



Menopauzu vnímam  
ako začiatok ďalšej úžasnej  
fázy života ženy.  
Teraz je ten správny čas  
„naladiť“ sa na naše telá  
a prijať novú kapitolu.

– Kim Cattrall

# PRIPRAVENÁ NA MENOPAUZU

DR LOUISE NEWSONOVÁ





**PRIPRAVENÁ NA**  
**MENOPAUZU**

**DR LOUISE NEWSONOVÁ**



DR LOUISE NEWSONOVÁ  
**PRIPRAVENÁ NA MENOPAUZU**

Vydala GRADA Slovakia s.r.o. pod značkou Grada  
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1  
www.grada.sk  
Tel.: +421 2 556 451 89  
ako svoju 172. publikáciu

Z anglického originálu *Preparing for the Perimenopause and Menopause*,  
vydaného vydavateľstvom Penguin Life, an imprint of Penguin General, v roku 2021,  
do slovenčiny preložila Marianna Olšiaková.  
Jazyková redakcia Anetta Letková  
Návrh a spracovanie obálky Zuzana Ondrovičová  
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová  
Zodpovedná redaktorka Zuzana Jančoková

Vydanie 1., 2023  
Počet strán 184  
Tlač Tisk Centrum s.r.o.

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

Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2023  
Translation © Mariana Olšiaková, 2023  
Cover illustration © stock.adobe.com/marylial17

**Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy**  
*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy  
nesmie byť reprodukováaná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe  
bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.  
Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.*

ISBN 978-80-8090-541-5 (ePub)  
ISBN 978-80-8090-540-8 (pdf)  
ISBN 978-80-8090-539-2 (print)

*Mojej rodine, ktorá neustále počúva moje nápady,  
plány a tiež znáša moje stavy frustrácie z práce,  
povzbudzuje a podporuje ma v mojom odhodlaní  
pracovať tak odovzdane.*



# Obsah

Úvod: čo je menopauza a prečo nastáva .....	9
1. Zmena pred prechodom: perimenopauza .....	15
2. Čo čakať: príznaky, o ktorých by ste mali vedieť .....	29
3. Posvietme si na tabuizované príznaky .....	45
4. HSL a ďalšie možnosti liečby .....	58
5. Tipy pre ženy v predčasnej menopauze .....	84
6. Menopauza a duševné zdravie .....	97
7. Menopauza a spánok .....	110
8. Cvičením k lepšej menopauze .....	121
9. Úprava stravy počas menopauzy .....	131
10. Menopauza vyvolaná liečbou rakoviny .....	141
11. Otázky pre lekára .....	155
Zhrnutie .....	167
Poznámky .....	171
Ďalšie zdroje .....	177
Poďakovanie .....	181





# Úvod: čo je menopauza a prečo nastáva

Začalo sa to, keď som mala približne 45 rokov. Cez deň som zažívala návaly tepla, bola som utrápená a ničila ma únava. Noc čo noc som sa budila zaliata potom. Bola som podráždená a namrzená na manžela a tri dcéry. Nedokázala som sa poriadne sústrediť, čo vo mne vyvolávalo obavy, že ako vyťažená všeobecná lekárka urobím akúsi chybu.

Keď moja jedenásťročná dcéra ledabolo poznamenala, že som podráždená, lebo mám pred menštruáciou, pripomenulo mi to, že som ju nedostala už niekoľko mesiacov. Pochopila som, že za tým nie je predmenštruačný syndróm – prežívala som perimenopauzu.

Je zvláštne, že ako odborníčka na menopauzu som nepochopila, čo mi telo naznačovalo. Moja skúsenosť však zdôrazňuje, že často nám nedochádza, aké dôležité udalosti v živote žien sú perimenopauza a menopauza.

Lekári ich často diagnostikujú nesprávne a spoločnosť sa zdráha hovoriť o menopauze a zaraďuje ju medzi „ženské problémy“.

Lenže menopauzou si prejde takmer každá žena a môže sa objaviť skôr, než by človek čakal. Približne u každej dvadsiatej ženy menopauza prebieha vo veku medzi 40 až 45 rokov a asi u jednej ženy zo sto sa objaví pred štyridsiatkou. Prieskumy dokázali, že viac než tretina žien v Spojenom kráľovstve počas perimenopauzy alebo menopauzy čaká minimálne rok, kým sa ich symptómy začnú adekvátne liečiť. Okrem toho, každá desiatu žena dokonca musí navštíviť svojho lekára viac než deväťkrát, aby jej určil správnu diagnózu.

