

Maaïke de Vries – Manon Kerkhof

A LEGJOBB CSAJOK IS LESZNEK ÖTVENÉVESEK

Hogyan maradj formában a változókorban

– a legújabb tudományos ismeretek alapján

Könyv a menopauzáról

scolar

Az eredeti holland kiadás:
Ook leuke meisjes worden vijftig

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Amsterdam
www.kosmosuitgevers.nl

© 2020 Maaïke de Vries & Manon Kerkhof /
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Amsterdam

Fordította: Soós Krisztina

Hungarian translation © Soós Krisztina, 2022

Borítófotó: ViDI Studio/Shutterstock.com

Minden jog fenntartva. A könyv egyetlen részlete sem
használható fel és nem sokszorosítható a kiadó előzetes
írásbeli engedélye nélkül.

Ezt a kiadványt a lehető legnagyobb gondossággal
állították össze. Sem a készítő, sem a kiadó nem
vonható felelősségre a kiadványban található esetleges
pontatlanságokból és/vagy kihagyásokból eredő károkért.

A könyvben szereplő információk és tanácsok
kizárólag oktatási célokat szolgálnak. A gyakorlatban
csak saját felelősségre alkalmazhatók.

A könyv nem helyettesíti az orvosi tanácsadást.

A könyv összes szereplője fiktív. Létező személyekkel való
bármilyen hasonlóság teljesen véletlenszerű.

Tartalom

Előszó	7
1. Üdv a klubban!	9
2. A változókor szakaszokban érkezik, és úgy is múlik el	27
3. A változókor biológiája	61
4. A változókor mindent a feje tetejére állít	73
5. A kismedence és a medencefenék	95
6. Menopowerfood	135
7. Mondj gyakrabban nemet a Chardonnay-re!	167
8. Mozogd át magad a változókoron!	177
9. A nyugalom gyógyít	197
10. Tabletták és beszélgetés, tapaszok és növények	215
11. Változókor munkaidőben	251
12. Ötven gyakori kérdés a változókorról	259
Zárszó	281
A szerzőkről	283
Felhasznált források jegyzéke	285
Tárgymutató	299

Előszó

Ebből a könyvből megtudhatod, amire oly sok nő kíváncsi. Elmeséljük, hogyan lehet egészségesebben, fittebben és karcsúbban túlélni a változókort.

Hollandiában több mint egymillió 45 és 55 év közötti nő él, hogy egészen pontosak legyünk: 1 254 048.¹ Abban a korban vannak, amikor felborul a hormonegyensúly, és örökre megszűnik a termékenység. Ezeknek az éveknek a legtöbb nő nem örül, ugyanakkor átmenetet jelentenek egy következő életszakaszba.

Sajnos az átmenet nem mindig zökkenőmentes. A nők túlnyomó többsége megérzi a változást, amely sokféleképpen jelentkezhet: a még könnyedén vehető éjszakai verejtékezésről kezdve a normális életet ellehetetlenítő súlyos panaszokig és tünetekig. Gyakran fordul elő például alvászavar, szorongás és levertség, inkontinencia, fájdalom szeretkezés közben vagy a libidó hiánya. És akkor még nem is említettük a testi változásokat:

eltűnik a derék, felszaladnak a kilók. Leselkedik még ránk a túlsúly, az elhízás és a krónikus megbetegedések veszélye is.

Ebben a könyvben elmagyarázzuk, hogyan működik a testünk, mivel járnak a hormonális változások, és hogyan fejthetjük meg a változókor kódját. Mindezt egyszerűen és szemléletesen, részletes magyarázatokkal és tippekkel, melyeket azonnal bevethetsz. A lehető legtermészetesebben és világosan, szükség esetén orvosi segítséggel. Azt nem ígérjük, hogy minden panaszod megszűnik, vagy észre sem fogod venni a változókort, de olyan bizonyítottan hatásos módszereket mutatunk, amelyek segíthetnek enyhíteni a kellemetlenségeket. A változókorral kapcsolatos összes kérdésedre a legújabb tudományos ismeretek alapján adunk választ.

Ezt a könyvet neked írtuk. Mert a legjobb csajok is lesznek ötvenévesek.

dr. Maaike de Vries és dr. Manon Kerkhof

Hága és Haarlem

Üdv a klubban!

A változókori egy dráma. Roos erre az élő példa. Amikor először jött a rendelésünkre, le sem vette a napszemüvegét. Bántotta a szemét a természetes fény. Rosszul aludt, fáradt és ideges volt, nem volt önmaga, ráadásul felszedett pár kilót, hőhullámok gyötörték, és a szexhez sem volt kedve. Úgy érezte magát, mint akit kifacsartak. Legszívesebben mindent hátrahagyva beteget jelentett volna, hogy elutazhasson egy hétre nyaralni. Természetesen egyedül.

Hollandiában sok Rooshoz hasonló nő él. A 40 és 60 év közötti nők száma körülbelül 2,4 millió, túlnyomó többségük, becslések szerint 1–1,5 millió nő a változókori van.^{2,3} Szerencsére nem mindegyikük érzi magát olyan rosszul, mint Roos.

