. To bardzo je wzmacnia i dodaje pewności siebie. Gdy przychodzi do opracowania planu leczenia, zwykle aktywnie w tym uczestniczą, co pozwala na wprowadzanie korekt aż do uzyskania zadowalającego samopoczucia. Takie podejście czyni cuda, sprawdza się lepiej niż wszystko, czego wcześniej próbowały. Umożliwia opanowanie dręczącego chaosu. Uwielbiam pomagać kobietom w tym wymagającym okresie życia. W zdecydowanej większości moje pacjentki są inteligentne, ciekawe i dociekliwe, zwykle mają silne poczucie związku rozumu z ciałem. To między innymi dlatego fascynuje je przejęcie kontroli nad podróżą przez menopauzę.

W rzeczywistości nie ma uniwersalnej terapii menopauzalnej, czyli takiej, która się sprawdzi zawsze i wszędzie. Różne kobiety różnie przechodzą menopauzę. Badania dowodzą, że w jakiejś mierze częstość i nasilenie objawów zależy od wieku, stanu zdrowia, etapu klimakterium oraz zmiennych socjodemograficznych. Do najczęściej wymienianych ostrych objawów należą: obniżenie nastroju (smutek, uczucie pustki), rozdrażnienie, wyczerpanie fizyczne i psychiczne, bóle mięśni i stawów, uderzenia gorąca, bóle głowy, dolegliwe współżycie i zaburzenia snu. U każdej kobiety zestaw jest inny. Nie sposób przewidzieć jaki ani jak długo potrwa. Zatem klimakterium matki, siostry i najlepszej przyjaciółki bywa inne niż twoje. A to oznacza, że należy się z nim inaczej obchodzić.

Informację o istnieniu typów menopauzy kobiety często kwitują niepewnym „aha”, by po chwili zapytać, dlaczego nikt o tym nie wie. Moją misją jest zmiana tego stanu rzeczy.

Posłuży do tego właśnie ta książka: *Zrozumieć menopauzę. Poznaj swój typ i skuteczne sposoby łagodzenia objawów*. Pozwoli samodzielnie wypracować sposoby poprawiania samopoczucia i skuteczniejszej długofalowej ochrony stanu zdrowia. Zaufaj mi, gdyż w przychodni dzień w dzień, tydzień w tydzień pomagam na tym polu kobietom. Wskazówki, jak radzić sobie z paletą doświadczanych objawów fizycznych i emocjonalnych, są zindywidualizowane. Choćbym jednak chciała, nie jestem w stanie pomóc każdej kobiecie osobiście ani zdalnie z wykorzystaniem telemedycyny.

Książka umożliwi więc samodzielne, indywidualne kształtowanie lepszego samopoczucia i odzyskiwanie witalności. Pomoże w odkrywaniu prostych działań i zmian stylu życia, które przywracają równowagę fizyczną i emocjonalną, odwołując się do twoich doświadczeń ze szczytu okresu reprodukcyjnego. Możliwość samodzielnego działania wzmocni i uodporni, co natychmiast złagodzi uciążliwe doznania często towarzyszące menopauzie. Mam nadzieję, że rzeczowy, wszechstronny poradnik dostarczy wszystkich narzędzi niezbędnych do przeżycia klimakterium szczęśliwie i w zdrowiu.

Część I przedstawia, co takiego dzieje się w kobiecym organizmie podczas przekwitania. Poznasz zatem znaczenie hormonów dla zdrowia, dowiesz się, jak ich ubywanie nie tylko skutkuje uderzeniami gorąca, ale wpływa na wszystko: od zdrowia kości po układ krwionośny. Wyjaśniam tam, skąd się biorą mity i niezrozumienie dotyczące tego okresu życia. Omawiam koncepcję klasyfikowania menopauzy, a zamieszczony quiz pozwoli rozpoznać jej typ bądź typy (uwaga! możliwa jest zmiana wraz z upływem czasu).

W części II najpierw pomagam określić ci twój typ (typy) menopauzy oraz tłumaczę, co stoi za zmianami samopoczucia i funkcyjono-

wania, a następnie, kierując się doświadczeniem, wspomagam dobór kuracji najodpowiedniejszej w odniesieniu do symptomów, twojego stanu zdrowia, potrzeb oraz preferencji i priorytetów. W pewnych okolicznościach bywa zalecana hormonoterapia. Wskazuję jej wady i zalety, przedstawiam zgromadzoną w ostatniej dekadzie wiedzę na temat skuteczności stosowania hormonów – doustnie, dopochwowo, przezskórnie, miejscowo, w postaci preparatów o krótkim lub przedłużonym działaniu – przez kobiety zależnie od typu menopauzy, objawów oraz długofalowych celów. A jeśli hormonoterapia jest niemożliwa? Nie ma obawy, znamy wiele innych postępowania medycznych i związanych ze stylem życia, które mogą łagodzić objawy i poprawić dobrostan. Każdemu typowi menopauzy przypisałam podstawowy plan leczenia. Dodatkowo także zalecenia dotyczące diety i codziennych zwyczajów oraz strategie psychologiczne – wszystko po to, byś mogła odzyskać jak najlepsze samopoczucie.

