

# **Бути жінкою. Усе про клімакс та менопаузу**

Докторка Луїз Ньюсон — лікарка сімейної медицини та фахівчиня з менопаузи, директорка центру здоров'я й менопаузи Newson Health у Великій Британії. У 2020 році заснувала благодійну організацію Menopause Charity й запустила безплатний застосунок Balance ([balance-app.com](https://balance-app.com)), щоб надавати підтримку жінкам, які страждають через симптоми менопаузи.

## ЗАМОВЧУВАНІ СИМПТОМИ В ЦЕНТРІ УВАГИ

Просто й доступно, з невичерпним оптимізмом і повагою до читачок авторка порушує складні та важливі питання:

- симптоми, про які потрібно знати
- ранній клімакс: що робити
- низьке лібідо: чи існує секс під час менопаузи
- замісна гормональна терапія: «за» та «проти»
- менопауза і психічне здоров'я
- вправи та дієта для полегшення симптомів менопаузи тощо

Докторка Луїз Ньюсон переконана: час знімати тавро ганебності з менопаузи задля того, щоб жінки почали краще її розуміти й могли повернути контроль над власним тілом.

Від провідної лікарки Великої Британії

Луїз  
Ньюсон

# БУТИ ЖІНКОЮ

усе про клімакс  
та менопаузу

КСД



Луїз  
Ньюсон

# БУТИ ЖІНКОЮ

усе про клімакс  
та менопаузу

ХАРКІВ  
2023. КСД



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
2023

ISBN 978-617-15-0123-2 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

### **Електронна версія зроблена за виданням:**

Уся інформація, наведена в цій книзі, сумлінно перевірена авторами. Видавництво не несе відповідальності за можливі негативні наслідки, які можуть виникнути внаслідок необережного застосування пропонованих матеріалів. Книга не замінить консультації лікаря

First published as PREPARING FOR THE PERIMENOPAUSE AND THE MENOPAUSE in 2021 by Penguin Life, an imprint of Penguin General. Penguin General is part of the Penguin Random House group of companies

Перекладено за виданням:  
Newson L. Preparing for the Perimenopause and the Menopause / Louise Newson. — London : Penguin Life, 2021. — 192 p.

Переклад з англійської Вікторії Бурлей

Дизайнер обкладинки Вікторія Дорошенко

#### **Ньюсон Л.**

Н16 Бути жінкою. Усе про клімакс та менопаузу / Луїз Ньюсон ; пер. з англ. В. Бурлей. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. — 208 с. : іл.

ISBN 978-617-15-0001-3  
ISBN 978-0-241-50464-2 (англ.)

Жар, втома, раптова дратівливість, безсоння та рясне потовиділення — часті симптоми менопаузи. Суспільство уникає цієї теми, зберігаючи в теці під назвою «жіночі проблеми». Докторка Луїз Ньюсон переконана: час знімати тавро ганебності з менопаузи задля того, щоб жінки почали краще її розуміти й могли повернути контроль над власним тілом. Просто й доступно, з невичерпним оптимізмом та повагою до читачок авторка описує причини,

прояви та, що найважливіше, лікування, дає поради щодо зміни звичок, які полегшать період менопаузи. Крім практичних порад, авторка ділиться історіями різних жінок про те, як їм вдалося подолати випробування, пов'язані з перименопаузою та менопаузою.

**УДК 618.1**

© Dr Louise Newson, 2021

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2023

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2023

# Про автора

Докторка Луїз Ньюсон, лікарка сімейної медицини та фахівчиня з менопаузи, завзято поширює інформацію про перименопаузу й менопаузу серед широкого загалу та медиків.

Вона очолює *Newson Health* — центр здоров'я та менопаузи у графстві Ворвікшир. На сайті [www.menopausedoctor.co.uk](http://www.menopausedoctor.co.uk) запропоновано доказову інформацію про менопаузу як для жінок, так і для медичних працівників. Також докторка Ньюсон керує неприбутковою організацією з додаткового вивчення менопаузи — *Newson Health and Education*.

2020 року вона заснувала добродійну організацію *Menopause Charity* ([www.themenopausecharity.org](http://www.themenopausecharity.org)), яка поширює інформацію про перименопаузу та менопаузу й має на меті усунути ніяковість у жінок, що досягли згаданого періоду. Того самого року докторка Ньюсон запустила безплатний застосунок *Balance* ([balance-app.com](http://balance-app.com)), покликаний надавати підтримку жінкам.