A változókori nemcsak hogy sokakat érint, de a hatása sem elenyésző. Jelentősége van a nők, a párjuk, a családjuk és a barátaik életminősége és egészsége szem-

pontjából, sőt tágabban értelmezve gazdasági és társadalmi szempontból is. Nagyon ritkán találkozunk olyan nővel, aki azt mondja: „Változókor, hm, észre sem veszem.” Ha te így érzel, akkor mázlista vagy. Ez esetben kizárólag azért olvasd ezt a könyvet, hogy megértsd a nők 85 százalékát, akiknek jócskán kijut a változókorból. A panaszok sokfélék lehetnek, az egy vállrándítással elintézhető jelentéktelenektől egészen a sok szenvedéssel járó, súlyos panaszokig. A hőhullámoktól kezdve az akaratlan vizeletvesztésig, a rosszkedvtől az éjszakai verejtékezésig, a szélesedő deréktől a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri betegségek és más betegségek megnövekedett kockázatáig. Ezeket azért szívesen kihagynánk.

Ez a könyv arról szól, hogy mit tehetsz te ezek ellen, illetve hogyan kezelheted a helyzetet. Azzal kell kezdeni, hogy megérted, mi történik a testedben és a testeddel, utána teheted meg a logikus lépést: te mit tehetsz és mit nem, illetve szükség esetén miben számíthatsz segítségre. A változókor természetes élettani folyamat, hozzátartozik az öregedéshez. De akármennyire is természetes, mégis sok, betegséget okozó panasszal járhat együtt, és jelentősen befolyásolhatja a normális életet. Az, hogy szenvedsz-e vagy szenvedni fogsz-e tőlük, részben a szerencsén és a véletlenen múlik, azonban jelentős mértékben te magad is befolyásolhatod. Nem vagyunk teljesen kitéve hormonjaink kénye-kedvének. Megmutatjuk, mit tehetsz azért, hogy a tested érted és ne ellened dolgozzon. Reálisan és tényekkel alátá-

masztva. Mindezt szigorú, éheztető diéták és drága étrend-kiegészítők vagy készítmények nélkül. Ezeket nem javasoljuk. Sőt, mi több: kutatások kimutatták, hogy ezek nem hatásosak! Megmutatjuk, hogyan juthatsz túl a változókoron egészségesebben, fittebben és karcsúbban, nagyobb erőfeszítés nélkül, összhangban a vágyaiddal és az igényeiddel. Összhangban önmagaddal, mert elmúlt már az az idő, hogy harcban álljunk önmagunkkal és a testünkkel.

Tévhit

A COVID-19 előretörése miatt ugyan kicsit háttérbe szorult a hír, de a holland nőgyógyászok szakmai szövetsége (NVOG) számára 2020 a Változókor éve volt. Az egyesület egyik vezetője a változókort a holland egészségügyi ellátás elhanyagolt gyermekeként írta le. Azt, hogy léteznek a hőhullámok és az éjszakai verejtékezés, mindenki tudja.⁴ De csak ennyi lenne? Hogyan hat a változókor a testünkre, mentális és szociális életünkre?

2020-ban a változókor témája még mindig nagyon kevés figyelmet kap, sőt szinte tabunak számít. Nem népszerű téma az orvosi rendelőkben, de a családban vagy a munkahelyen sem. A legtöbb nő nem veri nagyobbra, hogy öregszik, és a változókorba lépett. Arról nem is szólva, hogyan is cseveghetnének könnyedén erről a témáról egy náluk tizenöt évvel fiatalabb férfi főnökkel. Vagy amint Michelle Obama egykori first lady találónan mondta Oprah Winfrey-nek adott egyik inter-

Klasszikus tévhitek a változókorról

- » A menopauza „az élet velejárója, egyszer túl kell esni rajta”.
- » A változókori panaszok csak hisztik, ha nem foglalkozol velük, akkor észre se veszed őket.
- » Amíg menstruálsz, addig nem lehetsz benne a változókorban.
- » A nőknek a változókor után már nincs kedvük a szexhez.
- » A változókorban elkerülhetetlen a hízás.
- » Biztonságosan és korlátlanul használhatók a vitaminok, a gyógynövénykészítmények és a növényi eredetű táplálékban található hormonok (fitoösztrogének).
- » A hormonterápia rákkeltő.
- » Orvosi beavatkozással minden megoldható.

jújában: „Többet kellene erről beszélnünk. A férfakkal ellentétben a nők teste drasztikusan megváltozik. Olyan sok minden történik, és szerintem nem értjük eléggé, hogy mit jelent egy női test öregedése, hogyan nézünk ki, hogy érezzük magunkat. – Majd hozzátette: – Nem akarjuk elárulni, hány évesek vagyunk, és úgy szeretnénk kinézni, mintha még húszévesek lennénk.”⁵

Igaza van Michelle Obamának. Szeretnénk szép kort megélni, de nem akarunk öregek lenni, és főleg nem öregnek kinézni. 2016-ban Hollandiában 53 nőből egyet kezeltek botoxszal, és 49-ből egy esett át ráncfeltöltéssel.⁶ Hasonló a helyzet a többi nyugat-európai országban is. Pontos adataink nincsenek, de úgy tűnik, egyre elfogadottabbak a kozmetikai sebészeti eljárások, és

egyre inkább alkalmazzák őket. Injekciós tűvel tüntetjük el az öregedés látható jeleit, legalábbis egy időre.

