

terapię
naturalną,
HTZ i wszystko,
co chciałabyś
wiedzieć

menopauza

zmiana
na lepsze

menopauza

zmiana
na lepsze

Autorzy – portal Henpicked
oraz współpracujący z nim eksperci

Zapraszamy na **www.publicat.pl**

Wydawca dokonał wszelkich starań, aby zapewnić najwyższy poziom wiedzy eksperckiej przekazanej w książce. Publikacja nie ma jednak charakteru medycznego i nie zastąpi konsultacji z lekarzem.

Bloomsbury Publishing Plc
Tytuł oryginalny: *Menopause. The Change for the Better*

Copyright © T4W Henpicked Limited, 2018
Illustrations © James Whitworth (www.whitworthcartoons.com), 2018
This translation of *Menopause: The Change for the Better* is published by Publicat S.A.
by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc
and Macadamia Literary Agency, Warsaw

Tłumaczenie: Marta Komorowska / Słowne Babki
Redakcja: Grażyna Milewska / Słowne Babki
Korekta: Lidia Ścibek, Lena Marciniak-Cąkła / Słowne Babki
Konsultacja medyczna: lek. ginekolog Tomasz Basta
Skład i łamanie: TYPO
Koordynacja projektu: Agata Mikołajczak-Bąk
Redaktor prowadzący: Justyna Sell
Redakcja techniczna: Zbigniew Wera

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część publikacji nie może być powielana i rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób, elektronicznie, mechanicznie, poprzez fotokopiowanie, rejestrację lub inaczej, bez uprzedniej pisemnej zgody Wydawcy.

Polish edition © Publicat S.A. MMXIX
All rights reserved
ISBN 978-83-271-2539-2



jest znakiem towarowym Publicat S.A.

PUBLICAT S.A.
61-003 Poznań, ul. Chlebowa 24
tel. 61 652 92 52, faks 61 652 92 00
e-mail: publicat@publicat.pl
www.publicat.pl

Spis treści

Przedmowa	VII
Wstęp	1
1 Kiedy zacznie się menopauza	8
2 Co się dzieje z hormonami	21
3 Jakie objawy mogą wystąpić podczas menopauzy	35
4 Jak zmienia się miesiączki	57
5 Jak menopauza wpływa na kości i więzadła	65
6 Suchość pochwy i nietrzymanie moczu	78
7 Jak zmieni się libido	94
8 Kontrolowanie menopauzy	108
9 Przedwczesna menopauza	140
10 Zdrowe relacje	157
11 Jak najlepiej wykorzystać wizytę lekarską	172
12 Menopauza a praca	180
13 Menopauza: najlepszy czas w życiu	191
Słowniczek	193
Podziękowania	197
Indeks	207

Kiedy zaczniesz się menopauza

*Perimenopauza nie jest jedynie krótkim okresem przejściowym,
a hormony naprawdę mają istotny wpływ na twoje życie.*

Lytisha Tunbridge

Słowo „menopauza” jest dość mylące i często opacznie rozumiane. Mówi się o „okresie” i „przechodzeniu” menopauzy, ale proces ten składa się z rozmaitych etapów i stopniowych zmian przystosowujących kobiecy organizm do rewolucji hormonalnej.

Menopauza to biologiczny etap w życiu każdej kobiety. Rozpoczyna się, kiedy przestajesz miesiączkować i kończy się naturalna możliwość rozrodu. U kobiet, u których menopauza zaczyna się naturalnie, jako jej datę początkową przyjmuje się rok od ostatniej miesiączki.

Okres przed zakończeniem miesiączkowania nazywamy perimenopauzą (*peri* oznacza „około”). Podczas perimenopauzy nadal występują krwawienia, ale mogą się zmieniać ich często-

ściwość lub charakter, mogą się też pojawić objawy menopauzy. Organizm przygotowuje się do tego etapu i zaczynają się zmiany. Perimenopauza to okres od ustania produkcji komórek jajowych do zakończenia 12 kolejnych miesięcy bez miesiączki. Wtedy właśnie przypada magiczna data menopauzy. Trwa ona tylko jeden dzień, później rozpoczyna się pomenopauza*.

W tym rozdziale opiszemy, jakich zmian możesz się spodziewać i kiedy. Nie zawsze jeden etap zaczyna się dopiero po zakończeniu poprzedniego – płynnie łączą się one ze sobą.

Menopauza kojarzy się nam z kobietami po 40. i 50. roku życia, u niektórych jednak występuje ona znacznie wcześniej, w sposób naturalny lub w wyniku interwencji medycznej. Omówimy, jak może to wpłynąć na życie tych kobiet i jak sobie z tym radzić. Jeśli kobieta przechodzi menopauzę przed ukończeniem 40 lat, mówimy o przedwczesnej niewydolności jajników (ang. *Premature Ovarian Insufficiency* – POI). Więcej informacji na ten temat znajdziesz w rozdziale *Przedwczesna menopauza*.

POCZĄTEK MENOPAUZY

W krajach zachodnich średni wiek menopauzy to 51 lat. Większość z nas zaczyna odczuwać objawy perimenopauzy w wieku około 45 lat. U niektórych kobiet mogą one jednak wystąpić już po 20. roku życia, u innych – krótko przed 50. urodzinami lub

* Ściślej rzecz biorąc, menopauza trwa tak długo, jak długo towarzyszą kobiecie objawy wypadowe. Później, po całkowitym ustaniu produkcji hormonów i ustąpieniu dolegliwości, zaczyna się pomenopauza – przyp. konsult.

niedługo po nich, a nawet (w bardzo nielicznych przypadkach) dopiero po sześćdziesiątce.