Присвячую своїй родині — незмінним слухачам моїх ідей, планів, а подекуди й скарг щодо роботи. Ви підбадьорюєте й надихаєте мене на плідну працю.

# Передмова. Що таке менопауза й чому вона починається?

Вона почалася, коли мені було приблизно сорок п'ять. Удень ставало жарко, я непокоїлася й була знесилена через неймовірну втому, а вночі прокидалася, вся мокра від поту. Я стала роздратованою й нестриманою з чоловіком і трьома доньками. А як лікарка сімейної медицини боялася припуститися помилки, бо не могла добре зосередитися на роботі.

Невимушена заувага моєї одинадцятирічної доньки, що це я така дратівлива перед місячними, навела на думку, що їх у мене не було вже досить довго. Я зрозуміла, що це не звичний для мене передменструальний синдром, а перименопауза.

Дивно, що як фахівець із менопаузи я не розпізнала сигналів свого тіла. Усе-таки мій приклад добре демонструє, що ми, жінки, часто недооцінюємо, які значущі перименопауза та менопауза в нашому житті.

Часто лікарі хибно їх діагностують, а суспільство уникає теми менопаузи, називаючи її «жіночими проблемами». Однак менопауза буде майже в кожній жінки й може початися раніше, ніж ви на те розраховуєте. Орієнтовно в однієї з двадцяти жінок менопауза почнеться між сорока та сорока п'ятьма роками, а в однієї зі ста — до сорокаріччя. Дослідження засвідчують, що понад третина жінок у Великій Британії, зазнаючи перименопаузи чи менопаузи, чекають на відповідне лікування симптомів щонайменше рік, а четверо з десяти ходять до лікаря не менш ніж дев'ять разів, перш ніж їм узагалі встановлюють діагноз.

Не варто чіпляти на менопаузу ярлик ганьби чи сорому. Уникаючи відвертого обговорення, ми лише створюємо бомбу вповільненої дії з потенційних проблем фізичного або психологічного характеру як зараз, так і в дальшому житті. Потрібно не називати менопаузу нормальним станом, адже жінки погоджуються на роки страждань і просто не мають іншого вибору, крім як терпіти її симптоми.

Натомість назвімо її так, як належить: тривала гормональна недостатність, яку за відповідної підтримки, лікування та виправлення

звичок можна контролювати, щоб полегшити симптоми. Однак найголовніше — це дасть змогу поліпшити жіноче здоров'я в майбутньому. Нам варто зняти ярлик ганебності з менопаузи, щоб жінки краще її розуміли й могли ліпше контролювати своє тіло.

Виявивши в себе перименопаузу, я створила вебсайт [www.menopausedoctor.co.uk](http://www.menopausedoctor.co.uk), на якому розмістила об'єктивну й доказову інформацію про перименопаузу та менопаузу. Згодом я вирішила почати лікарську практику з лікування менопаузи — *Newson Health*. З 2018 року ми проконсультували тисячі жінок, допомігши їм дати раду перименопаузі та менопаузі. На жаль, через недостатнє фінансування й зацікавленість я не змогла відкрити клініку менопаузи при Національній службі охорони здоров'я.

Саме бажання зняти тавро з менопаузи спонукало мене 2020 року заснувати добродійну організацію *The Menopause Charity* ([www.themenopausecharity.org](http://www.themenopausecharity.org)), покликану поширювати інформацію про перименопаузу, менопаузу та їхню дестигматизацію. Частково я бажала створити службу допомоги, щоб справді підтримувати жінок. Для цього 2020 року я запустила безплатний застосунок *Balance* ([balance-app.com](http://balance-app.com)). Я палко прагну, щоб жінки могли відверто ділитися досвідом, мали доступ до чіткої, неупередженої інформації та підтримки і контролювали своє здоров'я та самопочуття.

Може, у вас уже менопауза і ви шукаєте поради, як упоратися з її нестерпними симптомами, або симптомів поки немає, але ви хочете підготуватися до перименопаузи. Ніколи не пізно чи зарано розібратися в перименопаузі та менопаузі.

У цій книжці я докладно розповім про все, що варто знати, щоб підготуватися до перименопаузи та менопаузи й пережити їх. Ви дізнаєтеся про причини, симптоми і, найважливіше, лікування та поради щодо зміни звичок, які зроблять цей період вашого життя якомога здоровішим, спокійнішим і менш набридливим. Прочитавши цю книжку, ви будете готові визнати менопаузу, контролювати своє здоров'я й забезпечити собі якнайкраще лікування.