Menopauza by sa nemala stigmatizovať ani označovať za čosi zahanbujúce. Ak o nej nebudeme hovoriť otvorene, u žien to môže teraz či neskôr spustiť časovanú bombu v oblasti fyzického aj psychického zdravia. Menopauzu už viac nemôžeme považovať za prirodzený proces, počas ktorého sa ženy zmieria s tým, že ich čakajú roky trápenia a jednoducho im neostáva nič iné, iba to vydržať.

Namiesto toho by sme menopauzu mali pomenovať pravým menom: ide o dlhodobý nedostatok hormónu, pri ktorom sa vďaka správnej podpore, liečbe a zmenám životného štýlu dajú symptómy zmierniť, a čo je ešte dôležitejšie, zlepšiť zdravie žien. Musíme začať s destigmatizáciou menopauzy, aby jej ženy lepšie rozumeli a mali väčšiu kontrolu nad vlastným telom.

Keď som si uvedomila vlastné príznaky perimenopauzy, vytvorila som stránku [www.menopausedoctor.co.uk](http://www.menopausedoctor.co.uk), kde poskytujem objektívne a dôkazmi podložené informácie o perimenopauze a menopauze. Neskôr som si otvorila centrum Newson Health špecializované na starostlivosť počas menopauzy. Od otvorenia centra v roku 2018 sme tisícom ľudí poskytli

personalizované rady a podporu pri zvládaní perimenopauzy a menopauzy. Sklamalo ma, že som si nemohla otvoriť kliniku na liečbu menopauzy v rámci štátnej zdravotnej starostlivosti (NHS), lebo o to nebol dostatočný záujem ani dostatok finančných prostriedkov.

Destigmatizácia menopauzy ma v roku 2020 motivovala k založeniu charitatívnej organizácie Menopause Charity ([www.themenopausecharity.org](http://www.themenopausecharity.org)), ktorej cieľom je zvýšiť povedomie o perimenopauze a menopauze a odtabuizovať túto tému. Poslaním charity je aj založiť linku dôvery na pomoc ženám. V roku 2020 som tiež spustila bezplatnú aplikáciu Balance ([balance-app.com](http://balance-app.com)), ktorá je navrhnutá tak, aby posilňovala postavenie žien. Som nadšená, že ženy môžu otvorene hovoriť o svojich skúsenostiach a majú prístup k jasným, objektívnym informáciám a pomoci, vďaka čomu prevezmú kontrolu nad vlastným zdravím a pohodou.

Možno práve prechádzate menopauzou a hľadáte rady, ako zvládať neprijemné príznaky, alebo sa u vás doposiaľ neprejavili žiadne symptómy a chcete sa pripraviť na perimenopauzu. Nikdy nie je neskoro ani priskoro zistiť viac o perimenopauze a menopauze.

V tejto knihe sa dozviete všetko potrebné, aby ste sa pripravili a zvládli perimenopauzu a menopauzu: opíšem príčiny, príznaky, a čo je dôležitejšie, liečbu a poradím vám, ako zmeniť životný štýl, aby ste počas tohto obdobia ostali čo najzdravšie a aby ste mali čo najmenej stresu a príznakov. Táto kniha vám dodá odvalu prijať „tú zmenu“, prevziať zodpovednosť nad svojím zdravím a pomôže vám uistiť sa, že sa vám dostáva najlepšej možnej a personalizovanej starostlivosti.

Tiež sa dočítate o ženách rôzneho veku a v rôznych životných situáciách, ktoré prezradia, ako zvládli výzvy spojené s perimenopauzou a menopauzou, a pripomenú vám, že v tom určite nie ste sama.

## ČO JE PERIMENOPAUZA A MENOPAUZA?

Menopauza sa začína, keď žena prestane menštruovať. Nastáva, keď vaječníky už neprodukujú vajíčka, čo zapríčini pokles hormónov – estrogénu a progesterónu. Tento proces má štyri štádiá:

- **premenopauza** – obdobie života pred menopauzovými príznakmi,
- **perimenopauza** – pre hormonálne zmeny sa u ženy vyskytnú symptómy menopauzy, no stále máva menštruáciu, ktorá mení svoju povahu a frekvenciu,
- **menopauza** – nastáva, ak žena nemenštruje dvanásť po sebe nasledujúcich mesiacov,
- **postmenopauza** – obdobie po dvanástich mesiacoch bez menštruácie.

