



*Посвящается всем женщинам.
Вы великолепны независимо от эстрогена!*

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ. Манифест	10
--------------------------	----

ЧАСТЬ I ПРИНЯТИЕ ИЗМЕНЕНИЙ: ПОНИМАНИЕ СВОЕГО ТЕЛА

ГЛАВА 1. Второе совершеннолетие: почему менопауза имеет значение.	19
ГЛАВА 2. История и язык менопаузы: от критического периода к переменам.	31
ГЛАВА 3. Биология менопаузы: связь между мозгом и яичниками	46
ГЛАВА 4. Эволюционное преимущество менопаузы: признак силы, а не слабости.	62
ГЛАВА 5. Расписание менопаузы: учимся понимать время	74
ГЛАВА 6. Когда менструации и овуляции прекращаются до 40 лет: причины и рекомендованная медицинская помощь	91

ЧАСТЬ II ПОНИМАНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ: ЧЕГО ЖДАТЬ ОТ МЕНОПАУЗЫ

ГЛАВА 7. Метаморфозы менопаузы: изменения в силе, размере и фигуре	101
--	-----

ГЛАВА 8. Сердце кровью обливается: сердечно-сосудистые заболевания	121
ГЛАВА 9. Неужели жарко только мне? Вазомоторные симптомы и способы «потушить огонь»	133
ГЛАВА 10. Менструальный хаос: аномальное кровотечение и что с ним делать	156
ГЛАВА 11. Здоровье костей: основы биологии костей, остеопороз и профилактика переломов	177
ГЛАВА 12. Это ваш менопаузальный мозг: затуманенность сознания, депрессия и деменция	197
ГЛАВА 13. Влагилице и вульва: генитоуринарный менопаузальный синдром и его лечение	212
ГЛАВА 14. Здоровье мочевого пузыря: конец культуры молчания	235
ГЛАВА 15. Поговорим о сексе: сложная история желания	249
ГЛАВА 16. Я когда-нибудь выплусь? Нарушения сна и способы борьбы с ними	266

ЧАСТЬ III

ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ: ГОРМОНЫ, ПИТАНИЕ И БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ

ГЛАВА 17. Менопаузальная гормональная терапия: сомнительная история и сегодняшнее положение дел	275
ГЛАВА 18. Кинематическая вселенная гормонов: какая МГТ подходит вам?	300
ГЛАВА 19. Фитоэстрогены, питание и гормоны: факты и заблуждения	319

ГЛАВА 20. Биоидентичные, растительные и изготовленные по рецепту: как отделить медицину от маркетинга	333
ГЛАВА 21. Менодиагностика: что нужно для здоровой менопаузы и не только	350
ГЛАВА 22. Менодобавки: биологически активные добавки и менопауза	368
ГЛАВА 23. Контрацепция и менопаузальный переход: предотвращение нежелательной беременности и контроль над менструациями	395

ЧАСТЬ IV

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ПЕРЕМЕНЫ

ГЛАВА 24. Добро пожаловать на мою меновечеринку: как акушер-гинеколог перенесла менопаузу	421
ГЛАВА 25. Заключительные размышления: подводим итоги	428
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.	
Дополнительные таблицы	438
ПРИЛОЖЕНИЯ	
ПРИЛОЖЕНИЕ А: синтез эстрадиола, эстрогена и тестостерона из холестерина	442
ПРИЛОЖЕНИЕ Б: диеты DASH, средиземноморская и MIND	443
ИСТОЧНИКИ	444
БЛАГОДАРНОСТИ	458

Введение

Манифест

Если бы менопауза была на Yelp, она бы получила одну звезду:

У нее проблемы с температурным контролем. Всеобъемлющий жар сменяется пронизывающим холодом. Она бросает вызов всем законам термодинамики. Не рекомендую.

Кошмар, кошмар, кошмар! У меня был регулярный цикл, но ни с того ни с сего месячные опоздали на три недели и нагрянули, когда я была в такси. Я просто затопила автомобиль, и водитель оставил обо мне ужасный отзыв! Секс был сухим.

В этом нет ничего удивительного. Большинство женщин понятия не имеет, чего ждать после прекращения менструаций. Непонимание того, что происходит с вашим телом и почему, пугает и обескураживает. Менопауза — это что-то вроде путешествия на каноэ без карты, когда вы весьма смутно представляете, куда направляетесь, а будущее не сулит ничего хорошего. Никто не давал вам советов о том, как добраться до места назначения и преодолеть препятствия вроде порогов, если они, конечно, вам встретятся. Кто знает? Вы сами скоро это выясните, так что удачи! Кстати, ничего не пишите о своем путешествии, ведь никому нет дела до того, как оно прошло и куда вы в итоге приплыли.

