

# Menopauza

Zadbaj o swoją kobiecość i zatrzymaj niekorzystne zmiany w organizmie



# OD REDAKCJI

## Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku,

menopauza to prawdziwa kolejna burza hormonalna w organizmie kobiety. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), okres przekwitania charakteryzuje się zanikiem miesiączkowania oraz owulacji, wskutek zaniku funkcji jajników – przede wszystkim produkcji hormonów, tj. progesteronu i estrogenu. Tym samym kobieta traci funkcję rozmnażania. Datę menopauzy ustala się około roku (12 miesięcy) od ostatniej miesiączki (w tym czasie nie powinno wystąpić żadne krwawienie). Gwałtowny spadek estrogenów, który w tym czasie nas dotyka, powoduje wiele zaburzeń metabolicznych, uczucie gorąca, zaburzenia snu i libido, stany depresyjne, ale także w znaczący sposób zmienia kondycję skóry. To jest moment, kiedy zmarszczki, wiotkość i utrata blasku zaczynają być widoczne. Może także pojawić się trądzik. Nawet jeśli jako nastolatki nie miałyśmy z nim do czynienia. Na ogół w czasie menopauzy bywa on jeszcze bardziej dojmujący niż w młodym wieku. W tym czasie skóra da nam także znać, czy nasz styl życia był dla niej korzystny. Zła dieta, papierosy i inne używki, brak ruchu zaczną w widoczny sposób odzwierciedlać się na naszej twarzy i nie tylko. Proces menopauzy jest nieuchronny, jednak są sposoby, aby nie wpłynął diametralnie na nasze dotychczasowe życie, i o tym jest ta publikacja.

Życzymy inspirującej lektury  
Redakcja Zdrowia w Praktyce

## STOPKA REDAKCYJNA

Redaktor naczelny: Szymon Danowski  
Redaktor prowadzący: Anna Gardyniak  
ISBN: 978-83-8344-097-2  
E-book nr: 1QZ0007  
Wydawnictwo: Wiedza i Praktyka Sp. z o.o.  
Adres: 03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a  
Kontakt: Telefon 22 518 27 22, faks 22 617 60 10, e-mail: cok@wip.pl  
NIP: 526-19-92-256  
Nr rejestrowy BDO: 000008579  
Numer KRS: 0000098264 – Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy, Sąd Gospodarczy  
XIII Wydział Gospodarczy Rejestrowy. Wysokość kapitału zakładowego: 200.000 zł  
Copyright by: Wiedza i Praktyka sp. z o.o. Warszawa 2020

Publikacja „Menopauza. Zadbaj o swoją kobiecość i zatrzymaj niekorzystne zmiany w organizmie” została opracowana we współpracy z Wydawnictwem FID Verlag GmbH z Niemiec. Publikacja „Menopauza. Zadbaj o swoją kobiecość i zatrzymaj niekorzystne zmiany w organizmie” chroniona jest prawem autorskim. Przedruk materiałów zamieszczonych w publikacji „Menopauza. Zadbaj o swoją kobiecość i zatrzymaj niekorzystne zmiany w organizmie” bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło. Publikacja „Menopauza. Zadbaj o swoją kobiecość i zatrzymaj niekorzystne zmiany w organizmie” została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów.

### Zastrzeżenie

Wszelkie materiały i treści prezentowane w tej publikacji mają charakter jedynie edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w nich zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub nieprzyjmowania leków itp. Wobec powyższego wydawca, redaktorzy ani autorzy publikacji i tekstów zamieszczonych w niniejszej publikacji nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki podanych w niej informacji.

### Eksperci

Beate Rossbach  
Dagmara Wirpszo

Karolina Wojtaś  
Johanna Müller

Barbara Mietkowska  
Anna Zaleska

Irene Szczepańska

# SPIS TREŚCI

Przedwczesna menopauza – jakie są jej objawy? Gdzie szukać pomocy	4
Zadbaj o zdrowie psychiczne w okresie menopauzy	6
Menopauza a cukrzyca – niespodziewane powiązania	8
Masaż, który pomoże ujarzmić dolegliwości związane z menopauzą	10
Dojrzała przyjemność	11
Menopauza to nie wyrok dla skóry	13
Bezpiecznie spowalniaj procesy starzenia	15
Menopauza: jak hormony roślinne mogą cię uwolnić od dolegliwości	17
Leczenie kobiecych przypadłości według św. Hildegardy z Bingen	19
Jak ziołami wpłynąć na działanie naszych hormonów	21
Jemiola niepospolita na żylaki i menopauzę	23
Dziurawiec łagodzi uderzenia gorąca i objawy menopauzy	24