### Kedy sa objaví perimenopauza a menopauza?

Tak ako pri začiatkoch menštruovania, skúsenosti žien sa líšia. Vieme však, že priemerný vek pre začiatok menopauzy je 51 rokov, a teda väčšina žien môže očakávať prvé symptómy

perimenopauzy približne vo veku 45 rokov. Dokonca sa môžu objaviť aj desať rokov pred poslednou menštruáciou.

Keď menopauza nastane u ženy, ktorá má menej ako 45 rokov, ide o **predčasnú menopauzu**. Ak žena nedovršila ani štyridsiatku, hovoríme o **predčasnom ovariálnom zlyhaní** (POI). Mnohé ženy po dvadsiatke, tridsiatke či štyridsiatke sa dostanú do štádia perimenopauzy bez toho, že by si to vôbec uvedomili, a niektoré dokonca ani nevedia, čo je to perimenopauza.

### **Prejaví sa menopauza najmä návalmi tepla a zastavením menštruovania?**

Áno aj nie.

Hormóny estrogén a progesterón regulujú menštruačný cyklus a produkciu vajíčok. Vaječníky produkujú aj hormón testosterón. Nejde však iba o pohlavnú sústavu. V každej bunke tela máme estrogénové receptory. Stačí spomenúť niektorú funkciu v tele človeka a je veľká šanca, že estrogén pri nej zohráva dôležitú úlohu, aby všetko fungovalo hladko – estrogén kľúčovým spôsobom ovplyvňuje mnohé veci – od pamäti, nálady, imunity a srdca až po svaly, a dokonca aj vlasy a pokožku.

Počas perimenopauzy a menopauzy hladina hormónov veľmi kolíše a dochádza k nedostatku hormónov. Zvyčajne to prirovnávam k autu, ktorému dochádza palivo. Nedostatok hormónov môže spúšťať rôzne príznaky – od návalov tepla, ktoré si všetci spájajú s menopauzou, po bolesti kĺbov, výkyvy nálad a zhoršenie pamäti. Všetky príznaky si opíšeme v nasledujúcich kapitolách.

**Tip:**

**Spýtajte sa žien v rodine – mamy, babky, sestry –, kedy prešli menopauzou. Niekedy sa stáva, že ženy, ktorých mamy alebo babky mali menopauzu v skorom alebo neskorom veku, môžu dopadnúť rovnako.**

### **Potrebujem si dať menopauzu diagnostikovať?**

Vo väčšine prípadov neplatí, že by sa menopauza definitívne potvrdila jediným testom. Skôr sa treba zamerať na vek pacientky a prejavené symptómy.

Prvým znakom môže byť nepravidelná menštruácia. Ak máte vyše 45 rokov, nepravidelnú menštruáciu a iné typické príznaky perimenopauzy a menopauzy, lekár by vám mal diagnostikovať menopauzu bez ďalších testov.

Žiaľ, mnohí lekári nemajú o menopauze potrebné znalosti, aby rozoznali celú škálu príznakov, a preto niektoré ženy žijú mesiace, či dokonca roky, s nesprávnou diagnózou. Často zbytočne trpia a bez správnej pomoci, podpory a liečby môže byť ich zdravie v budúcnosti ohrozené.

Je nevyhnutné počúvať svoje telo, aby ste zachytili všetky zmeny či už fyzického, alebo mentálneho zdravia. Táto kniha vám s tým pomôže. Vďaka získaným vedomostiam pochopíte perimenopauzu a menopauzu, rozoznáte ich znaky a symptómy a získate vhodné nástroje, aby ste sa bez okolov porozprávali so svojim lekárom. Po prečítaní tejto knihy by ste mu mali klásť správne otázky, a zaručiť si tak najlepšiu možnú liečbu.

# 1.

## Zmena pred prechodom: perimenopauza



Perimenopauza sa zrejme začne prejavovať malými, sotva badaateľnými zmenami menštruácie. Môžu sa objaviť o niečo skôr alebo neskôr, než čakáte. Jeden mesiac môže byť menštruácia slabšia a kratšia, na ďalší zase silnejšia. Na istý čas sa príznaky možno upokojia, no následne zase môžete mať niekoľko mesiacov čoraz väčší problém sústrediť sa v práci a doma budete podráždená. Vo všeobecnosti sa vám môže zdať, že život je o čosi ťažší než zvyčajne.

