

# Введение

**К**ак говорили древние китайцы: “Не дай нам Бог жить в эпоху перемен”. Но человеческая жизнь затрагивает не только перемены, происходящие в кругу семьи, да и в обществе в целом. Каждый из нас подходит к определенному жизненному пределу, когда душа еще молода, но тело уже начинает изменяться. Это и называется осенью женщины, золотой порой, или временем перемен.

Мы написали эту книгу, чтобы дать женщинам четкое представление о физических и психо-эмоциональных изменениях, связанных с периодом менопаузы. Многие поколения наших предшественниц вступали в период изменений вслепую, не обладая даже малой толикой информации о менопаузе, не зная, чего ожидать. Если вы уверены, что главным симптомом менопаузы являются приливы, то спешим сообщить вам, что это лишь распространенное заблуждение — верхушка айсберга всех колоссальных изменений. Правда такова, что у вас может и вовсе не быть пресловутых приливов, а если вы и познакомитесь с ними, но это, вероятно, произойдет за несколько лет до начала менопаузы. Да что говорить, если медицинское сообщество до 1974 года не признавало связи между пониженным уровнем эстрогена и возникновением приливов!

Если бы менопауза возникала лишь у небольшого числа людей, скажем, у жителей маленького острова, такой недостаток информации мог бы быть объясним. Но ведь в действительности раньше или позже с менопаузой столкнется более половины людей, живущих на планете!

Менопауза долгое время не привлекала внимание ученых. Даже авторы медицинских учебников обходили эту тему стороной. В настоящее время вопросы менопаузы актуальны для представителей фармацевтической индустрии. Они инициируют многочисленные исследования в этой области, и вы можете доверять информации, приведенной в популярных брошюрах и буклетах. Особо настойчивые и любознательные могут поискать статьи, публикуемые в медицинских журналах и Internet, однако не ис-

ключено, что у вас разбегутся глаза в поисках ответов на довольно простые вопросы.

Этой книгой мы надеемся заполнить существующий вакуум, а одна из наших целей как авторов — донести до читателей результаты научных исследований и помочь принять объективное, осознанное решение в отношении своего здоровья.

Менопауза — не заболевание. От менопаузы или от ее симптомов не умирают. Но ежедневно от болезней, возникших из-за пониженного уровня эстрогена в организме, погибают женщины. К сожалению, риск возникновения этих болезней, в том числе и рака, повышается после наступления менопаузы. Вы можете возразить: “Это оттого, что женщины стареют”. С этим сложно не согласиться. Однако верно и то, что в обеспечении многих функций женского организма принимает участие эстроген. Этот “гормон женственности” защищает органы и ткани от старения, повышает иммунитет и замедляет разрушение организма. Именно поэтому менопауза, которая характеризуется, в первую очередь, понижением уровня эстрогена, оказывает непосредственное влияние на здоровье женщины. Итак, в этой книге мы научим вас видеть за симптомами и заболеваниями вызвавшие их причины. Некоторые женщины выбирают гормональную терапию — как эффективный способ избавления от симптомов, присущих менопаузе, и защиты организма от заболеваний. Однако вопрос, принимать или нет гормоны, довольно противоречив. Прием гормональных препаратов, как и любых других медикаментов, сопряжен с некоторой долей риска. Дискуссии о преимуществах и пользе заместительной гормональной терапии при менопаузе ведутся по сей день. И, что парадоксально, чем больше поступает новой информации и данных, тем больше возникает вопросов. Результаты каждого нового исследования противоречат ранее полученным данным. Как определить, кому и чему верить? В этой книге мы поможем вам оценивать информацию о менопаузе, которую вы получаете, и принимать здравые решения, касающиеся вашего здоровья и благополучия.

## **Об этой книге**

В написании этой книги нет никаких скрытых намерений. Мы не будем стараться убедить вас приобрести какие-либо лекарства, будь то средства официальной или альтернативной медицины,

гормональные препараты или средства на основе трав. В этой книге вы найдете лишь точную информацию, полученную из надежных источников. Причем мы стремились подать ее простым языком, избегая запутанной медицинской терминологии, обычной для научных изысканий и публикаций в медицинских журналах. Именно поэтому в создании данной книги принимали участие и врачи, и журналисты. В случаях, если данные противоречат друг другу, и не представляется возможным “вычислить” правильное решение, мы честно признаемся в этом.

Мы постарались рассмотреть все вопросы, которые менопауза может поставить перед каждой женщиной. Например, в годы, предшествующие менопаузе, возможность забеременеть у многих женщин существенно снижается. Те же самые изменения, которые вызывают всем известные неприятные симптомы, подавляют способность к зачатию, вынуждая женщин надеяться на помощь гормонов. Однако, эти вопросы встают далеко не перед каждой женщиной в возрасте перемен, и поэтому мы свели обсуждение данного вопроса к минимуму.