Щоб переконатися, що ви, звісно, не сама, на сторінках цієї книжки ви прочитаєте історії жінок різного віку та фаху, у яких вони змогли подолати випробування, пов'язані з перименопаузою та менопаузою.

## Що таке перименопауза та менопауза?

Якщо у вас припинилися менструації — це менопауза. Так стається, коли яєчники перестають виробляти яйцеклітини, і це знижує рівень естрогену та прогестерону. Розрізняють такі чотири етапи:

- **Передменопауза:** період до появи будь-яких симптомів менопаузи.
- **Перименопауза:** симптоми менопаузи виникають через зміни гормонального характеру, але місячні не припиняються, а лише змінюється їхній характер і частота.
- **Менопауза:** місячних немає дванадцять місяців поспіль.
- **Післяменопауза:** період у житті після дванадцяти місяців, протягом яких не було місячних.

## Коли настають перименопауза та менопауза?

Як і початок місячних, у кожної жінки це відбувається по-різному. Проте відомо, що в середньому менопауза настає у п'ятдесят один рік, тож кожна жінка може очікувати на початок симптомів перименопаузи орієнтовно в сорок п'ять років. Ці симптоми можуть виникати навіть за десять років до того, як місячні остаточно припиняться.

Якщо менопауза настає до сорока п'яти років, її називають ранньою. Натомість, якщо вона починається до сорока років, її класифікують як передчасну недостатність яєчників (ПНЯ). У більшості жінок за двадцять, тридцять чи сорок років може бути перименопауза, але вони не підозрюватимуть про це. А деякі навіть не знатимуть, що таке перименопауза.

## Менопауза — це переважно напади жару та припинення місячних?

Так і ні.

Гормони естроген і прогестерон разом регулюють менструальний цикл і вироблення яйцеклітин. Також яєчники виробляють гормон тестостерон. А втім, лише репродуктивною системою це не обмежується. Естрогенові рецептори є в кожній клітині тіла. Хай яка то була функція організму, найпевніше, саме естроген братиме участь

у її підтриманні. Він відіграє ключову роль у всьому: від пам'яті, настрою, роботи імунної системи, серця до м'язів і навіть волосся та шкіри.

Під час перименопаузи та менопаузи рівень гормонів дуже нестійкий, що провокує гормональну недостатність. Я порівняла б це з машиною, яка працює далі, але без пального. Саме такий дефіцит гормонів і запускає низку симптомів: від нападів жару, які в багатьох асоціюються з менопаузою, до болю в суглобах, зміни настрою та провалів у пам'яті. Ми розглянемо всі симптоми в наступних розділах.

#### ПОРАДА

З'ясуйте в мами, бабусі чи сестер, коли в них була менопауза. Інколи жінки, у чиїх матерів чи бабусь менопауза почалася раніше або пізніше, успадковують таку схильність.

## Чи потрібно діагностувати менопаузу?

Переважно немає одного точного тесту, щоб діагностувати менопаузу. Натомість зважають на вік і наявні симптоми.

Нерегулярні місячні — перший дзвіночок. Якщо ви старші за сорок п'ять років, місячні нерегулярні та є інші симптоми, типові для перименопаузи та менопаузи, медичний фахівець може діагностувати менопаузу без тестів.

Утім, на жаль, деякі медики не вивчали менопаузи, щоб легко розпізнати всі симптоми. Тому інколи жінки місяцями чи навіть роками живуть із хибними діагнозами, марно потерпають від симптомів і наражають здоров'я на небезпеку в майбутньому, не маючи належної допомоги, підтримки та лікування.

Дуже важливо бути чуйною до свого тіла, щоб помітити будь-які фізичні та психічні зміни, і ця книжка стане вам у пригоді. Ви будете озброєні знаннями, зможете розпізнавати ознаки та симптоми перименопаузи та менопаузи, упевнено говоритимете з медичними фахівцями, ставитимете їм правильні запитання та отримуватимете найкраще лікування.

# 1. Зміни перед менопаузою: перименопауза

Імовірно, перименопауза почнеться з того, що ледь помітно зміниться характер ваших місячних. Може, вони починатимуться трішки раніше чи трішки пізніше, ніж зазвичай. Місячні можуть стати менш рясними та коротшими одного місяця й ряснішими наступного. На деякий час усе стабілізується, але за кілька місяців буде дуже складно зосереджуватися на роботі, а вдома ви станете дратівливими. Загалом здаватиметься, що життя потребує більших зусиль, ніж раніше.