Narazíte na starú kamarátku zo školy a zahanbíte sa, lebo si nespomeniete na jej meno. Pripisujete to nedostatku spánku. Koniec koncov, už niekoľko týždňov sa každú noc aspoň raz zobudíte, všakže? Možno si tieto situácie automaticky nespojíte, no isté je, že akosi nie ste vo svojej koži.

Opísala som typické príznaky perimenopauzy – štádiá tesne pred menopauzou. Najviac pozornosti sa upriamuje na menopauzu a je pochopiteľné, že ženy si celkom neuvedomujú, ako

môže perimenopauza znepríjemňovať život. Až na zopár výnimiek (napríklad po chirurgickom odstránení vaječníkov) je menopauza vrcholom pozvoľného procesu, a nie krátkou, náhlou udalosťou. Perimenopauzou sa začína proces, ktorý môže trvať dlhé mesiace, ba aj roky.

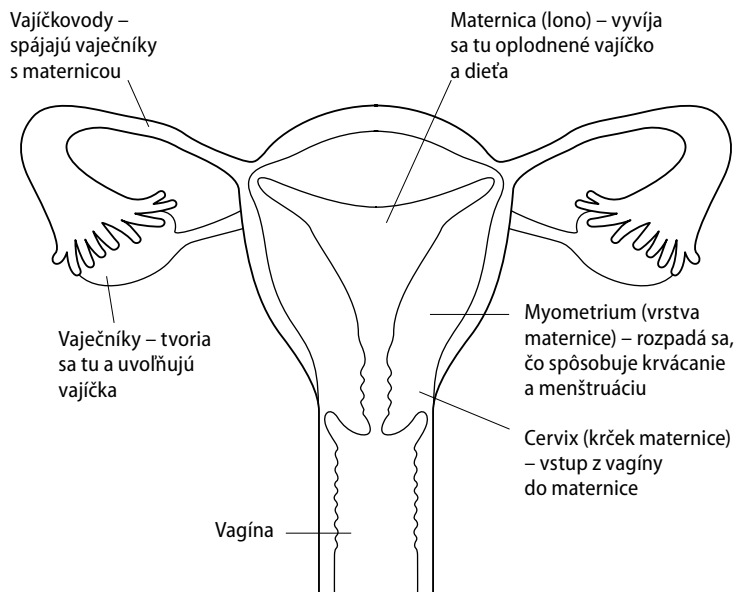
V tejto kapitole sa zameriame na perimenopauzu – prečo nastáva a ako prebieha –, aby ste vedeli, čo očakávať.

## VŠETKO O HORMÓNOCH

Estrogén a progesterón sú hnacie sily menštruačného cyklu, mesačného hormonálneho procesu, pri ktorom sa ženské telo pripravuje na možné tehotenstvo. Hladinu estrogénu v tele regulujú najmä dva hormóny: folikulostimulačný hormón (FSH) a luteinizačný hormón (LH).

FSH stimuluje vaječníky k tvorbe estrogénu. Keď estrogén dosiahne istú hladinu, hypofýza v mozgu zastaví tvorbu FSH a začne vo veľkom produkovať LH. Tým sa spustí uvoľnenie vajíčka z vaječníkov (známe ako ovulácia). Vo vaječníkoch sa následne začnú tvoriť progesterón a estrogén, aby pripravili maternicu na možné tehotenstvo. Ako hladiny týchto hormónov stúpajú, množstvo FSH a LH sa znižuje. Ak nedôjde k oplodneniu vajíčka, hladina progesterónu klesne, spustí sa menštruácia a cyklus sa začína odznova.



