

Д-р Джен Гантър

МАНИФЕСТ НА МЕНОПАУЗАТА

ДА ОСТАНЕМ ЗДРАВИ И ЖИЗНЕНИ

София, 2021

Преводът е направен по изданието:

Dr. Jen Gunter

The Menopause Manifesto

Own Your Health with Facts and Feminism

Copyright © 2021 by Jennifer Gunter

Originally published by Kensington Publishing Corp.

© Издателство „Изток-Запад“, 2021

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Детелина Иванова, превод, 2021

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2021

ISBN 978-619-01-0934-1

Д-р ДЖЕН ГАНТЪР

МАНИФЕСТ НА МЕНОПАУЗАТА

Да останем здрави и жизнени

Превод от английски
Детелина Иванова



Съдържание

ВЪВЕДЕНИЕ. МАНИФЕСТЪТ	11
ЧАСТ 1. ДА РЕАБИЛИТИРАМЕ ПРОМЯНАТА	
РАЗБИРАНЕТО ЗА ТЯЛОТО ВИ КАТО ФЕМИНИСТИЧЕН АКТ	17
1 ВТОРО СЪЗРЯВАНЕ	
ЗАЩО МЕНОПАУЗАТА Е ВАЖНА	19
Какво представлява менопаузата	21
Празнината в познанията	23
Менопаузата – основите.....	25
Менопаузата не протича във вакуум.....	27
2 ИСТОРИЯТА НА МЕНОПАУЗАТА И ТЕРМИНОЛОГИЯТА ЗА НЕЯ	
От „критическата възраст“ до „промяната“	30
Менопаузата през очите на медицината – от древността до началото на XIX в.	30
Раждането на менопаузата	36
Имат ли значение думите, които използваме?	40
3 БИОЛОГИЯ НА МЕНОПАУЗАТА	
ВРЪЗКАТА МЕЖДУ МОЗЪКА И ЯЙЧНИЦИТЕ	45
Буквар на менструалния цикъл.....	46
Преход към менопаузата.....	49
Менопауза и постменопауза.....	51
Наръчник за хормоните	52
Как се променят хормоните по време на прехода към менопаузата	56
Има ли хормонални тестове за менопауза?	58
4 ЕВОЛЮЦИОННОТО ПРЕДИМСТВО НА МЕНОПАУЗАТА	
ПРИЗНАК ЗА СИЛА, А НЕ ЗА СЛАБОСТ	61
Митът за продължителността на живота	62
Менопаузата и бремето на възпроизводството	64
Как е еволюирала менопаузата	68
Стойността на жената днес не е обвързана с това да е баба	70
Защо менопаузата е свързана с толкова много медицински проблеми, ако бабите са част от плана?	70

5 МОМЕНТЪТ НА НАСТЪПВАНЕ НА МЕНОПАУЗАТА

КАК ДА РАЗБЕРЕМ ЧАСОВНИКА	73
Дали възрастта при първата менструация е свързана с възрастта при последната?.....	74
Гени	75
Тютюнопушене и вредни химикали	76
Общо здраве и репродуктивно здраве	79
Социални определящи фактори за здравето.....	81
Хирургични операции и менопауза.....	82
Медицинска менопауза	87

**6 КОГАТО МЕНСТРУАЦИЯТА И ОВУЛАЦИЯТА СПРАТ ПРЕДИ
45-ГОДИШНА ВЪЗРАСТ**

ЗАЩО СЕ СЛУЧВА ТОВА И КАКВИ СА ПРЕПОРЪЧИТЕЛНИТЕ МЕДИЦИНСКИ ГРИЖИ	90
Какви са причините за ПЯН	92
Кога и как се правят тестове за ПЯН.....	93
Лечение на ПЯН	95

ЧАСТ 2. ДА РАЗБЕРЕМ ПРОМЯНАТА

КАКВО ДА ОЧАКВАТЕ, КОГАТО ОЧАКВАТЕ МЕНОПАУЗА.....	99
---	----

7 МЕТАМОРФОЗИТЕ НА МЕНОПАУЗАТА

ПРОМЕНИ В СИЛАТА, РАЗМЕРИТЕ И ФОРМАТА	101
Сила	103
Увеличаването на телото и менопаузата	109
Затлъстяване, коремни мазнини и менопауза	110
Намаляване на телото	115

8 СЪРЦЕВИНАТА НА НЕЩАТА

СЪРДЕЧНОСЪДОВИ ЗАБОЛЯВАНИЯ	121
Какво представлява атеросклерозата.....	123
Рискови фактори за ССЗ	123
Изследвания за ССЗ.....	126
Жените и сърдечните заболявания – епидемия от погрешни диагнози и неадекватно лечение.....	128

9 ТУК ГОРЕЩО ЛИ Е, ИЛИ НА МЕН ТАКА МИ СЕ СТРУВА?

