

Зміст

Лист до читачки.....	6
----------------------	---

Частина перша. ІСТОРІЯ ЛІКУВАННЯ МЕНОПАУЗИ

Розділ 1. Проблема не у вашій голові	13
Розділ 2. Складне минуле й заплутана природа лікування менопаузи.....	33
Розділ 3. Відбуваються кардинальні зміни.....	45
Розділ 4. Разом ми можемо це змінити	64

Частина друга. ЗНАЙОМСТВО З МЕНОПАУЗОЮ (АБО ВСЕ, ЩО ВАШ ЛІКАР ЗАБУВ ЗГАДАТИ ПРО МЕНОПАУЗУ)

Розділ 5. Три кінцеві стадії репродуктивних змін: перименопауза, менопауза й постменопауза.....	79
Розділ 6. Що відбувається з вашим тілом під час менопаузи.....	103
Розділ 7. Усе, що вам потрібно знати про гормональну терапію	135
Розділ 8. Підготовка до приймання терапії	178

Частина третя. СИМПТОМИ Й РІШЕННЯ

Розділ 9. Щоденні звички, які підтримують здоров'я під час менопаузи.....	205
Розділ 10. Засоби під час менопаузи: розділ із ресурсами для симптоматичного лікування	221

Корисні ресурси про менопаузу.....	383
Додаток А. Оновлені заяви й статистика щодо використання гормональної терапії під час менопаузи	384
Додаток Б. Таблиця оцінки симптомів менопаузи	387
Додаток В. Щоденник припливів / симптомів	389
Вибрана література	392
Подяка.....	412
Про авторку.....	415

Лист до читачки

Шановна читачко!

Як сертифікована акушерка-гінекологиня, я провела незліченну кількість годин у лікарняних палатах, у своїй клініці, у пологових будинках і в операційній. У цих місцях я чула болісні крики породіль і новонароджених немовлят, а також деталі про незрозумілі симптоми, пов'язані з надзвичайно складною та захопливою жіночою репродуктивною системою. Я роками навчалася, пройшла виснажливі години ординатури й присвятила понад 20 років клінічній практиці, щоб моє розуміння цієї системи допомогло підтримувати й зміцнювати жіноче здоров'я. Я пишалася своєю відданістю цій спеціальності та здатністю активно слухати пацієток.

Однак тільки тоді, коли я стала активнішою в соціальних мережах, я виявила, що впродовж багатьох років безліч жінок голосно кричали, але ніхто їх не чув. А вони відчайдушно потребували допомоги. Це були жінки в перименопаузі або менопаузі, які почувалися ізольованими й засмученими через різноманітні руйнівні симптоми. Вони часто не знаходили підтримки ні від чоловіків, ні від друзів, а найгірше — лікарі та інші медичні працівники заперечували реальність їхніх симптомів. Кожна жінка, здавалося, почувалася ізольованою у своєму власному сум'ятті й відчаї.

Зізнаюся, був час, коли і я не почула б їх. Але після того як сама пережила менопаузу, я *зрозуміла*. Я могла співчувати завдяки не лише емпатії, але й власному досвіду: моє життя також зазнало значних змін через безсонні ночі, просочені потом, дратівливий і нездоровий набір маси

тіла, гнітючу сплутаність свідомості, сильне випадіння волосся та сухість шкіри.

У моєму випадку вживання протизаплідних таблеток для контрацепції та контролю полікістозу яєчників, імовірно, відстрочило симптоми перименопаузи до кінця четвертого — на початок п'ятого десятка. Однак, коли мені було близько 48 років, ми з лікарем вирішили, що мені слід припинити вживання таблеток і «подивитися, де я знаходжуся гормонально», усвідомлюючи, що менопауза наближається. Приблизно в той самий час мій улюблений брат Боб смертельно захворів, і, намагаючись піклуватися про нього наприкінці його життя, я забула про себе. Я була спустошена смертю Боба й більшість фізичних і емоційних симптомів, які мене турбували (найпомітнішими з них були новий животик і безсоння), приписувала своєму горю.

Я намагалася бути сильною і продовжувати жити. Але всі наступні ночі з порушеним сном змусили мене змінити мою думку. Я вживала мелатонін, медитувала й дотримувалася належної гігієни сну, але нічого не допомагало. Через відсутність сну я була сонною і втомленою протягом дня, що ускладнювало пошук енергії для вправ і спрощувало вибір менш здорової їжі. Це було хибне коло млявості й нездорового способу життя! Нарешті я вирішила почати гормональну терапію, хоча з низки причин, які, як я тепер знаю, є поширеними (і дещо помилковими), я сприймала це як крок до капітуляції.

Мені пощастило, що я мала можливість для самодіагностики й самолікування. Також мені пощастило, що я мала доступ до досліджень і медичних знань, які допомогли мені розробити комплексний підхід до власного догляду. Ідеться про харчові стратегії, фізичні вправи й техніки для зниження рівня стресу. На щастя, комбінований підхід спрацював, і я вже відчувала себе краще. Не можу переоцінити того глибокого полегшення, яке я відчувала, коли знову почала почуватися собою.

Незабаром після цього я вирішила поділитися багатьма аспектами цього підходу через програму, яку я створила. Називалася вона «Дієта Галвестона». Спочатку я пропонувала цю програму у своїй клініці в Галвестоні, штат Техас, а потім — у книзі з такою самою назвою. Я почала дедалі більше говорити про менопаузу в соціальних мережах, і моя аудиторія на всіх каналах зросла до понад трьох із половиною мільйонів підписників.