Страх? Есть. Неуверенность? Есть. Медицинские проблемы? Есть. Неприятные симптомы? Есть. Неприятие обществом? Есть.

Неудивительно, что отзывы о менопаузе всегда ужасные.

Очевидно, что в нашем патриархальном обществе процветает культура молчания о менопаузе.

Менопауза – это еще более стыдная тема, чем вульва и влагалище.

Нет ничего менее ценного, чем тело стареющей женщины, и многие люди относятся к менопаузе не как к фазе жизни, а как к фазе смерти. Это своего рода предсмертный период.

Когда же менопауза все-таки становится предметом обсуждения, она, как правило, рассматривается через призму недостаточности яичников. В современном обществе распространено мнение, что менопауза — это болезнь, вызванная слабостью женщин и их яичников. Оно обосновано лишь тем, что у мужчин менопаузы нет. Однако сравнивать женщин и мужчин в этом смысле — все равно что сравнивать печень с сердцем. Печень не является слабой или больной только потому, что она не бьется, как сердце, и женщины вовсе не больны по той причине, что их яичники перестают вырабатывать эстроген.

Из-за отсутствия слова «менопауза» в общественном дискурсе женщины остаются недостаточно осведомленными в вопросах собственного здоровья, что, безусловно, может обескураживать и пугать. Многие из них молча терпят неприятные симптомы, не проходят важные обследования и не получают медикаментозной терапии из-за того, что от них в очередной раз отмахнулись банальной фразой вроде: «Такова женская доля» или «У вас все не так плохо». Однако проблемы, связанные с менопаузой, не ограничиваются лакунами в знаниях и пренебрежительным отношением врачей. Женщины говорят мне, что менопауза одинока; у менопаузы нет культуры, нет истории. Нет никакого шепотка по углам, который мог бы заполнить пробелы в медицине. Неоткуда ждать поддержки.

Но многие женщины все же стремятся как можно больше узнать о менопаузе, чтобы понять, каким образом и почему

меняется их тело. Они хотят владеть информацией, чтобы принимать обдуманные решения. Они хотят открыто говорить о том, что происходит с их организмом.

Я сравниваю личный опыт с опытом других женщин. Поскольку в 20 лет я поступила в медицинскую школу, а в 24 года стала учиться на акушера-гинеколога, в моей жизни фактически не было периода, когда бы я не имела полного представления о гормональных изменениях, происходящих во время менструального цикла и менопаузы. Кроме того, мои познания в биологии находили непосредственное практическое применение. Я ни разу не подумала: «Ой, это было неожиданно!», или «Почему в 45 лет я начала так обильно потеть?», или «ЧТО ПРОИСХОДИТ?! ПОЧЕМУ ИЗ МЕНЯ ЛЬЕТСЯ КРОВЬ?!».

Мои познания в медицине не уберегли меня от акне, приливов и особенно обильных менструаций, типичных для перехода к менопаузе.

Однако, поскольку я была в курсе того, что со мной происходит и когда обратиться за помощью, весь процесс казался вполне обыденным. Я понимала, какие процедуры показаны, а какие нет, и знала медицину изнутри, поэтому мне было гораздо проще определиться с вариантами лечения и выбрать действительно безопасную и эффективную терапию, а не «змеиное масло». На момент моего менопаузального перехода я уже более 20 лет разговаривала с пациентками о менопаузе и помогала им бороться с неприятными симптомами и другими проблемами, поэтому успела услышать множество историй и знала о всевозможных вариантах лечения. К счастью, мой опыт не ограничивался тем, что я видела дома. Менопауза моей мамы была похожа на извержение вулкана, и если бы я имела представление только о ее опыте, то я точно была бы напугана.

Когда я общалась в интернете, была в туре с книгой *The Vagina Book* и давала интервью, я часто слышала (и слышу

сейчас) следующие вопросы от женщин, переживающих менопаузальный переход: «Что мне делать?» и «Куда я в итоге приду?». Особенно мне запомнилось интервью, которое не имело никакого отношения к менопаузе или даже менструациям. Я вскользь упомянула, что использую эстрогеновый пластырь, после чего направление разговора изменилось и интервьюер хотела обсуждать только менопаузу. Поскольку женщины из многих стран раз за разом сообщали мне о своем желании больше узнать о менопаузе, я стала одержима идеей, что каждая женщина имеет право быть осведомленной в этом вопросе так же хорошо, как компетентный гинеколог. Вот почему я решила написать данную книгу.

Чтобы успешно пережить этап менопаузы, женщинам нужны факты: ведь почувствовать свою силу можно только в том случае, если вы обладаете точной информацией. Еще нам нужен феминизм, поскольку наши тела, система здравоохранения и даже мысли были колонизированы патриархатом. Игнорирование темы менопаузы вовсе не объясняется тем, что этого хотели женщины. Уничижительные слова о менопаузе и невнимательность врачей также не входят в список их желаний.

