

**Мария Антонова**

# **МЕНОПАУЗА**

**КАК ДА ОСТАНЕМ ЗДРАВИ  
И ЩАСТЛИВИ**

*Поредица „Бъдете здрави“*

## **Менопауза. Как да останем здрави и щастливи** **Поредица „Бъдете здрави“**

*Автор: Мария Антонова*

*Преводач: Димитър Иванов*

Издателство „Паритет“, София  
160 стр.

Какви могат да бъдат нарушенията на менструалния цикъл и как да се справим с тях; как да поддържаме активна сексуална връзка; как да се справим с преждевременната менопауза; какви гинекологични заболявания е възможно да възникнат в този период, тяхното лечение и профилактика. Книгата ще ви запознае как да останете спокойни и в добро настроение; как да се храните здравословно и вкусно, като същевременно запазите стройната си фигура. Тя е адресирана до жените, които се стремят да останат красиви, млади, бодри и здрави през целия си живот, както и до мъжете, които са готови да подкрепят и разбират своите половинки, независимо от възрастта.

**Тази книга не е учебник по медицина.**  
**Всички препоръки трябва да бъдат съгласувани**  
**с Вашия лекар.**

---

*Всички права са защитени. Никаква част от тази книга не може да бъде възпроизведена, в каквато и да е форма, без писменото разрешение на притежателя на авторските права.*

**ISBN 978-619-153-578-1**



## Малко статистически данни

За да ви подкрепим морално и да ви убедим, че не сте сами с горещите вълни, нервните изблици и сълзите, ето малко цифри:

- Броят на жените, които навлизат в менопауза, се увеличава с всяка година. През 1990 г. 467 милиона жени са били в менопауза. А до 2030 г. този брой ще достигне 1,2 милиарда.
- Известно е, че сме започнали да живеем по-дълго. По какви причини, вероятно така и няма да разберем, това е въпрос от компетенцията на геронтолозите, социолозите, демографите и цяла армия от други специалисти, но едно е пределно ясно – всяка година средната продължителност на живота на жените (а и на мъжете, колкото и да е странно, също) се увеличава. По данни на СЗО в повечето страни по света средната продължителност на живота на жените след 50-годишна възраст варира от 27 до 32 години. Западните специалисти са изчислили, че „ако възрастта от 75 години се приеме за 100%, то продължителността на предпубертетния период е 16%, репродуктивния – 44%, пременопаузалния – 7%, и постменопаузалния – 33%“.

- Оказва се, че жената прекарва повече от една трета (33%) от живота си в състояние на недостиг на женски полови хормони! Така че е необходимо да организира тази една трета от живота си така, че тя да не бъде „мъчително болезнена“ в буквален и преносен смисъл.



## ОСНОВНИ ПОНЯТИЯ

**Климактериум** (от гръцки climacter – стъпало на стълба) е физиологичен период в живота на жената, през който организъмът се пренастройва от „репродуктивната форма“ към старостта. Грубо казано, нашият организъм спира чисто женските си функции, но не рязко, не за една нощ, а постепенно, сякаш постепенно избледнява. Ако това ставаше рязко, щяхме да сме сред пациентите на психиатричните клиники. Тактичните лекари от СЗО през 1980 г. предложиха класификация на менопаузата, в която се открояват две основни фази: пременопауза и постменопауза. Те са разделени от менопаузата.

**Пременопауза** – това е периодът от началото на бавното намаляване на яйчниковата функция (производството на полови хормони) до настъпването на менопаузата. На практика това изглежда по следния

начин: след това редовните цикли се редуват със закъснения, след това има закъснения на менструацията от една седмица до няколко месеца, след това закъсненията на менструацията се редуват с появата им. Този хаос може да продължи от 2 до 10 години.

**Менопаузата** е последната самостоятелна (не медикаментозно или хомеопатично предизвикана) менструация в живота на жената. Нейната „възраст“ (т.е. когато е била за последен път) се установява със задна дата – след поне една година без менструация (за това не изхвърляйте менструалните си календарите, а ги пазете като опаковката на любимия си парфюм).