Сказати, що реакція була приголомшливою, — це нічого не сказати. Програма задовольнила потреби багатьох жінок у реалістичному й досяжному підході до поліпшення симптомів перименопаузи й менопаузи через зміни способу життя й харчування. Я дуже пишаюся цією програмою і тим, скільком людям вона допомогла й ще допоможе.

Але завжди є жінки, до яких потрібно достукатися і яким треба допомогти. Дійсно, кількість жінок, які вступають у цю фазу свого життя, не просто велика — вона *величезна*. До 2030 року кількість жінок у менопаузі й постменопаузі у світі досягне 1,2 мільярда, щороку збільшуючись на 47 мільйонів. Чи можете ви уявити собі потужність такої величезної частки населення, якщо ми зможемо об'єднатися й вимагати подальшого поліпшення стандартів медичної допомоги для жінок на цьому етапі їхнього життя? Ми могли б об'єднатися під моїм особистим гаслом для книги «Новий погляд на менопаузу»: менопауза неминуча, страждання — ні.

Звісно, навіть якщо ми перебуваємо в процесі змін, це великий корабель, і корекція курсу потребує багато часу. Потрібен час, щоб усі піднялися на борт і попрямували в правильному напрямку. Однак, просто читаючи цю книжку, ви вже на трапі; у вас є доступ до інформації й перевірених стратегій, які можуть допомогти поліпшити якість вашого життя та збільшити його тривалість.

Тож дозвольте сказати: я вас чую. Я вас бачу. Ця книжка для вас і для всіх (партнерів, сім'ї, колег, людей, які вас підтримують), хто прагне ліпше зрозуміти перехід у менопаузу й життя після закінчення репродуктивного періоду. Сподіваюся, вона допоможе навчити й надихнути жінок піклуватися про себе або допомагати іншим більше зосередитися на турботі про себе під час цих змін.

Книжка не може замінити особистого візиту до лікаря, але інформація на наступних сторінках дасть вам змогу по-новому переживати перименопаузу (попередника менопаузи), менопаузу та постменопаузу, а також обрати нові підходи для доброго самопочуття під час цих етапів життя. Хтось стверджуватиме, що менопауза — це природний процес і ми повинні просто дозволити їй відбуватися своїм плином, а тілу робити те, що воно має робити. Моя відповідь: так, процес природний, але це не означає, що він не шкідливий.

Що я маю на увазі?

Коли ваше тіло природно виробляє менше естрогену (основна ознака «зміни»), ваші ризики розвитку серйозних медичних станів, таких як цукровий діабет, деменція, хвороба Альцгеймера, остеопороз та серцево-судинні захворювання, зростають. Ви можете вирішити не змінювати свого способу життя чи гормонального рівня для боротьби з ризиками цих серйозних станів, але я твердо переконана, що ви повинні бути повністю поінформовані про весь спектр ризиків і способи їх зниження. Простіше кажучи, перименопауза й менопауза сигналізують про значні зміни у вашому здоров'ї, і ви повинні мати змогу зробити усвідомлений вибір щодо свого майбутнього. Ця книжка подарує таку можливість саме вам.





У книзі ви знайдете чимало історій від моїх пацієнтів і підписниць у соціальних мережах. Це не типові історії «до і після», які ви могли б очікувати. Вони радше призначені для того, щоби продемонструвати різноманітні, іноді несподівані способи прояву симптомів менопаузи. Завдяки цим історіям я прагну дати вам можливість побачити власну правду у свідченнях інших людей і прийняти себе та свій досвід.

Частина перша

ІСТОРІЯ ЛІКУВАННЯ МЕНОПАУЗИ

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

РОЗДІЛ 1

Проблема не у вашій голові

«Ми знаємо своє тіло; ми знаємо, коли щось фізично змінилося».

«Коли мені було за сорок, гінеколог запевнив, що перименопауза — вигадка, і поцікавився, чи зверталася я до психіатра».

«Мій попередній лікар стверджував, що жінки вигадують менопаузу, щоб виправдати набір зайвої маси тіла. Мовляв, насправді такого не існує».

«Мені сказали, що все це лише в моїй голові».

«Ласкаво просимо до твоєї нової норми життя».

«Розчаровує, що тебе не сприймають серйозно».

«Я консультувалася зі своїм акушером-гінекологом із приводу перименопаузи, перепадів настрою та зниження лібідо. Вона проігнорувала мої скарги, запевнивши, що я занадто молода для менопаузи».

«Мігрень — новий симптом. У мене трапилося лише кілька нападів, але кожен із них був нестерпний».

Мій лікар порадив вживати *Tylenol* і відпочивати. Але я воліла б зосередитися на з'ясуванні причини, а не лише на знятті симптомів».

«Лікар сказав, що це не перименопауза, оскільки в мене немає припливів».

«Мені довелося звернутися до акушера-гінеколога й трьох кардіологів, перш ніж я знайшла того, хто повірив мені й зрозумів, що це може бути пов'язано з гормональними змінами».

«Мені призначили повний скринінг крові та обстеження щитоподібної залози. Усі результати виявилися хорошими, тож мої скарги перестали враховувати».

«Досі страждаю».



Це лише невелика вибірка коментарів із моїх соціальних мереж і досліджень, які стосуються досвіду жінок із симптомами менопаузи. Одне з таких досліджень, опубліковане в *Journal of Women's Health* у 2023 році, мало на меті зрозуміти, яку підтримку пацієнтки отримували від своїх лікарів і як її можна було б поліпшити. Здебільшого відповіді вказували на недостатній рівень догляду й уваги. Багато пацієнток відчували, що їх не сприймають серйозно. Розповідали, що їм не надавали допомоги чи інформації, яка могла б допомогти зрозуміти причини їхніх симптомів. Моє неформальне «опитування» в соцмережах серед пацієнток гінекології підтвердило всі ці