ВАЗОМОТОРНИ СИМПТОМИ И КАК ДА ПОТУШИМ ОГЪНЯ.....	131
Какво точно представлява горещата вълна	132
Кога започват вазомоторните симптоми и колко продължават	134
Пропуснати и фалшиви горещи вълни	136
Културни и генетични фактори	138
Телото и горещите вълни	141
Дали няма нещо друго, което да причинява моите горещи вълни и нощни изпотявания?	142

Лечение на горещите вълни и нощните изпотявания	142
Немедицински възможности	144
Фармацевтични хормони.....	146
Нехормонални предписания.....	147
Растителни варианти	148
Нови изследвания.....	152
10 МЕНСТРУАЛЕН ХАОС	
АБНОРМНОТО КЪРВЕНЕ И КАКВО ДА ПРАВИМ С НЕГО	154
Абнормно менструално кървене – какво точно означава това?	155
Рак на ендометриума	157
Абнормно кървене между 40-годишна възраст и менопаузата – как да мислим като гинеколог	159
Ами пропуснатите менструации?	160
А какво да кажем за събитие от типа „суперподгизване“?	161
Менструален хаос – как да се постави правилна диагноза	162
Повече за хормоналното кървене	163
Повече за миомите	167
Повече за аденомиозата.....	171
Кървене след последната менструация.....	172
11 ЗДРАВЕТО НА КОСТИТЕ	
ОСНОВИ НА КОСТНАТА БИОЛОГИЯ, ОСТЕОПОРОЗАТА И ПРЕВЕНЦИЯТА НА ФРАКТУРИ	175
Как да разберете дали имате остеопороза.....	182
Какво представлява костната минерална плътност	184
Добрата форма предотвратява крехкостта и фрактурите.....	185
Имате ли витамини?	187
Лекарства за намаляване на загубата на костна маса	191
Всички случаи на остеопороза при жените в постменопауза не са „просто“ менопауза	193
12 МОЗЪКЪТ ПРЕЗ МЕНОПАУЗАТА	
ЗАМЪГЛЕНО СЪЗНАНИЕ, ДЕПРЕСИЯ И ДЕМЕНЦИЯ	195
Мозъкът и хормоните – някои основни неща	196
Замъглено съзнание.....	198
Депресия и менопауза	203
Деменция и болест на Алцхаймер.....	206
13 ВАГИНА И ВУЛВА	
УРОГЕНИТАЛНИЯТ СИНДРОМ ПРИ МЕНОПАУЗАТА И ТЕРАПИИТЕ ЗА НЕГО.....	209
Вулвата и вагината от–до	210
Промени при менопаузата.....	213
Симптоми на УГСМ	215