Warto wiedzieć, do jakich zmian może dojść w tym czasie. Jest jednak bardzo mało prawdopodobne, że doświadczysz wszystkich symptomów – możesz przypisać je zwykłemu PMS (zespolowi napięcia przedmiesiączkowego) albo zauważyć zmiany zachodzące w twoim cyklu miesięczkowym.

KONIEC MENOPAUZY

Menopauza przypada po 12 miesiącach bez miesiączki. Nie musi to jednak oznaczać końca wszystkich objawów – na przykład uderzenia gorąca mogą występować jeszcze przez kilka, a nawet kilkadziesiąt lat. Objawy menopauzy zwykle trwają od czterech do ośmiu lat. Nie mają ściśle określonego punktu początkowego ani końcowego.

CO WPŁYWA NA WIEK ROZPOCZĘCIA MENOPAUZY

Czynniki wpływające na wiek wystąpienia objawów menopauzy to między innymi:

Wiek, w którym przeszła menopauzę twoja matka

Menopauza może być częściowo uwarunkowana genetycznie, więc zapewne przejdiesz ją podobnie jak mama. Warto też sprawdzić, jak przebiegała ona u innych kobiet z rodziny, na przykład

babci i cioć. Jeżeli podobieństwo rodzinne jest u was silne, prawdopodobnie rozpoczniesz menopauzę w zbliżonym wieku.

Palenie

Palaczki zwykle przechodzą menopauzę wcześniej niż kobiety niepalące.

Pochodzenie etniczne

Badania wykazały, że może ono mieć znaczenie. Chinki i Japonki przeważnie przechodzą menopauzę nieco później niż Europejki, a Latynoski i Afroamerykanki – trochę wcześniej.

Operacje jajników

Chirurgiczne usunięcie jajników wywołuje natychmiastową menopauzę. Z kolei po histerektomii (usunięciu macicy) jajniki nadal wytwarzają estrogen, ale jego stężenie często zaczyna spadać wcześniej niż zwykle. Nie ma też już wtedy miesiączek, więc możesz nie zauważyć, kiedy rozpocznie się okres menopauzy – jednak gdy zacznie spadać poziom estrogenu, mogą wystąpić jej typowe objawy. Więcej informacji na temat estrogenu znajdziesz w rozdziale 2.

Symptomy mogą być bardziej nasilone niż w przypadku menopauzy naturalnej, ponieważ w tym przypadku stężenie estrogenu spada gwałtownie.

Chemioterapia

Niektóre rodzaje chemioterapii mogą wywołać wcześniejszą menopauzę. Po zakończeniu leczenia cykle mogą wrócić do normy, ale menopauza prawdopodobnie rozpocznie się kilka lat wcześniej niż u kobiet nieprzechodzących takiego leczenia.

Może cię zaskoczyć, co nie wpływa w żaden sposób na menopauzę. Nie ma tu na przykład znaczenia wiek, w którym zaczęłaś miesiączkować. Część kobiet myśli, że musi przeżyć określoną liczbę cykli, ale to nieprawda. Na rozpoczęcie perimenopauzy nie ma także wpływu to, czy byłaś w ciąży i karmiłaś piersią, ani stosowanie antykoncepcji hormonalnej.

JAKIE OBJAWY MOGĄ WSKAZYWAĆ NA PERIMENOPAUZĘ

Warto je znać, żeby wiedzieć, co się dzieje w twoim organizmie. Są to symptomy zarówno perimenopauzy, jak i menopauzy.

Zmiany długości cyklu

Możesz zauważyć, że miesiączki stają się rzadsze i bardziej skąpe, ale u niektórych kobiet zbliżających się do menopauzy występują one częściej i są obfitsze.

Nagłe pojawienie się lub zaostrzenie objawów PMS

U niektórych kobiet zaostrzają się objawy PMS: wzdęcia, drażliwość, zachcianki żywieniowe, wahania nastroju i senność. Zwykle wynikają one z wahań stężenia hormonów w organizmie.

Uderzenia gorąca

To najpowszechniej występujący objaw menopauzy – doświadczą ich trzy czwarte kobiet. Zwykle pojawiają się bardzo nagle i rozlewają po całym ciele: klatce piersiowej, szyi i twarzy. Mogą

trwać kilka minut albo znacznie dłużej. Bywa, że towarzyszą im inne symptomy: poty, zawroty głowy, zaburzenia równowagi, a nawet palpitacje serca. Mogą dawać o sobie znać wielokrotnie w ciągu dnia i występować przez wiele lat – niektóre kobiety odczuwają je w późniejszym okresie życia, w wieku ponad 70 czy nawet 80 lat. Zwykle są samoistne, ale może je też wywoływać spożycie określonych pokarmów lub picie alkoholu, zwłaszcza wina.

Nocne poty

Także występują często i mogą być bardzo uciążliwe. Wiele kobiet budzi się kilka razy każdej nocy, zlanych potem tak, że muszą zmieniać bieliznę nocną i pościel. Rzecz jasna, może to również przeszkadzać ich partnerom.

Zmiany w popędzie seksualnym

Spadek stężenia hormonów i niski poziom testosteronu w organizmie mogą spowodować obniżenie lub zanik libido.

Zaburzenia snu

Zakłócenia mogą być wywoływane przez nocne poty, ale wiele kobiet w okresie perimenopauzy śpi niespokojnie. Nawet jeśli śpisz normalnie, w ciągu dnia możesz się czuć bardziej zmęczona niż zwykle.

Przyrost masy ciała

Mogą się pojawić dodatkowe kilogramy, szczególnie w okolicach talii.