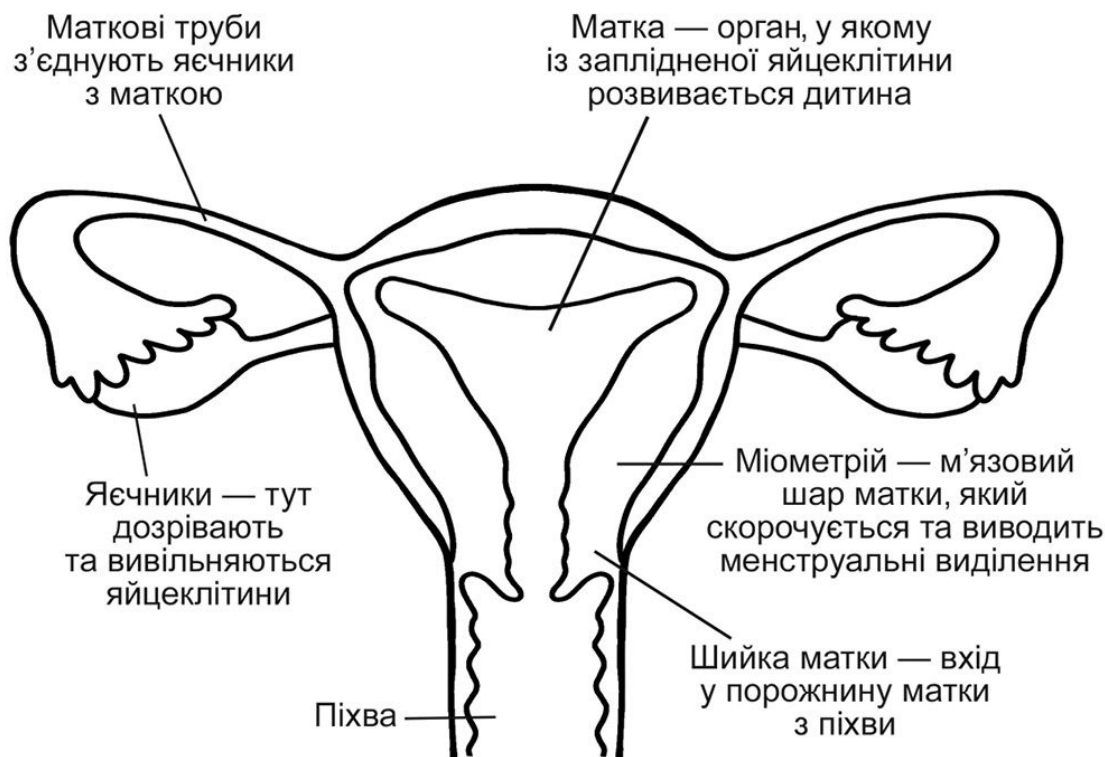
Зустрівши шкільну подругу чи друга, ви збентежитесь, бо не зможете пригадати його чи її імені. Ви звинуватите в цьому недосипання, адже протягом багатьох тижнів не було ночі, щоб ви не прокинулися бодай раз, чи не так? Може, пазли миттєво не складуться, але одна річ буде очевидна: ви почуваетесь не так, як зазвичай.

Те, що я щойно описала, дуже типове для перименопаузи, яка безпосередньо передує менопаузі. Однак саме менопауза завжди на першому плані, тож ви можете зовсім не усвідомлювати, якою руйнівною буває перименопауза. Крім кількох випадків (наприклад, хірургічного видалення яєчників), менопауза — це кульмінація поступового процесу, а не раптове й короткотривале явище. Перименопауза — це його початок, і вона може тривати місяці, а то й роки.

Щоб ви краще розуміли, чого чекати, у цьому розділі ми розглянемо перименопаузу з наукового погляду: з'ясуємо, чому і як вона починається.

## Усе про гормони

Естроген та прогестерон — рушійні сили менструального циклу, щомісячного гормонального явища, завдяки якому жіноче тіло готується до можливої вагітності. Значною мірою рівень естрогену в нашому тілі контролюють фолікулостимулювальний (ФСГ) та лютеїнізуювальний гормон (ЛГ).

