

Dr med.

Šila de Liz

Nikad BOLJA

sve o
famoznoj

MENOPAUZI

Prevela s nemačkog
Dušica Milojković

— Laguna —

Naslov originala

Dr. med. Sheila de Liz

WOMAN ON FIRE

Copyright © 2020 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg
Translation copyright © za srpsko izdanje 2024, LAGUNA

„To je samo početak, nije kraj,
stvari više nikada neće biti iste.“

Melani Si, bivša *Spajsica*

Sadržaj

Predgovor.	11
Malo uputstvo za upotrebu	15

DEO 1: ONO OSNOVNO

1. Priručnik za tvoje lično vatreno krštenje	19
Holivud hormona	23
Ženski ciklus – osnovne informacije	31

DEO 2: PROMENE U DRUGOJ POLOVINI ŽIVOTA

2. Premenopauza: Vidim vatru.	39
Simptomi premenopauze	40
3. Perimenopauza: Gorim!	47
Mesečna zabava iznenađenja: Tvoj ciklus bez ikakvih pravila	51
Toalet kao mesto zločina: Veoma jako menstrualno krvarenje.	54

Letnja seta: Kolebanje raspoloženja	59
Polupani lončići: Bes i ćudljivost	61
Ne mogu da spavam: Budna od četiri ujutro	63
Neka mi neko donese malo vode: Talasi vrućine	65
<i>Free Your Lady Marmalade</i> : Usplamteli libido	68
Opasna žena: Bezobzirna jasnovidost	72
4. Postmenopauza	76
Kroz pustinju na konju bez imena: Tragična sudbina vagine	78
Zaustavite reku: Inkontinencija.	87
Seks, laži i menopauza: Kraj priče?	98
<i>(I Don't Like to) Move it, Move it</i> : Bolovi u zglobovima	106
<i>Love on the Brain</i> : Magla u glavi i druge rupe u pamćenju.	110
Deo usred vas: Dobijanje na težini u predelu stomaka	117
Teret mi leži na srcu: Oboljenja srca i krvnih sudova	122
<i>Don't Leave Me This Way</i> : Koža i kosa posle pedesete	128
Vrela si pa si hladna: Kad štitna žlezda poludi	131
Loša do srži: Kako nedostatak hormona nanosi trajnu štetu našim kostima	132
 DEO 3: VATRENA, A NE PREGORELA	
5. Bioidentični hormoni: (<i>You Make Me Feel</i>) <i>Like a Natural Woman</i>	141

Zlatni prozor	153
<i>Deus ex machina</i> : Rak dojke i hormoni	156
Olakšano pripitomljavanje zmaja: Kako pronaći pravi hormonski ritam	174
Najčešća pitanja o podešavanju hormona	194
Sa gledišta lekara: Alternative za tebe	205
6. Napravi od svog ginekologa vernog pratioca:	
Šta, kada i kako moraš da pitaš?	219
Dodatni pregledi	223
7. Nikad bolja: Brini o sebe!	232
Četiri stuba tvog zdravlja	233
<i>Tell Me What You Want (What You Really, Really Want)</i>	242
Tvoje šesto čulo	245
Domestos za dušu: Duševna higijena	247
Pogovor: Najzad slobodna	249
Izjave zahvalnosti	253
Napomene	255
O autorki	263

PREDGOVOR

Draga čitateljko, lepo je što se srećemo ovde! Ovu knjigu si verovatno uzela u ruke zato što si u klimaksu, ili zato što je od tvoje poslednje menstruacije prošlo već dosta vremena. Možda imaš nekih simptoma, ili jedva da ih imaš, ali verovatno osećaš da ne znaš dovoljno šta sve to znači. Naposljetku, nema mnogo žena koje govore o promenama na sredini života, a čini se da je razlog tog ćutanja podsvesni stid. Sasvim je sigurno da su ovaj stid i neizgovoreno osećanje propadanja kao žene kod prethodnih generacija bili glavni razlog da se o menopauzi ćuti. To, doduše, ni tada nije bilo baš dobro, ali u današnje vreme ovakav stav je stvarno bez veze.