Вступили ли вы в менопаузу или пока находитесь лишь на пороге периода перемен, из этой книги с яркой черно-желтой обложкой вы почерпнете массу полезной информации. Менопауза может оказаться для вас спокойным и комфортным периодом жизни, поверьте! Пусть название книги *Менопауза для “чайников”* не покажется вам обидным. Конечно же вы не “чайник”, и не сахарница, и не дилетант. Если вы держите эту книгу в руках, значит, вы интересуетесь многими вопросами, до которых нет дела многим вашим ровесницам. Именно поэтому мы гордимся вами. И именно поэтому мы представляем на ваш суд наш труд.

## Кто вы, мой читатель?

У каждого автора в процессе создания книги складывается представление о его возможной аудитории. Вот наши предположения о вас, читателях нашей книги.

- ✓ Скорее всего, вы — женщина.
- ✓ Вы стремитесь разобраться в изменениях, которые происходят или будут происходить с вашим организмом.

- ✓ Вы желаете простых объяснений, а не запутанного и непонятного медицинского жаргона (признаемся вам, что иногда мы будем нарушать взятое на себя обязательство давать информацию простым языком, помечая соответствующие абзацы пиктограммой “Медицинская информация”).
- ✓ Вы хотите оценить риск возникновения у вас некоторых заболеваний, распространенных в среднем возрасте.
- ✓ Вам не нужна книга, в которой вам предлагают поставить себе диагноз или определить, какое лекарство вам необходимо принимать. Для этих целей у вас есть врач, которому вы доверяете.
- ✓ Вы хотите разобраться в вопросах, связанных с менопаузой, лишь до такой степени, чтобы понимать своего врача, задавать ему содержательные вопросы и обсуждать различные варианты терапии.
- ✓ Вы хотите быть уверены в том, что должным образом заботитесь о своем здоровье.
- ✓ Вы покупаете все книги с этой яркой черно-желтой обложкой (или многие из них).

Если какие-либо из этих утверждений подходят вам, вы выбрали нужную вам книгу!

## Как построена эта книга

*Менопауза для “чайников”* состоит из шести частей и структурирована таким образом, что вы в любой момент можете обратиться к интересующей вас теме. Вот краткий обзор содержания всех частей.

### Часть I. Основные сведения о менопаузе

Менопауза нередко застаёт женщин врасплох. Нет, вы ещё не готовы совершить это путешествие... но природа решает за вас!

В Части I мы представим вам основные сведения о менопаузе: дадим определение этого термина, кратко расскажем о биологической подоплеке этого периода в жизни женщины, расскажем о роли гормонов, а также коснёмся сопутствующих менопаузе

симптомов и самочувствия в целом (в физическом, психическом и эмоциональном аспектах).

## **Часть II. Влияние менопаузы на организм и психику**

В этой части мы описываем всевозможные физиологические, психологические и эмоциональные симптомы, подстерегающие женщин во время перемен. Мы поговорим об изменениях в костной и сердечно-сосудистой системе организма, в половых органах, структуры кожи и волос. Мы коснемся особенностей сексуальной жизни женщин в пременопаузе и менопаузе, а также вопросов психической и эмоциональной сферы. Вы узнаете, с какими проблемами можете столкнуться, как их вовремя распознать и какие меры предпринять.

## **Часть III. Отличное самочувствие во время менопаузы**

Достигнув менопаузы, вам придется время от времени оценивать все “за” и “против” применения гормональной терапии (ГТ). В этой части книги мы предоставим вам исчерпывающую информацию обо всем, что касается заместительной гормональной терапии во время менопаузы. Мы обсудим формы и виды гормональной терапии, показания и побочные эффекты, чтобы вы могли принять осознанное решение. Кроме того, вы научитесь объективнее оценивать результаты дальнейших исследований по этому вопросу, о которых вам только предстоит узнать в будущем.

Мы расскажем о влиянии гормональной терапии на сердечно-сосудистую систему, возникновение рака молочной железы и т.д. Также мы включили в эту часть обзор негормональных способов как традиционной, так и нетрадиционной медицины (фитотерапия, акупунктура, антигомотоксическая терапия). Все это поможет вам определить, каким путем пойти, чтобы избавиться от симптомов, с которыми сталкиваются женщины в менопаузе, а также рассмотрим вопросы профилактики различных заболеваний, характерных для возраста перемен.