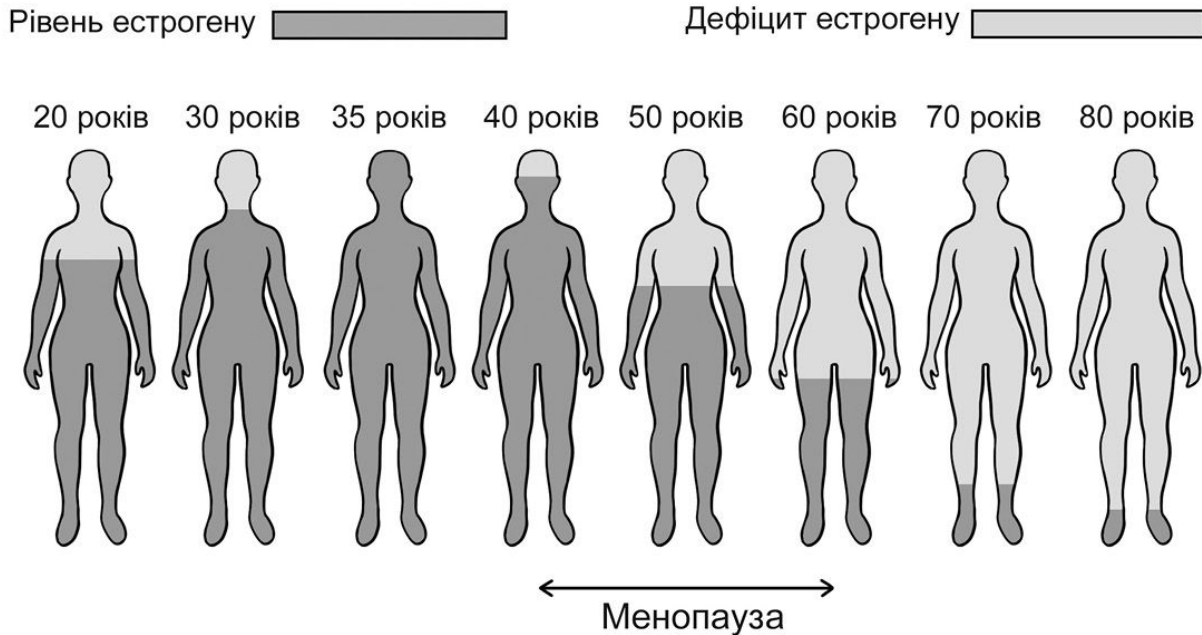


**Жіноча репродуктивна система**

ФСГ стимулює утворення естрогену в яєчниках. Коли естроген сягає певного рівня, гіпофіз перестає його продукувати, а натомість стимулює сплеск ЛГ, який запускає вивільнення яйцеклітини з яєчника (овуляцію). Яєчник починає утворювати прогестерон та естроген, готуючи матку до можливої вагітності. Рівень цих гормонів зростає, натомість знижується рівень ФСГ і ЛГ. Якщо яйцеклітина не запліднюється, рівень прогестерону падає, починається менструація — і цикл повторюється.

## Які гормональні зміни стаються протягом перименопаузи?

У більшості жінок рівень естрогену та прогестерону збільшується та знижується цілком відповідно до менструального циклу.



### Рівень естрогену в жінок по декадах

Однак із наближенням менопаузи наші яєчники утворюють щораз менше цих гормонів. Наша фертильність починає знижуватися, доки не скінчиться менопауза й ми вже не зможемо вагітніти.

Перименопауза сповіщає про початок згаданого процесу. Це той період, коли рівень гормонів у постійно мінливому стані.

## Як зрозуміти, що в мене перименопауза?

Зазвичай першою ознакою може бути зміна регулярності, тривалості чи інтенсивності менструальних виділень. Проте цей зв'язок не завжди легко встановити. Через гормональні коливання в багатьох жінок звичні виділення якогось місяця можуть стати ряснішими чи їх узагалі не буде, а потім вони знову повернуться до норми на кілька місяців.



Коливання рівня естрогену та прогестерону опосередковано провокують безліч симптомів у всьому організмі. Які саме — розглянемо у двох наступних розділах. Ці симптоми можуть виникати та зникати протягом місяців чи навіть років, тож зрозуміло, що багато жінок вважають їх за наслідок стресу через життєві клопоти.

Приклад із власного досвіду: коли ще не знала, що в мене перименопауза, то зрозуміла, що почала забувати назви різних ліків, і перспектива схибити на роботі породила жах. Було дуже лячно. Озираючись назад, усвідомлюю, що найпростіше було пояснити все те навантаженнями на роботі й удома.

## **Коли почнеться перименопауза й чи потрібен діагноз?**

Перименопауза, як і менопауза, не почнеться в якомусь визначеному віці, проте в більшості жінок, імовірно, вона почнеться в сорок п'ять років. А втім, у багатьох жінок це стається ще раніше.