Dozvolite da se predstavim. Zovem se Šila de Liz, ginekološkinja sam, a moja misija je da sprovedem već odavno neophodan preobražaj imidža prelaznog životnog doba, klimakterijuma. I da, ja sam doduše lekarka, ali htela bih s tobom da budem na „ti“, naravno ako se i ti slažeš. Kao prvo, zato što sam na „ti“ s mnogim pacijentkinjama u svojoj ordinaciji, pošto smo tokom godina postale dobre prijateljice.

Kao drugo, ovim priručnikom želela bih da te pratim i da ti pomognem tokom predstojećih godina, u kojima ćeš se suočiti sa brojnim promenama – a u tom virtuelnom odnosu lekarka–pacijentkinja nema mesta za nepotrebnu distancu.

Malo upozorenje unapred: u ovoj knjizi otkriću ti mnoge tajne medicine koje su možda u oštroj suprotnosti s onim što si dosad verovala da o menopauzi znaš. Mnogo onoga što sam napisala moglo bi da dovede do kontroverznih rasprava s prijateljima, porodicom, ili čak tvojim lekarima, ali molim te da mi veruješ kad ti kažem da je sve istina. Ne govorim i ne savetujem ti ništa drugo nego što bih savetovala i govorila svojim sestrama, svojim prijateljicama i samoj sebi. Žene su veoma dugo dovođene u zabludu, pogrešno savetovane i – što je možda najgore – zaobilažene prilikom diskusija o smernicama za određivanje terapije. I to je tipično za ginekologiju: odluke o nama i našem telu često se donose iza zatvorenih naučnih vrata, obično u stručnim telima koja se najvećim delom sastoje od muškaraca.

Savremena medicina koja se bavi klimakterijumom mora, međutim, da uključi i tebe, a to je moguće samo ako raspolažeš dobro zasnovanim znanjem, poznaješ sve činjenice i možeš da odlučiš u svoje ime. Odlučivanje o svome telu prečesto prepuštamo profesorima i lekarima, i ništa ne preispitujemo. Tako radim i ja, recimo ako sam iščašila neku kost. Ali kada je reč o tome kako ćeš organizovati svoj život u klimaksu, moraš da igraš aktivnu ulogu, a to je moguće samo ako poznaješ činjenice. Ne glasine sa interneta, ili poluistine i narodne mudrosti, nego činjenice, celu istinu o svom telu, koje s godinama postaje sve fantastičnije, ali koje sada moraš da paziš i da neguješ, da bi ti druga polovina života bila odlična. Da, dobro si pročitala, upravo sam to rekla. Klimaks nije „jesen života“ kao što se do sada smatralo. Ovaj stav je

beznadežno zastareo. Klimaks pre znači pozno leto, kao što ću ti na stranama koje slede i pokazati. Potrebni su samo plan i razumna medicinska nega. Kako je to moguće? Pođi sa mnom, pa ćemo zajedno proputovati kroz različite etape ovog prelaznog doba, a s druge strane čeka nas nešto veliko i važno za tebe: nova verzija tebe same. Možda te tamo čak čeka i ona žena koja si oduvek htela da budeš, žena koja je jaka, a takođe i seksi ako to hoće, ali pre svega – najzad slobodna. Veoma se radujem prilici da te odvedem do nje.

Malo uputstvo za upotrebu

Ovu knjigu možeš da čitaš poglavlje po poglavlje, ili da je otvoriš tamo gde želiš i da joj se stalno vraćaš.



Pošto je za većinu nas vreme dragoceno i nemamo ga napretek, duža poglavlja sam na kraju sažela u verziju *U orahovoj ljusci*. Tu su sažete sve najvažnije činjenice iz svakog poglavlja.



U odeljku *Dobro je znati* iznela sam prave bisere znanja, kako bi ove male poslastice znanje mogla brzo da pokupiš i da u međuvremenu pogledaš najvažnije stvari iz pojedinačnih poglavlja.



U *Razbijanju mitova* razbijam stare mitove i rušim zastareli način razmišljanja.



U *Odeljku za štrebere* svako ko hoće dublje da zaroni u ovu materiju može da ostvari svoj potajni identitet štrebera; ove informacije nisu, međutim, i nužno neophodne da bi se sve razumelo.

Kada je reč o daljim pitanjima, komentarima ili željama, molim vas da pošaljete mejl na info@dr-de-liz.de. Moj fenomenalni tim pobrinuće se da vam odgovori.