Грижи за вулвата.....	216
Лубриканти.....	218
Вагинални овлажнители	220
Хормони	221
Нехормонални лекарства	225
Минимално инвазивни енергийно базирани терапии.....	226
Жени с рак	228
14 ЗДРАВЕТО НА ПИКОЧНИЯ МЕХУР	
РАЗБИВАНЕ НА КУЛТУРНОТО МЪЛЧАНИЕ	232
Повтарящи се инфекции на уринарния тракт.....	233
Инконтиненция.....	236
Уретрални полипи	242
Пролапс на тазовите органи.....	243
15 ДА ПОГОВОРИМ ЗА СЕКСА	
СЛОЖНАТА ИСТОРИЯ НА ЖЕЛАНИЕТО	246
Деконструиране на желанието	248
Менопаузата и желанието	251
Развиването на желание	253
Немедицински възможности при намалено желание	254
Лекарства	257
16 ДАЛИ НЯКОГА ОТНОВО ЩЕ СЕ ПОЧУВСТВАМ ОТПОЧИНАЛА?	
РАЗСТРОЙСТВА НА СЪНЯ И КАК ДА СЕ СПРАВИМ С ТЯХ	265
Горещи вълни, хормони и сън	266
Хигиена на съня и когнитивна поведенческа терапия (КПТ).....	267
Дали хормоналната терапия през менопаузата (ХТМ) подпомага съня?.....	268
Други разстройства на съня и менопаузата	269
ЧАСТ 3. ТЕРАПИЯ ПРИ ПРОМЯНАТА	
ХОРМОНИ, ХРАНИТЕЛНИ РЕЖИМИ И ДОБАВКИ.....	273
17 ХОРМОНАЛНА ТЕРАПИЯ ПРЕЗ МЕНОПАУЗАТА	
ХАОТИЧНА ИСТОРИЯ. КЪДЕ СМЕ ДНЕС?.....	275
Произходът на ХТМ	276
Естрогенова терапия – първата вълна на ХТМ.....	277
50-те и 60-те години на ХХ в. – бляскавата ера на ХТМ.....	282
Забравената матка.....	284
Естрогенът като лекарство чудо	285
Инициативата за женско здраве – какво, дявол да го вземе, се случва при ХТМ?	287
Нов прозорец към ХТМ	293
ХТМ – какви са рисковете	294

18 КИНОВСЕЛЕНАТА НА ХОРМОНИТЕ**КАКВА ХОРМОНАЛНА ТЕРАПИЯ ПРЕЗ МЕНОПАУЗАТА**

Е ПОДХОДЯЩА ЗА ВАС	299
Може ли ХТМ да ми помогне?.....	300
Започване на ХТМ.....	303
Избор на ХТМ.....	305
Естроген	305
Прогестоген	310
Непрогестеронова опция.....	314
Отстраняване на проблеми в ХТМ	315
Кога да спра?	316

19 ФИТОЕСТРОГЕНИ, ХРАНА И ХОРМОНИ

ФАКТИ И МИТОВЕ	318
Фитоестрогени	319
Дали фитоестрогените в храната са полезни за хората?	322
Могат ли фитоестрогените в храната да помогнат при симптомите на менопауза?	325
Хормоните в храната – млякото	326
Хормоните в храната – животинското месо	329

20 БИОИДЕНТИЧНИ, ЕСТЕСТВЕНИ И АПТЕЧНИ ХОРМОНИ

ДА ОТДЕЛИМ МЕДИЦИНАТА ОТ МАРКЕТИНГА.....	331
Аптечни хормони.....	334
Аптечни хормони и кръвни тестове	339
Как възникна митът за биоидентичните/ растително базираните продукти.....	340

21 МЕНОХРАНЕНЕ**КАК ДА ПОСТИГНЕМ ЗДРАВΟΣЛОВНА**

МЕНОПАУЗА И ПОСТМЕНОПАУЗА	346
Предизвикателствата пред науката, свързана с храната	348
Нутриционистика 101	350
Бъдете поклонници на фибрите!.....	352
Обработка на храната.....	354
Няколко думи за мазнините	356
Кофеин.....	358
Алкохол	358
Хранителните режими и менопаузата	360
Прецизно хранене	361

22 МЕНОФАРМА

ДОБАВКИТЕ И МЕНОПАУЗАТА	363
Полутайната история на жените, медицината, акушерството и растенията	368
Добавките като новите патентовани лекарства	372