**Постменопаузата** продължава от менопаузата до почти пълното спиране на яйчниковата функция. Ние с вас можем да го усетим единствено чрез здравето и усещанията си, но медицинските специалисти могат да го усетят чрез специален кръвен тест. Това е анализ, който ще установи наличието на фоликулостимулиращ хормон (FSH) в кръвта, който се произвежда от яйчниците. Колкото по-малко естроген произвеждат яйчниците, толкова по-високо е нивото на FSH.



## Менопауза и постменопауза

Колкото и да е странно, няколко поколения съвременни хора вече са израснали с погрешната идея, че старостта и смъртта могат да бъдат ако не победени, то значително отложени, както и че огромното мнозинство от хората сега умират само защото не са слушали лекаря си, водили са „нездравословен“ начин на живот, яли са вредни храни и са пили неподходящи напитки, и като цяло са живели напълно нездравословно. Всъщност ние умираме от същото нещо, от което милиони хора са умирали поколения преди нас – от рак, атеросклероза и нейните преки последици, от старост. Не всички процеси, протичащи в нашето тяло, могат да бъдат „отложени“ с помощта на повече или по-малко здравословни навици или хранене.

Човек може да се роди с редица заболявания, защото са наследени и това не зависи от нас. Друг неизбежен, необратим и непоправим процес е остаряването, онова постепенно, но сигурно забавяне и постепенно изчезване на абсолютно всички метаболитни реакции в организма. Така че не трябва да се чувстваме виновни за промените, свързани с възрастта, които рано или късно настъпват в нас. Всеки има свой собствен биологичен часовник. Някои от „зъбните колела“ на този механизъм работят добре, други – зле, в зависи-

мост от това каква работа е предвидена от законите на нашето лично генетично наследство и отчасти – в зависимост от това колко често ги рестартираме, смазваме и почистваме. Историята на здравето или болестта на всеки отделен човек зависи отчасти от него самият, но отчасти и от всичко, на което той не е могъл и не може да повлияе. Една от функциите, на чиято работа почти не можем да повлияем, е репродуктивната функцията.

От една страна, репродуктивната система на тялото е същият набор от органи като всяка друга. Ние използваме тези органи за техните преки или непреки цели, по повече или по-малко щадящ начин. И крайното им състояние зависи начините, по които използваме органите си през целия си живот. От друга страна, развитието на тази система започва изцяло без наше участие и осъзнато желание. Със започването на нейното функциониране започва и нейната самонастройка. Тя коригира нивата на хормоните и ги балансира, оформя нашия скелет, при това прави всичко сама и от възраст, когато дори не разбираме какво се случва с нас и дори не знаем за това.

Ако се запитаме дали бихме могли да повлияем на някой от тези процеси, ако нашите родители ни бяха казали повече, ще разберем, че можем, но само върху малка част от тях. Феномени като пубертета, способността за възпроизвеждане и неизбежния упадък на тези функции се формират и променят без да ни искат разрешение. Те са силно зависими от наследствеността или поне в онези моменти, когато работата им не е нарушена от собствената ни воля или непреодо-

лими външни влияния. Ако те са развили определена отличителна черта, ние със сигурност няма да можем да я премахнем напълно. Дали ще може поне да се забави е още по-интересен въпрос?

Няма как да сме сигурни колко от нас са недоволни от определени характеристики на репродуктивната си система – в крайна сметка не е обичайно да се говори за това твърде подробно и често, но е нормално да предполагаме, че сред нас има много повече недоволни от тях, отколкото доволни, както сред мъжете, така и сред жените. Не напразно операциите за смяна на пола, уголемяване/намаляване на бюста и други подобни интервенции се радват на все по-голяма популярност от момента на въвеждането им в медицинската практика, та до наши дни. По същия начин въпросът за възрастта, на която губим способността си да се възпроизвеждаме може да бъде един от най-болезнените моменти в живота и за двата пола. Особено ако това се случи рано и изведнъж. Мъжете имат една причина за униение, жените друга. Но и при двата пола мислите се свеждат до това, че животът приключва твърде рано, че някои емоции и моменти са загубени безвъзвратно, че сме изпълнили много по-малко, отколкото първоначално сме планирали.