DEO 1:

ONO OSNOVNO

1

Priručnik za tvoje lično vatreno krštenje

Imam jednu super novost za tebe: spadaš u novu generaciju žena. Živimo u vreme kakvog još nikad nije bilo i u kojem smo mi žene duže u dobroj formi, duže ostajemo zdrave i starimo lepše nego ikada pre u istoriji čovečanstva. To što nama deluje kao nešto što se samo po sebi razume, međutim, medicina do sada još nije zabeležila: ona se i dalje nalazi na stupnju od pre sto pedeset godina, kada tegobe klimaksa, odnosno drugog prelaznog doba, nisu igrale neku veliku ulogu jer je čovek sa četrdeset pet godina već odavno bio prešao zenit svoga zdravlja, a s pedeset je često već i umirao. I u posleratnom periodu, sve do osamdesetih godina, osoba od pedeset godina smatrala se starom, a od šezdeset već duboko zašlom u godine. Eventualne tegobe vezane za klimaks padale su u zasenak bolesti koje prate starost ili su prećutkivane iz razloga povezanih s duhom vremena, i zato često uopšte nisu pokretane kao tema u društvu.

Danas žene u klimaksu, s mnogobrojnim zadacima, čine okosnicu svojih zajednica, i baš u tom dobu, kada imaju prepune ruke posla, podmuklo im se prišunjaju – sledeći stari

program evolucije – i hormonske promene. Neke od njih su tihe, suptilne, misteriozne, dok nas druge istresu iz gaća i zagorčavaju nam život. Mada smo biološki znatno mlađe nego što su naše majke i bake u našim godinama bile, i mada radimo stvari koje one nikada ne bi radile, kao što su nošenje neformalne odeće ili odlasci na rok koncerte, stav medicine prema klimaksu i dalje je ostao u osamdesetim godinama. Drugim rečima: mi smo se modernizovale, a medicina kaska za tim. Pored toga, u principu nam nedostaje sveobuhvatan model informisanja i prosvetćivanja žena starijih od četrdeset godina. Trenutni pristupi kada je reč o klimaksu na sličnom su nivou kao što je informisanje o menstruaciji bilo pedesetih godina. O tome se govori šapatom, iza zatvorenih vrata. Bar ovo poslednje se danas promenilo; sada obično sednemo sa svojim ćerkama koje ulaze u pubertet, možda im pokažemo uloške i tampone, objasnimo im sve, od početka do kraja. Ali kada je reč o velikim hormonskim promenama u drugoj polovini života, nema baš mnogo informativnih razgovora. Nema ni one starije, mudre žene koja bi nas pripremila na prelazni period koji nas očekuje, a ni otvorenog dijaloga koji bi pokrenuo ginekolog. Umesto toga, doslovno stupamo na nepoznato tle. Informacije koje su tu i tamo dostupne oskudne su i ne zvuče baš zabavno, već uglavnom govore o gubitku i rastajanju: neprijatne su, bolne i deprimirajuće. Pored toga, stiće se utisak da je klimakterijum još jedno žensko prokletstvo, kao i menstrualni bolovi, ili PMS, koje nekako moramo da izdržimo, najbolje ne žaleći se jer su svi pokušaji rešenja daleko od optimalnih, pošto je priroda to tako predvidela.

Ja danas i ovde pišem da bih ti saopštila da to ne mora da bude tako. Ne moraš da se uklopiš u prirodni plan da bi se odsad pa nadalje osećala lošije i slabije. Klimaksu je hitno

potrebno ažuriranje, koje odavno kasni. Stoga za tebe imam drugačiji, bolji plan. Postoji alternativa, koja vodi tome da se osećaš dobro – ne samo bez simptoma već stvarno dobro, i u dobroj formi. A ono što je u tome najbolje: znatno je lakše postići da se osećaš dobro nego da se zbog nedostatka hormona vučeš kroz dane, mesece i godine, a uz to je i mnogo, mnogo zdravije. Kao što ćemo ovde iscrpno naučiti, nedostatak hormona jedan je od glavnih razloga obolevanja u starijim godinama, koje može da nas spreči da opušteno plešemo na svadbi svoje dece ili da flertujemo s kelnerom na letovanju.