Добавки омега-3.....	375
Витамин В12.....	375
Витамин Е.....	377
Хормони без рецепта.....	377
Пробиотици.....	379
Други добавки.....	381
Как да направите собствено проучване.....	384
23 КОНТРАЦЕПЦИЯТА И ПРЕХОДЪТ КЪМ МЕНОПАУЗАТА	
ПРЕВЕНЦИЯ НА ЗАБРЕМЕНЯВАНЕТО И КОНТРОЛИРАНЕ НА МЕНСТРУАЦИЯТА.....	387
Наистина ли се нуждая от контрацепция след 40-годишна възраст?.....	388
Контрацепцията и преходът към менопаузата – кога да спрем?.....	389
Хормонални вътрематочни спирали.....	391
Медни спирали.....	392
„Вътрематочна спирала“ звучи добре, но поставянето не е ли болезнено? При това много?.....	393
Комбинирана хормонална контрацепция.....	395
Таблетка само с прогестин.....	399
Инжекционна хормонална контрацепция.....	400
Етоногестрелов имплант.....	401
Стерилизация.....	401
Кондоми.....	403
Контрацептивен гел.....	404
Посткоитална контрацепция.....	404
Методи, основаващи се на проследяване на фертилитета.....	406
ЧАСТ 4. ДА ПОЕМЕМ КОНТРОЛА ВЪРХУ ПРОМЯНАТА.....	409
24 ДОБРЕ ДОШЛИ НА МОЕТО МЕНОПАРТИ	
КАК ЕДНА АКУШЕР-ГИНЕКОЛОЖКА СЕ СПРАВЯ С МЕНОПАУЗАТА.....	411
25 ПОСЛЕДНИ ДУМИ	
ДА СВЪРЖЕМ ВСИЧКО ЗАЕДНО.....	419
Как да сте сигурни, че посещавате правилния лекар?.....	421
Не обвинявайте менопаузата за всичко – спомнете си за М-диаграмата.....	424
Внимавайте с новите или иновативните терапии.....	425
Репродуктивната сметка.....	425
ДОПЪЛНИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ.....	429
ИЗБРАНА ЛИТЕРАТУРА.....	436
БЛАГОДАРНОСТИ.....	449
ПОКАЗАЛЕЦ.....	451

Глава 1

Второ съзряване

Защо менопаузата е важна

Менопаузата е пубертет наобратно – преход от една биологична фаза на функциониране на яйчниците към друга, но начинът, по който гледаме на тези две събития, не би могъл да е по-различен. Пубертетът често е сюжет, или поне има поддържаща роля в романите за тийнейджъри и младежи. (Благодаря на Господ за Джуди Блум!*) Той често присъства като тема – поне основните неща за него – в училищните програми по биология и в сексуалното образование (въпреки че, за съжаление, то не е универсално или пък невинаги е точно).

Медицинските специалисти също проверяват основните белези на пубертета – например развитието на гърдите и появата на пубисно окосмяване, – за да се уверят, че той протича както трябва. Дори и елементарното отбелязване на височината с молив на рамката на вратата в периоди на бързо израстване е

* Джуди Блум е американска авторка на бестселъри в областта на детската и юношеската литература, както и на любовни романи. У нас са издадени „Фъстъчето е цар“ (София: Кръг, 2020) и „Сестри за лятото“ (София: Мойри, 1998). [Всички бележки без изрично упоменатите са на преводача.]

простичко утвърждение за настъпването на пубертета. Съзряването – преходът от детството към тийнейджърството и зрелостта – обикновено се празнува или поне се отбелязва в множество култури и религии (макар да е важно да вметнем, че наличието на менструален цикъл не превръща по магически начин момичето в жена). Пубертетът също така е и спусък за развиването на определени медицински състояния – например акне, болезнена менструация и депресия, – и дори може да сложи началото на събития, които един ден да доведат до рак на гърдата.

Степента и точността на познанията за пубертета варират в различните култури, училища и семейства, но почти всеки е способен да признае съществуването му и като цяло успява да говори за пубертета, без да го превръща в болест или да представя детството – времето, когато тези признаци не са се проявявали – като златен стандарт за здраве.

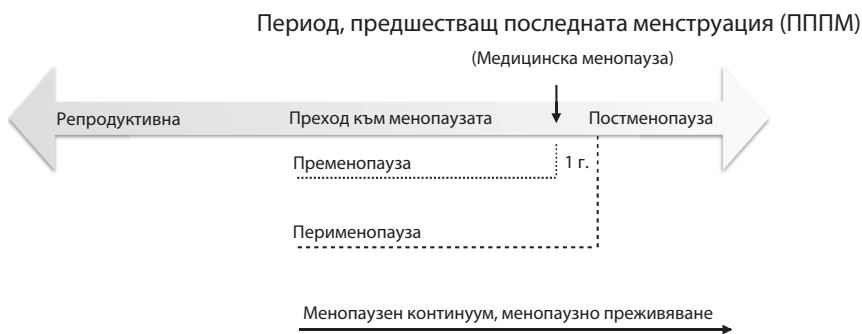
Въпреки че менопаузата е универсално преживяване за всяка жена с яйчници и достатъчна продължителност на живота, тя е обвита в потайност, за разлика от пубертета. Менопаузата не влиза в училищните програми, а медиците рядко я обсъждат предварително. Обикновено началото на разговора се поставя едва след като жената спомене за притесненията си, че „това“ може и да е менопауза. Когато менопаузата се обсъжда в западното общество, на нея често се гледа негативно, като на жестока шега и дори като на болест. Това идва от вредното убеждение, че жените губят стойността си, след като вече не могат да се възпроизвеждат, и от невярната хипотеза, че менопаузата е биологичен дефект, тъй като няма своя еквивалент при мъжете, които произвеждат сперма до старостта си. Но ако погледнем този аргумент от друг ъгъл, може също да кажем, че мъжете имат биологичен дефект, защото не са в състояние да забременеят или защото развиват сърдечни проблеми по-рано от жените. Освен това нека да сме реалисти. Макар че на теория мъжете притежават биологичните механизми да се възпроизвеждат до смъртта си, остаряването значително повлиява върху мъжката фертилност, както и върху физическата способност на мъжете да са сексуално активни.