Женщины обычно слышат о менопаузе лишь страшные истории, хотя на самом деле опыт менопаузы может быть очень разным.

Одни испытывают слабые симптомы, другие — умеренные, а третьи — очень тяжелые. Обычно симптоматика быстро сходит на нет, но в отдельных случаях может проявляться длительное время. Менопауза действительно запускает серию биологических процессов, повышающих риск развития некоторых патологий, например сердечно-сосудистых заболеваний и остеопороза.

Однако менопауза не единственная краска «на холсте» женщины. Возраст, заболевания, питание, образ жизни и даже

детские травмы добавляют свои штрихи к портрету. Таким образом, если женщина хочет понять, что ей делать, необходимо отступить на шаг назад и охватить взором всю картину. Управление менопаузой — это самое сложное упражнение в холистической медицине.

Менопауза не болезнь. Это эволюционная адаптация, часть механизма выживания, как менструация или способность женского организма подавлять иммунный ответ во время беременности, чтобы не произошло отторжения плода.

Как и у других биологических явлений, у менопаузы есть свои минусы. Она часто сопровождается неприятными симптомами и повышает риск развития некоторых заболеваний. Однако менопауза наступает у женщин в немолодом возрасте, поэтому не стоит во всем винить гормоны. Крайне важно, чтобы женщины имели исчерпывающее представление о менопаузе и сопутствующих ей процессах, а также понимали, что происходит с их телом, и могли своевременно обратиться за помощью.

Манифест — это публичное заявление, и нам очень нужен манифест о менопаузе, тем более что в 2021 году этому термину исполнилось 200 лет. Я хочу, чтобы каждая женщина обладала теми же знаниями о менопаузе, что и я, и могла помочь сама себе. Я требую, чтобы эра молчания и стыда сменилась эрой проверенных фактов и феминизма. Я настаиваю на том, чтобы менопауза перестала восприниматься как болезнь, ведь с таким же успехом можно назвать заболеванием принадлежность к женскому полу, а я против этой абсурдной гипотезы. Я заявляю, что представления патриархата о менопаузе не соответствуют действительности. Мужчины не в праве определять ценность женщины, в каком бы возрасте она ни находилась.

Если менопауза для вас лишь весьма отдаленная перспектива, данная книга расскажет, что ждет вас в будущем. Я надеюсь, что благодаря ей вы начнете воспринимать менопаузу как новый жизненный этап, а также получите представление о профилактических мерах, позволяющих смягчить удар менопаузы по вашему здоровью. Кроме того, вы почерпнете здесь инфор-

мацию, которая поможет вам управлять менопаузой с учетом индивидуальных особенностей вашего организма.

Если вы уже в команде «Менопауза», то мне бы хотелось, чтобы настоящая книга дала вам представление о том, как вы пришли к данному этапу жизни (в биологическом смысле), и сориентировала вас в принятии будущих важных решений, касающихся здоровья. Заниматься профилактикой никогда не поздно, и многие симптомы и заболевания все еще могут нуждаться в лечении.

Если вы сейчас находитесь в менопаузальном переходе и переживаете гормональный хаос, знайте, что для многих женщин это самый сложный период. Зачастую достаточно простого осознания этого факта, чтобы почувствовать себя лучше. Информация, изложенная мной здесь, даст вам возможность переосмыслить все происходящее с вашим телом. Если вам сейчас тяжело, знайте: то, что вы испытываете, имеет разумное объяснение и поддается лечению. Вы преодолеете эти речные пороги. Я искренне надеюсь, что моя книга поможет вам «выровнять лодку» и наконец перевести дух.

Если вы трансгендер или небинарный человек, то наличие у вас менопаузы и менопаузальных симптомов зависит от многих факторов. Трансмужчины и многие небинарные люди, не принимающие гормоны, переживают связанные с менопаузой изменения, которые описаны в настоящей книге. Трансженщины, переставшие принимать эстроген, а также трансмужчины и некоторые небинарные люди, принимающие тестостерон, могут испытывать менопаузальные симптомы. Хотя я надеюсь, что все найдут в книге полезную для себя информацию, в исследованиях, на которые я опиралась, принимали участие женщины, имеющие яичники, поэтому экстраполировать полученные данные на трансгендерных и небинарных людей не всегда правильно. Сейчас мы испытываем острую потребность в новых исследованиях.

Факты упорядочивают хаос и неопределенность, связанные с менопаузой, поскольку знания рассеивают страхи и открывают женщинам глаза на различные варианты лечения.