Ali već i u našim četrdesetim godinama ima veoma mnogo neobjašnjivih simptoma, koji predstavljaju direktnu posledicu nedostatka hormona: depresija i drugih duševnih tegoba, bolova u zglobovima, poremećaja srčanog ritma, neuroloških oboljenja, čudnih problema s kožom i drugih stvari, koje se ispoljavaju tek u prelaznom dobu i pritom se često javljaju kao jedini simptom. Mnoge žene koje tokom faze hormonskih promena smatraju da nemaju tegoba, jer ne doživljavaju talase vrućine, često imaju druge tegobe – a nikome, pa čak ni njihovim lekarima, ne pada na um da iza toga stoji nedostatak ženskih hormona.



DOBRO JE ZNATI!

Za naredni period tvog života potreban ti je konkretan plan, koji je prilagođen tebi, ostvarljiv i funkcioniše! Ako sve uradiš kako treba, sa šezdeset godina bićeš zahvalna sadašnjoj sebi.

Nedostatak znanja ni u kom slučaju se ne ograničava na one koji nisu lekari – klimakterijum se na studijama medicine u

najboljem slučaju obrađuje samo u nagoveštajima, a čak i ginekolozi jedva da uče nešto o njemu. Kada sam bila u svojim ranim tridesetim i još na položaju pomoćnog lekara, mislila sam da klimakterične tegobe počinju s poslednjom menstruacijom. Zamišljala sam, sem toga, i da negde oko pedesete godine količina hormona počinje da se smanjuje, i da u hormonskom smislu stvari tek tada kreću nizbrdo. U međuvremenu sam naučila da naš hormonski bilans počinje blago da se menja već od kraja tridesetih godina, i da to dovodi do diskretnih promena u tome kako se osećamo. Taj proces, koji se uglavnom odvija sporo i gotovo neprimetno, naziva se **premenopauza** i često glatko prelazi u tzv. **perimenopauzu**. Ova veoma duga faza opisuje godine pre i posle poslednje menstruacije koje se, ako se definišu, nazivaju upravo tako. **Menopauza** je naziv za samo nekoliko dana, to jest za poslednju menstruaciju.

Mnoge žene ne znaju zašto se u premenopauzi i perimenopauzi osećaju loše. Pogotovo ako još nemaju ni četrdeset godina, možda će teško postići da neko ozbiljno shvati njihove probleme. Pošto hoću da te opremim solidnim znanjem, draga čitateljko, danas ćemo da napravimo prvi korak i da naučimo sve o našim ženskim hormonima. To su osnovne stvari, ključ i oprema koji su ti potrebni da bi u svakom pogledu shvatila kako funkcionišemo. Ne samo zato što ženski hormoni utiču na većinu organa u telu već i zato što od njih zavise i emocionalni i psihički procesi, koji su neposredno povezani s hormonima. Ko u kući ima devojke tinejdžerskog uzrasta, zna koliko hormoni mogu da promene čoveka. Žena koja je već bila trudna poznaje i taj drugi oblik hormonskih promena, koji može žestoko da nas pogodi. Ništa manje upečatljiv nije ni treći vid hormonskih promena u životu jedne žene, naime promene koje u telu, glavi i duši nastaju tokom klimaksa.



DOBRO JE ZNATI!

Između trideset osme i četrdeset četvrte godine počinje **premenopauza**, uglavnom u vidu diskretnih promena u hormonskom bilansu.

Na premenopauzu često se bez ikakvog prelaza nadovezuje **perimenopauza**, i to su prave godine promena, koje traju sve do godinu-dve posle poslednje menstruacije, koju nazivamo **menopauzom**. Da, menopauza je naziv za poslednju menstruaciju, ako dvanaest meseci posle nje ne usledi još neka!

Perimenopauza zatim glatko prelazi u **postmenopauzu**.

Da bi ovaj svoj prelazni životni period ne samo razumela već da bi njime mogla i da ovladaš, od suštinskog značaja je da budeš upoznata sa svojim ženskim hormonima. Ali veoma malo nas žena ih zaista poznaje; hormone u principu, a ženske hormone naročito, bije glas da su misteriozni i ćudljivi, komplikovani i nerazumljivi. To danas menjamo! Svaki hormon je više od običnog molekula, svaki ima sopstvene zadatke, sopstveni lični opis – da, zapravo i neku vrstu sopstvene ličnosti. A pošto je svakoj ličnosti potrebno i neko lice, potražićemo pomoć, i u mislima otputovati u grad snova: u Holivud. Krećemo!