Якщо підозрюєте, що у вас перименопауза, зверніться до фахівця. Як і у випадку з менопаузою, якщо вам понад сорок п'ять років, медичний фахівець має встановити діагноз, зважаючи на зміни в менструальному циклі та інші симптоми. Робити аналіз крові на гормони не потрібно (однаково він буде хибний).

Прочитайте в наступних двох розділах стислий виклад симптомів, типових для перименопаузи й менопаузи. Занотуйте ті, які спостерігаєте в себе. Записуйте, як вони змінюються з часом, це допоможе встановити діагноз. У тому в пригоді стане анкета з мого вебсайту ([www.themenopausecharity.org/2021/10/21/menopause-symptoms-questionnaire](http://www.themenopausecharity.org/2021/10/21/menopause-symptoms-questionnaire)), подана нижче.

Симптом	Ніколи 0	Рідко 1	Часто 2	Дуже часто 3	Примітка
Серцебиття часте чи сильне					
Відчуття напруги/неспокою					
Проблеми зі сном					
Збудливість					
Панічні чи тривожні атаки					
Важко зосереджуватися					
Утома чи млявість					
Утрата інтересу до більшості справ					
Невдоволення					
Напади плачу					
Роздратованість					

Симптом	Ніколи 0	Рідко 1	Часто 2	Дуже часто 3	Примітка
Слабкість або запаморочення					
Тиск або напруження в голові					
Головний біль					
Закляклість окремих частин тіла					
Біль у м'язах та / або суглобах					
Втрата чутливості в руках або ногах					
Проблеми з диханням					
Напади жару					
Нічні впривання					
Збайдужіння до сексу					

## Анкета для відстеження симптомів

Ви можете скористатися моїм безплатним застосунком *Balance* ([balance-app.com](http://balance-app.com)), який уже завантажили собі тисячі жінок з понад ста країн. У ньому ви знайдете поради і зможете фіксувати симптоми, настрої, менструальний цикл, харчування, тренування та медитації. Застосунок містить величезний обсяг інформації. У ньому ви зможете завантажити особистий звіт про стан здоров'я, який теж можна показати вашому лікареві.

## Яке лікування ефективне?

Будьте певні, є безліч доступних методів лікування. Багато симптомів перименопаузи та менопаузи збігаються, тому можна застосувати ті самі поради й методи, що і для менопаузи. У четвертому розділі ми розглянемо низку методів дієвого лікування включно із замісною гормональною терапією (ЗГТ).

Панує хибна думка, що лікування варто починати, коли менопауза вже настала. Насправді ні. Якщо симптоми впливають на ваше щоденне життя — не зволікайте. Що швидше жінка почне лікуватися, то більше користі буде для її здоров'я в майбутньому. Запитайте у фахівця щодо методів лікування, щоб вирішити все зважено.

## **Як зрозуміти, коли перименопауза перейшла в менопаузу?**

Багато симптомів перименопаузи та менопаузи подібні, тож основна відмінність така: під час перименопаузи можуть змінюватися регулярність, рясність або тривалість менструації. Однак якщо менструацій немає дванадцять місяців поспіль, це вже менопауза.

## Історія Клер, 42 роки

Клер завжди була спортивна, здорова й життєрадісна, але після сорока років усе змінилося. Уперше в житті в неї почалися нестерпні головні болі та прискорене серцебиття. У Клер нізвідки виникала сильна тривога, її дратували чоловік і діти, тож вона почувалася виснаженою. Навіть така буденна справа, як вивантаження пральної машини, потребувала зусиль через «туман у голові».

Через три місяці, відколи їй виповнилося сорок, Клер здійснила перший із численних візитів до сімейного лікаря, щоб з'ясувати причину свого стану. Під час кожного візиту в неї знаходили кілька недуг, а проти головного болю лікар прописав суматриптан, від якого її нудило та хитало. На черговому візиті Клер не змогла стримати сліз, тож їй призначили циталопрам — антидепресант, який, як вона сподівалася, допоможе. Однак за шість місяців Клер перестала його пити, бо не помічала жодного ефекту.

Клер відчайдушно намагалася зробити бодай щось. Через прискорене серцебиття їй зробили ехокардіограму, яка показала, що її серце здорове. Згадуючи, Клер каже, що саме тоді характер її місячних змінився: у деякі місяці перебіг був швидший і вони були менш рясні, ніж в інші місяці. Проте ані Клер, ані її лікар не здогадалися, що в неї, мабуть, настає менопауза.

**Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.**

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**