За съжаление, менопаузата, макар да е напълно естествен процес, се възприема и от двата пола за неприятно явление, което болезнено пречи на редица прекрасни перспективи. И нейната неизбежност е депресираща именно в този смисъл, а именно, че сме свикнали да свързваме сексуалната привлекателност със способността за възпроизвеждане много по-тяс-



но, отколкото е в действителност. И ако към самата менопауза се добавят нарушения на някои функции, заболявания и други тревожни моменти, този период може да се превърне наистина в критичен.

В зависимост от нашето отношение към проблемите на менопаузата, можем да се окажем с белези на преждевременно стареене, депресия и дори мисли за самоубийство. Въпреки че в действителност нито мъжете, нито жените трябва има от какво да се страхуват. Все пак не бива да забравяме, че вече сме преминали през всичко, което се очаква от нас, включително и с предварителната подготовка да се срещнем с последствията от настъпването на този период от живота или поне да сме наясно с някои от основните. И ако в края на детството, на прага на тийнейджърството, нашите родители са положили усилия да ни запознаят с настъпващите промени, то сега – на прага на менопаузата повечето от нас трябва да се справят сами.

Така че това, което отличава менопаузата от юношеството, не са симптомите или обратният знак за въздействието им върху нашето самочувствие, а фактът, че трябва да се запознаем с особеностите ѝ сами. Разбира се, това запознанство може да се окаже интересно и любопитно, но то може да е и малко неприятно и различно от това, което сме си представляли. Истината е, че докато менопаузата не почука на вратата ни, повечето от нас не се опитват да разберат в дълбочина какъв процес ни предстои всъщност, което естествено ни пречи да разберем с достатъчна точност плюсовете и минусите му.





## Какво представлява менопаузата?

Менопаузата е продължителен процес на постепенното угасване на репродуктивните функции на организма. Важно е да уточним още в самото начало, че е еднакво характерна и за двата пола, но нейните признаци и прояви се различават значително при мъжете и жените. В допълнение трябва да се отбележи, че дългосрочните последици от менопаузата, в зависимост от пола, също са различни. Трябва да се подчертае, че при мъжете единствено функцията на зачеването претърпява обратно развитие, докато при жената настъпва невъзможност за бременност и раждане). Сексуалното желание и способността за изживяване на оргазъм могат да се запазят и при двата пола до 70-годишна възраст, а понякога и след това.

Смята се, че нормалният период за настъпване на менопаузата при жените е между 47 и 54 години.



*Повечето жени празнуват 50-ия си рожден ден с един или друг признак на намаляваща плодовитост. При мъжете менопаузата е много по-слабо изразена, но затова пък е по-продължителна във времето. Нормалното време за настъпване е между 50 и 60 години.*

По принцип симптомите на менопаузата и при двата пола са приблизително еднакви и се различават само по някои незначителни детайли. Причината, поради която повечето мъже забелязват този етап по-малко от повечето жени, е скоростта, с която преминава при едните и при другите.

Факт е, че мъжката репродуктивна система се формира по-бързо и по-рано от женската. Както знаем, този факт създава много проблеми на родителите на тийнейджъри. Пикът на активността му при силния пол обаче е по-силно изразен, продължава по-малко и настъпва в по-млада възраст. Макар и учудващо, но пикът на мъжката полова активност продължава едва няколко години. Това обикновено е възрастта от 17 до 20 години, след което започва постепенно намаляване на интензитета ѝ. С други думи, мъжете достигат прага на менопаузата на етап, когато сексуалната активност е доста ниска. Поради тази причина мъжката менопауза протича доста по-плавно, а целият процес отнема не 2-3 години, а по-скоро по-добрата половина от живота.