Az öregedés és a változókor nem könnyed beszédtema, és szexinek sem nevezhető. Hiányosak az ezzel kapcsolatos ismereteink, és nagyon sok tévhit él a változókorral kapcsolatban. E könyv elolvasása után azonban már pontosan fogod tudni az igazat.

Vajon a változókorban vagyok?

Sok nő teszi fel magának a kérdést, hogy benne van-e már a változókorban. Orvosi kezelés, például a petefészkek eltávolítása vagy kemoterápia után általában ez nem kérdés. Méh- és petefészkek-eltávolítás esetén tudjuk, hogy ez a helyzet.

Ha elmarad a menstruáció, pedig még negyvenévesek sem vagyunk, akkor az orvos igyekszik kideríteni ennek az okát. Ilyenkor elengedhetetlen a méh és a petefészkek ultrahangos vizsgálata, és egy kiegészítő vérkép. Ha a panaszok nem magyarázhatók orvosi indokokkal, akkor az orvos felállítja a diagnózist: korai petefészkekimerülés szindróma (POF), azaz korai klimax.

Negyven év alatt és felett is olyan diagnózis a változókor, amit csak akkor állítanak fel, ha már minden más okot kizártak. Ha nincs szó pajzsmirigybetegségről, cukorbetegségről vagy magas vérnyomásról, valamilyen ritka betegségről vagy gyógyszer mellékhatásá-

ról, amely megmagyarázná a panaszokat, kizárólag ebben az esetben lehet arra gondolni, hogy a panaszok oka a változókor. Ugyanakkor a „mi lehet ez?” kérdés egy hőhullámokkal küzdő ötvenes nőnél ahhoz hasonló, mintha kinyitnánk a vízcsapot, és elcsodálkoznánk azon, hogy mi folyik belőle. Kóla, tea, sör? Egyik sem, akkor valószínűleg víz. Ahogyan látni fogjuk a következő fejezetekben, a legtöbb nő 45 és 55 éves kor között jut a változókorba. Ilyenkor a változókor különböző szakaszaiban vannak. Ennek ellenére nagyon fontos alaposan kivizsgálni, hogy kiderüljön, nem jöhet-e más is szóba a változókoron kívül.

Problémásabb, ha egy nőnél különféle tünetek jelentkeznek, de még szabályos a ciklusa. Változókorról van szó vagy...? Rendszeretlen ciklus esetén nincs értelme a hormonvizsgálatnak, mert a hormonszintek naponta és hetente változnak. Leegyszerűsítve, az orvos nem tud semmi megbízhatót mondani. Vértételnek ilyen esetben semmi értelme. Amíg nem telt el egy év az utolsó menstruáció óta, addig csak a menstruációs ciklus és a tünetek számítanak.

Hány pontod van?

A gyakorlatban a Greene-féle klimakterikus skála segítségével térképezzük fel a tüneteket. Ez megmutatja a panaszok súlyosságát a 21 kérdésre 0-tól (soha) 3-ig (nagyon gyakran) adott válaszok alapján. Ha mind a 21 kérdésre adott válaszod 2 (gyakran; zavarja a tevékeny-

Teszteld a tüneteket a Greene-féle klimakterikus skála segítségével

Pontozás: soha = 0, néha = 1, gyakran = 2, nagyon gyakran = 3

	0	1	2	3
1. Heves szívdobogás				
2. Feszültség vagy idegesség				
3. Alvászavarok				
4. Ingerlékenység				
5. Pánikrohamok				
6. Koncentrációs problémák				
7. Fáradtság/kedvetlenség				
8. Érdektelenség				
9. Levertség/boldogtalanság				
10. Sírógöcsök				
11. Ingerlékenység				
12. Szédülés/ájulás				
13. Feszültség érzése a fejben				
14. Különböző testrészek zsibbadása				
15. Fejfájás				
16. Izom-/ízületi fájdalom				
17. Érzésvavar a kezekben vagy a lábakban				
18. Nehézlégzés				
19. Hőhullámok				
20. Éjszakai verejtékezés				
21. Nemi vágy hiánya				

Scolar Kiadó
1016 Budapest, Piroska utca 13.
+36-1-466-7648
www.scolar.hu

Felelős kiadó: Érsek Nándor
Felelős szerkesztő: Horváth Virág
Tördelő: Hársfai László
Borítóterv: Rajka Mária

Nyomta és kötötte: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen
Felelős vezető: György Géza vezérigazgató

ISBN 978-963-509-609-1