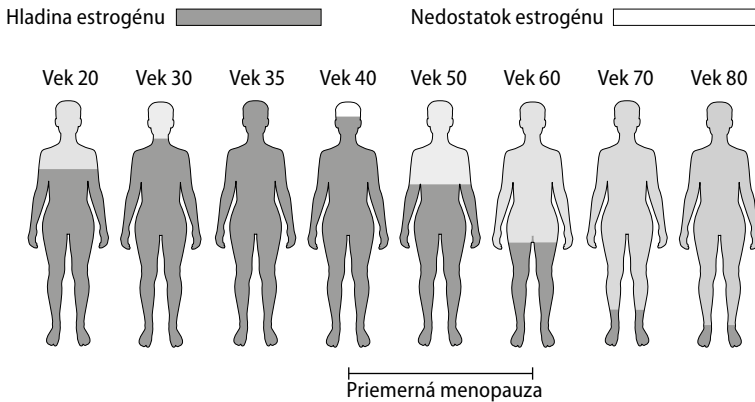


**Ženská pohlavná sústava**

### **Aké hormonálne zmeny nastávajú počas perimenopauzy?**

Pre väčšinu žien platí, že úroveň estrogénu a progesterónu u nich stúpa a klesá v súlade s menštruačným cyklom. Čím bližšie je však žena k obdobiu menopauzy, tým menej týchto hormónov vaječníky produkujú a jej plodnosť začína klesať, až kým sa po menopauze nedostane do bodu, keď už nedokáže otehotnieť.

Proces sa začína perimenopauzou, keď sa hladina hormónov neustále mení.



**Hladina estrogénu u žien podľa veku**

### **Ako zistím, či prechádzam perimenopauzou?**

Prvým znakom zvyčajne bývajú zmeny vo frekvencii, v trvaní a intenzite menštruácie. Nie vždy je však jednoduché dať si to do súvislosti. Keďže hladina hormónov kolíše, mnohé ženy majú jeden mesiac úplne normálnu menštruáciu, na ďalší mesiac je silnejšia alebo žiadna, a potom sa na niekoľko mesiacov všetko vráti do normálu.

Reťazová reakcia kolísavej úrovne estrogénu a progesterónu môže tiež spustiť v tele veľa príznakov, na ktoré sa zameriame v nasledujúcich dvoch kapitolách. Príznaky sa môžu objavovať niekoľko mesiacov, a dokonca aj rokov, a preto je pochopiteľné, že mnohé ženy ich pripisujú stresu z hektického spôsobu života.

Pozrime sa napríklad na moju skúsenosť: než som prišla na to, že prežívam perimenopauzu, pristihla som sa, že zabúdam názvy liekov a desím sa, že v práci pochybím. Bolo to hrôzostrašné. Keď som sa nad tým spätne zamyslela, uvedomila som si, že bolo veľmi ľahké hodiť to na hektický pracovný a rodinný život.

### **Kedy sa začína perimenopauza? Musím si ju dať diagnostikovať?**

Tak ako pri menopauze, ani pri perimenopauze nevieme určiť jej presný začiatok, no u väčšiny žien prichádza okolo veku 45 rokov. Mnohé ženy ju však prežívajú oveľa skôr.

Ak máte podozrenie, že prechádzate perimenopauzou, navštívte svojho lekára. Platí tu to isté ako pri menopauze: ak máte viac než 45 rokov, lekár by mal určiť diagnózu podľa zmien menštruácie a ostatných príznakov. Hormonálny krvný test, ktorý by bol aj tak nepresný, nie je potrebný.

V ďalších dvoch kapitolách sa nielenže dočítate podrobné informácie o perimenopauzových a menopauzových príznakoch, ale môžete si aj poznačiť, ktoré sa u vás vyskytli. Ak si príznaky a zmeny zapíšete, ľahšie zistíte svoju diagnózu. Veľmi dobrým pomocníkom je tabuľka menopauzových príznakov, ktorú nájdete nielen tu, ale aj na mojej internetovej stránke.

## Tabuľka príznakov

<b>Príznak</b>	<b>Vôbec (0)</b>	<b>Občas (1)</b>	<b>Dosť často (2)</b>	<b>Veľmi často (3)</b>	<b>Poznámka</b>
Rýchly alebo silný tlkot srdca					
Napätie/ nervozita					
Problémy so spánkom					
Podráždenosť					
Záchvaty paniky alebo úzkosti					
Ťažkosti so sústredením					
Únava alebo nedostatok energie					
Strata záujmu o väčšinu vecí					
Pocity smútku					
Záchvaty plaču					
Iritácia					
Slabosť alebo nevoľnosť					
Tlak alebo napätie v hlave					
Bolesti hlavy					
Trápnutie častí tela					
Bolesť svalov alebo kĺbov					
Strata citu v rukách alebo nohách					
Ťažkosti s dýchaním					