При жените всичко изглежда различно. Красивата половина на човечеството придобива способността за репродукция буквално в началото на критичните си дни. Но реалните шансове едно момиче да забременее и най-важното – успешно да износи и роди дете на 14-15 години са значително по-ниски, отколкото на 18.



*Репродуктивната система на жената е малко по-сложна и отнема много повече време, за да се развие, за разлика от тази на мъжа. Оттук и по-късните срокове, които природата ѝ отрежда за пълноценна бременност и успешно раждане. Пикът на активност на репродуктивната система на жената настъпва между 18 и 30 години, което е значително по-дълго от това на представителите на противоположния пол.*

Първите сериозни промени в дейността на женската репродуктивна система, които ни позволяват да говорим за значимо намаляване на шансовете за бременност, се регистрират при жени след 35-годишна възраст. Трябва да отбележим, че това са съвременните представи за пубертета, за оптималната фертилна възраст и т.н. През различните епохи, с различната продължителност на живота обаче, са преценявали по различен начин тези особености. Например Ромео и Жулиета са били на по едва 15 години. Този факт няма нищо общо със сюжета на пиесата или нейния смисъл. Просто творбата е написана във време, когато жените често са се омъжвали около тази възраст. Съответно и първата им бременност е настъпвала много преди съвременната ни представа за зряла възраст. Между другото, тези граници се отнасят и за мъжете: 17-годишно момче се е смятало за вече установен мъж, т.е. – пълнопра-

вен член на обществото, който има право да създаде семейство, да наследи имущество, да заема официални длъжности – с една дума, да води напълно независим и самостоятелен живот.

Такава ранна зрялост, брак и всякакви други атрибути, съпътстващи желанието за репродуциране, се обясняват с много по-кратка продължителност на живота в миналото. По времето на Шекспир 30-те се смятат за възраст, по-близка до старостта, отколкото до младостта. Хората, достигнали тази възраст, са били възприемани подобно на 50-годишните мъже и жени днес. Съответно 50 години вече са били считани за очевидна старост, с елементи на отпадналост и тъжни прогнози за следващите пет години. Роднините на такива „стари хора“ обикновено са се подготвяли за неизбежното, очаквайки това събитие всеки момент. Интересно е, че като правило тези представи съответстват на биологичното състояние на организма, т.е. един 30-годишен мъж или жена е равнопоставен на 45-годишен както външно, така и по отношение на основните здравословни показатели.

Следователно такава ранна (от наша гледна точка) смъртност се обяснява не само с многобройните войни по онова време, но често за това е била виновна лошата хигиена или липсата на такава в ежедневието и в интимните отношения между хората, както и неспособността на медицината да има ефективно лечение на много болести (особено инфекции), епидемии, а също и резултатите от тежкия физически труд и т.н. Историческата реалност показва, че колкото повече една жена приближава 18-годишна въз-

раст (след тази възраст жените са били считани за „стари моми“), толкова по-малко време ѝ остава за успешна първа бременност и раждане. Биологичната старост всъщност е настъпвала много по-рано за повечето хора.

По отношение нивото на развитие на човешкото общество в миналото е имало още много какво да се желае в редица отношения, включително морала и условията за елементарен комфорт.



*Терминът менопауза дълго време не съществува в медицината, а явлението не се смята за системно, защото рядко някой доживява началото му, камо ли да остане жив след края му.*

Веднага щом условията на живот започват да се подобряват, скалата за продължителност на живота тръгва нагоре. Разбира се, това започва да променя общия поглед върху възрастовите категории и кое е оптималното в даден период. От известно време лекарите започват да забелязват, че голям брой хора се обръщат към тях на една и съща възраст, с едни и същи оплаквания. Менопаузата е отделена като специален феномен именно защото науката има възможността да сравни нейните симптоми въз основа на резултатите от наблюдението на повече или по-малко впечатляващ брой пациенти. Това се случва едва около средата на ХХ век, т.е. сравнително скоро. Към момента средната продължителност на живота в развитите страни е 80 години.