## PRZEKWITANIE

# PRZEDWCZESNA MENOPAUAZA – JAKIE SĄ JEJ OBJAWY? GDZIE SZUKAĆ POMOCY

Karolina Wojtaś

Każdej młodej kobiecie menopauza jawi się jako etap życia, z którym trzeba będzie zmierzyć się w odległej przyszłości. I zazwyczaj tak jest – w Polsce średnia wieku tzw. przekwitania wynosi 51–52 lata. Są jednak i wyjątki: zdarza się, że proces wygaszania czynności jajników rozpoczyna się u kobiet po 30., a nawet... po 20. roku życia. Jakie są tego objawy? I czy menopauza w tak młodym wieku zawsze oznacza wyrok?

Menopauza to po prostu ostatnia miesiączka, chociaż potocznie nazywa się w ten sposób cały okres okołomenopauzalny, czyli klimakterium. W jego trakcie dochodzi do obniżania się poziomu hormonów – progesteronu i estrogenów. Miesiączki zaczynają być coraz rzadsze, są nietypowe (np. bardziej intensywne bądź skąpe), w końcu w ogóle przestają się pojawiać. Dochodzi do wygaszania czynności jajników, czemu towarzyszą objawy takie jak kołatanie serca, suchość skóry i błon śluzowych okolic intymnych, napady gorąca, zmienność nastrojów, nocne poty i kłopoty ze snem.

Chociaż cały ten opis brzmi nieprzyjemnie i rzeczywistość menopauza wiąże się z dużym dyskomfortem, to jej występowanie po 45. roku życia jest zupełnie naturalnym życiowym etapem. Inaczej jest, gdy dotyka znacznie młodsze kobiety. Statystycznie przedwczesna menopauza (POF – ang. premature ovarian failure) występuje u jednej na sto kobiet przed czterdziestką i jednej na tysiąc – przed trzydziestym rokiem życia. Wówczas do typowych dolegliwości związanych z przekwitaniem dołącza się strach przed utraceniem możliwości urodzenia dziecka. Dla większości kobiet to niewypowiedziana tragedia.

### **Dlaczego przedwczesna menopauza pojawia się zbyt szybko**

Przyczyny przedwczesnej menopauzy wciąż nie są dokładnie znane – nadal zdarza się, że dotyka ona kobiety zupełnie zdrowe, nieobciążone genetycznie, nieznajdujące się w tzw. grupie ryzyka. Niemniej prawdopodobieństwo przedwczesnego wygaszania pracy jajników rośnie, jeśli dana kobieta:

- cierpi na chorobę autoimmunologiczną (między innymi na cukrzycę typu 1, chorobę Addisona, chorobę Hashimoto, toczeń, reumatoidalne zapalenie stawów bądź celiakię),
- cierpi na chorobę genetyczną (np. na rzekomą chorobę przytarczyc typu 1a),
- ma za sobą leczenie onkologiczne (chemioterapię, radioterapię) bądź operację w obrębie narządów płciowych.

### **Co może świadczyć o tym, że przechodzisz przedwczesną menopauzę**

W przypadku przedwczesnej menopauzy ogromną rolę odgrywa czas – im wcześniej kobieta zgłosi się do ginekologa i endokrynologa, tym większa jest szansa na zatrzymanie niepożądanego w tym wieku procesu. Niestety, wciąż zdarza się, że kobiety przychodzą do lekarza bardzo późno, a powodem są niespecyficzne objawy przekwitania, które dodatkowo często mają mniejsze nasilenie, niż objawy menopauzy występującej „o czasie”. Kobieta, która doświadcza symptomów klimakterium, z łatwością może zrzucić je na karb przepracowania, przeciążenia obowiązkami, chwilowych zmian. W efekcie przedwczesna menopauza jest już w zaawansowanym stadium.

Bardzo ważne jest zatem odczytanie objawów w porę. Udaj się do ginekologa, jeśli u ciebie lub którejś z bliskich ci kobiet pojawiają się następujące objawy:

- nieregularne miesiączki – jednorazowy brak miesiączki lub jej znaczne opóźnienie nie jest powodem do niepokoju – to zdarza się każdej kobiecie. Jeśli jednak od pewnego czasu kalendarzyk menstruacyjny ilustruje niewyjaśnione „wariacje”, koniecznie trzeba zgłosić się do ginekologa,
- ciągłe zmęczenie – mimo stałego natężenia obowiązków nagle pojawia się zmęczenie większe niż zwykle,
- suchość pochwy – błona śluzowa pochwy staje się sucha i bardziej cienka z powodu spadku poziomu estrogenów – to powszechna dolegliwość występująca w przebiegu menopauzy,