## **Часть IV. Образ жизни во время менопаузы**

Эта часть посвящена вашему образу жизни в возрасте перемен. Мы дадим вам много практических советов, последовав которым, вы сохраните здоровье и радость жизни во время и после менопаузы. Придерживаться здорового образа жизни гораздо

проще, чем, возможно, вы думаете. Мы обсудим принципы здорового питания и значение физической активности. Здесь вы найдете информацию, которая не только поможет вам в том, чтобы отлично себя чувствовать, но и даст возможность предотвратить возникновение многих заболеваний.

И не бойтесь того, что мы будем призывать вас полностью изменить свою жизнь. Мы всего лишь советуем оптимизировать ее — для вашего здоровья и благополучия.

## **Часть V. Великолепные десятки**

Если вы поклонник книг серии *...для "чайников"*, то наверняка знаете, что может представлять из себя эта часть книги. В нее входят короткие главы, в которых приведены советы и факты. В Части V мы разоблачаем мифы о менопаузе, приводим обзор распространенных медицинских обследований, часто предлагаемых женщинам в возрасте менопаузы, и предлагаем перечень видов спорта, полезных в период перемен.

## **Часть VI. Приложение**

Здесь мы приводим небольшой словарь — список терминов, связанных с менопаузой, с кратким комментарием.

## **Пояснение для читателя**

Перед тем как вы приступите к чтению этой книги, мы хотим указать вам на значение некоторых используемых в издании терминов, а также пиктограмм, которые встретятся по ходу чтения.

## **Термины, используемые в этой книге**

Из этой книги вы узнаете, что менопауза — это процесс, имеющий различные стадии, которые характеризуются сходными симптомами. Вот эти стадии.

- ✓ **Пременопауза**, наступающая за 3–10 лет до менопаузы; ей свойственны многие неприятные симптомы из числа тех, которые многие женщины связывают с менопаузой.

- ✓ **Менопауза**, о наступлении которой можно судить лишь спустя год после прекращения менструаций.
- ✓ **Постменопауза**, длящаяся от наступления менопаузы до конца жизни.

В этой книге мы используем термин *пременопауза* для обозначения соответствующего периода, а термин *менопауза* — для обозначения как собственно менопаузы, так и постменопаузы, поскольку термин *постменопауза* не распространен. Также для обозначения пременопаузы мы иногда используем современный термин — *период менопаузального перехода*.

Большая часть книги — часть III — как и отдельные разделы других глав, посвящены гормональной терапии (ГТ), которая применяется, чтобы избавить женщин от неприятных симптомов, а также для профилактики заболеваний, риск которых повышен во время пременопаузы и менопаузы. В медицинской литературе и в Internet вы можете встретить другие термины: заместительная гормональная терапия или эстрогеновая заместительная терапия. Однако мы остановились на использовании термина *гормональная терапия* (ГТ), поскольку считаем его самым точным и широким. Однако обратите внимание на то, что *гормональная терапия* означает то же самое, что и *заместительная гормональная терапия*.

Имейте также в виду, что гормоны, особо важные для женщин в возрасте менопаузы, подразделяются на несколько типов.

- ✓ **Эстроген** бывает трех типов: эстриол, эстрадиол и эстрон.
- ✓ **Прогестерон** — это общее название для целого класса гормонов. В гормональной терапии чаще всего применяется прогестин.

Эти термины нередко взаимозаменяемы. Мы делаем уточнения лишь по мере возникновения необходимости.

### **Пиктограммы, используемые в этой книге**

При чтении книги вам будут попадаться пиктограммы, помечающие особые виды информации.



Важная информация, которую желательно запомнить.



Информация, которую необходимо обсудить с врачом.



Иногда мы, авторы, нарушаем свое обещание передавать информацию простым языком. Есть случаи, когда медицинские термины помогают лучше разобраться в предмете обсуждения. Кроме того, вы лучше будете понимать объяснения врача и сможете задать толковые вопросы.



Более подробное изложение материала. Эта информация интересная, но ее можно пропустить, если не желаете углубляться в подробности.



Предупреждение: здесь вы должны проявить осторожность или обратиться к специалисту.



Полезные советы и практические рекомендации, которые помогут вам лучше заботиться о себе.

## Куда двигаться дальше

Многие книги написаны так, что вы должны их читать, начиная с первой страницы, все подряд до конца. Но все книги серии ...для "чайников" построены таким образом, чтобы вы могли в нужный момент очень легко и быстро находить необходимую вам информацию. Эта книга, по сути, — справочник, поэтому не считайте себя обязанными прочитывать каждую главу целиком.

Читайте то, что вам интересно.

## Ждем ваших отзывов!

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано



нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо либо просто посетить наш Web-сервер и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг. Наши координаты:

E-mail: [info@dialektika.com](mailto:info@dialektika.com)  
WWW: <http://www.dialektika.com>

Информация для писем

из России: 115419, Москва, а/я 783  
из Украины: 03150, Киев, а/я 152