W części III wyjaśniam, jak personalizować plan osvajania menopauzy, dodać remedia na konkretne symptomy, także te odporne na terapię. Opowiadam, jak bez pomocy lekarza łagodzić typowe dolegliwości, na przykład uderzenia gorąca czy nocne poty, mniej znane – jak bolesność piersi czy wysypka, oraz krępujące, jak dyspareunia (bolesne współżycie) lub zmniejszone libido. Pomagam też ułożyć plan długofalowego dbania o zdrowie ciała i umysłu, troszczenia się o sferę emocjonalną. Skuteczny, mimo fluktuacji związanych z poszczególnymi etapami życia.

Mam zamiar, wspólnie z tobą, stworzyć zindywidualizowane wytyczne na czas burzliwych przemian. Pozwolą ci zmierzyć się z klimakterium na własnych prawach. Oprócz pomocy w wypłynięciu na spokojne wody, wyposażam w wiedzę umożliwiającą sprytnie omijanie raf bądź likwidowanie nieoczekiwanych kłopotów. Obiecuję, że w ten lub inny sposób osiągniesz zamierzony cel – zaczniesz nowy rozdział w zdrowiu i dobrym samopoczuciu. Przeciętna oczekiwana długość

życia się wydłuża i dziś ponad 1/3 egzystencji kobiety przypada na okres postmenopauzalny. Dlaczego nie przeżyć tych lat w świetnym nastroju?!

Większość moich pacjentek, dzięki zindywidualizowanemu podejściu, czuje się znacznie lepiej, wraca do zdrowia i zyskuje możliwości zadowalającego przeżycia klimakterium. Widzę to na co dzień, jestem więc przekonana, że potrafię pomóc także tobie.

Opisana metoda dostarcza umiejętności, które budują wiarę w to, że w dowolnym momencie można zacząć żyć znacznie lepiej. Tym samym zyskuje się poczucie kontroli. Każda kobieta zasługuje na to, by podczas i po menopauzie czuć się i funkcjonować jak najlepiej i tym samym zyskać lepsze zdrowie po sześćdziesiątce, siedemdziesiątce czy osiemdziesiątce. *Zaczynamy!*

LEKTURA OBOWIĄZKOWA DLA KAŻDEJ KOBIETY, KTÓRA ZBLIŻA SIĘ DO MENOPAUZY LUB JUŻ JĄ PRZECHODZI

Co roku miliony kobiet wchodzi w okres menopauzy. Mimo to ten temat nadal wydaje się nie do końca zbadany. Doktor Heather Hirsch chce pomóc kobietom określić ich osobisty typ menopauzy i pokazać, jak najskuteczniej radzić sobie z objawami. Autorka stworzyła pomocny test, dzięki któremu dowiesz się, czy twoja menopauza jest:

- przedwczesna
- niespodziewana
- psychoaktywna
- na maksa
- niby-wieczna
- bezobjawowa

Do każdego typu przypisano kompleksowy zestaw praktycznych zaleceń, czyli ćwiczenia, dietę i strategie, pomagające odzyskać równowagę i uczynić menopauzę naturalnym etapem dojrzałego życia, a nie szaloną jazdą bez trzymanki pełną niespodziewanych objawów i dyskomfortu.

Książka zawiera także:

- najnowsze zalecenia na temat tego, jak zrównoważyć spadający poziom hormonów
- wyjaśnienie, co zrobić, jeśli jesteś kombinacją różnych typów menopauzy
- wskazówki, jak poradzić sobie ze zmianami w życiu seksualnym
- porady pochodzące od społeczności i pacjentów doktor Hirsch.

Heather Hirsch zajmuje się fizycznymi i emocjonalnymi wyzwaniami związanymi z menopauzą i przedstawia rozwiązania oparte na swojej wieloletniej praktyce. Dzięki wiedzy, priorytetom i planowi możesz czuć się świetnie w wieku średnim i później.

Książka dostępna także jako **e-book**.

ISBN 978-83-8231-420-5



9 788382 314205 >

cena 54,90 zł

L24014