Holivud hormona

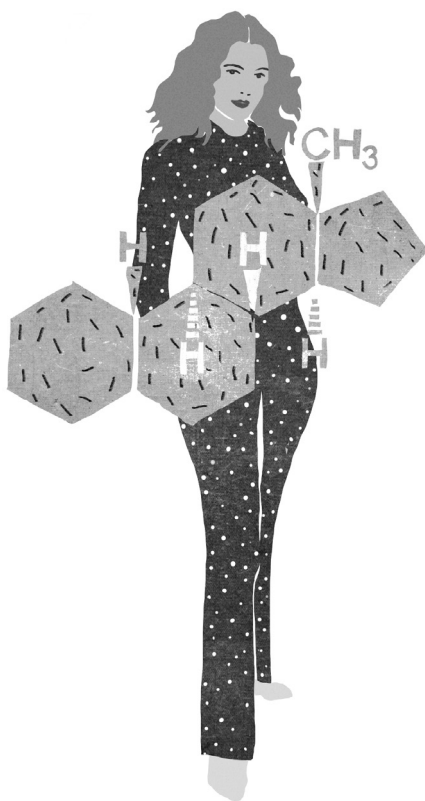
Među ljudskim hormonima postoje tri dame koje kod svih ženskih bića na ovom svetu, da tako kažemo, igraju glavne uloge. One su nadležne za naše obline, naš mesečni ciklus,

za to da li želimo muško društvo, ili bismo radije isključile zvuk poruka na *Votsapu*. Molim vas, dignite zavesu za naše hormonske zvezde: estrogen, progesteron i testosteron!

Svaka od ove tri ima svoje jake i slabe strane, a ako su dobro podešene i uzajamno saraduju, sve ide kao podmazano. Da bismo uvažili specifičnosti svake od ove tri dame, sada ćemo im dati lica i poslužićemo se jednim holivudskim filmskim hitom iz 2000. godine: *Čarlijevi anđeli*. U ovom filmu Kameron Dijaz, Lusi Liju i Dru Barimor igraju detektivke koje se svojom inteligencijom, kung fu veštinama i kul odoćom bore protiv zločina, a uzgred traže i savršenog muškarca.

U našem poređenju estrogen će biti Dru Barimor. U filmu, ona je ta koja ima najviše oblina, najromantičnija je i smatra da je svaki loš momak nekako sladak. Sanjalica je, voli da se mazi, umiljata je i od tri anđela ona će najpre dopustiti da je vodi srce. Estrogen je hormon ženstvenosti par ekselans, hormon oblina, romansi, tangi u toplim letnjim noćima i dramatičnosti. Dru uvek u pozadini pevuši neki hit romantičnog roka, voli pesme kao što su *My Heart Will Go On* od Selin Dion i topi se kad čuje kako Ed Širan peva *Perfect*. Ona je zaštitnica svih manekenki s oblinama i brend ambasador firme za proizvodnju seksi ženskog donjeg veša.

Estrogen je duševno i psihološki nadležan i za ponešto od onoga što nazivamo „tipično ženskim“: potrebu da se sve obezbedi, težnju za lepotom i ulepšavanjem i čežnju za sopstvenom porodicom. Svima hoćemo da učinimo po volji – baš u našim dvadesetim i tridesetim godinama – od svekrve pa do šefice. I smešne stvari kao što su sklonost da postanemo kolekcionarke cipela ili da idemo u ve-ce s



najboljom drugaricom verovatno imaju veze s estrogenom. Ali, nažalost, estrogen je nadležan i za druge osobine, koje mogu da se infiltriraju u naš mozak i da ga potkopaju, na primer stalno poređenje i odmeravanje s okolinom, preispitivanje da li smo dovoljno lepe/pametne/dobre, kao i za glupu naviku da pridajemo previše važnosti tuđem mišljenju. Kao odrasle osobe u jednom trenutku razvijamo alate da se izborimo s tim, ali u pubertetu to je daleko od zabavnog jer samopouzdanje s jedne strane trpi udarce telesnih promena, a s druge poplave estrogena.