Когато тялото на хетеросексуалния мъж се използва като т.нар. стандарт, лесно е да гледаме на женското тяло като на де-

фектно. Това е основен принцип на патриархалното мислене. Така че нека да поставим нещата на местата им. Менопаузата заслужава поне същото внимание като пубертета (бих казала дори и по-голямо) и тя е също толкова болест, колкото е болест и да си мъж.

Какво представлява менопаузата

Думата е изкована през 1812 г. от д-р Шарл дьо Гардан, френски лекар, който започнал с думата *ménopausie*, комбинация от *menes*, гр. „месец“, и *pausie*, гр. „прекъсване, спиране“ (обичаен термин за тази фаза от живота). През 1821 г. Дьо Гардан осъвременил термина на *ménopause*, „менопауза“.



Фигура 1. Фази на яйчниковата функция

Менопаузата настъпва, когато в яйчниците няма повече фоликули, способни да овулират, което означава, че няма повече яйцеклетки. Средната възраст, когато става това, е 50 до 52 години. Една от определящите характеристики е драматичният спад в нивата на естрогена, тъй като фоликулите са основният източник на естроген. Именно спадът на естрогена причинява много от симптомите и медицинските проблеми, уникални за менопаузата; но има и нови изследвания, които подсказват, че и други хормонални промени (ще ги обсъдим по-късно) също са важни.

Казано на езика на медицината, преходът към менопаузата е периодът, предшестващ последната менструация (ПППМ), който маркира менопаузата, а всичко след това е постменопауза (вж. фиг. 1). Тъй като не е възможно да знаем коя менструация е последната, докато... ами, не се окаже последната, менопаузата формално се потвърждава 12 месеца след ПППМ.

Преходът към менопаузата е периодът от време преди ПППМ, който се характеризира с хормонални колебания, водещи до нередовни менструации и симптоми като горещите вълни. Има други два разпространени термина за прехода към менопаузата: пременопауза, който е взаимозаменяем с прехода към менопаузата; и перименопауза (да не се бърка с пременопаузата, която е отделен термин), включващ прехода към менопаузата, както и първата година след ПППМ.

Дължината на прехода към менопаузата (или пременопаузата) може да варира значително при различните жени и невинаги е възможно да се определи точна начална дата. По време на прехода към менопаузата може да има множество фалшиви финали, когато жената си мисли, че последният ѝ цикъл е настъпил, но всъщност не, не е настъпил още, а за други преживяването на менопаузата може да се усеща повече като постепенен криволинеен процес. Или и двете. Единственото предсказуемо нещо при прехода към менопаузата е нейната непредсказуемост.

Към обсъждащата терминология се добавя и разговорният начин, по който обсъждаме менопаузата. Много жени и здравни работници, които се грижат за тях, често използват думата „менопауза“ по-свободно, например „Преживявам менопауза“ за прехода към менопаузата или пък „В менопауза съм“ за фазата на постменопаузата. Аз съм привърженичка на използването на термина „менопауза“, който обхваща целия континуум или преживявания от прехода към менопаузата нататък, тъй като симптомите и медицинските състояния, свързани с менопаузата, не започват и не спират по магически начин с последната менструация. Времето на ПППМ има значение за изследователски цели, за фертилността и за оценката на абнормното маточно кървене, но иначе е по-скоро бележка под линия, отколкото водещ абзац.