

Žena v ohni

Dr. med. Sheila de Liz

KAZDA

Dr. med. Sheila de Liz

Žena v ohni

CO VÁM
O MENOPAUZE
NEŘEKLI

KAZDA

Dr. med. Sheila de Liz

Žena v ohni

CO VÁM O MENOPAUZE NEŘEKLI

S ilustracemi
Luisy Stömerové

KAZDA



Tato publikace obsahuje odkazy na webové stránky třetích stran, za jejichž obsah nepřebíráme žádnou odpovědnost. Tento obsah totiž nepřijímáme jako svůj vlastní, ale pouze odkazujeme na stav webových stran v době prvního vydání této publikace.

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.
Všechna práva vyhrazena.
Datum poslední aktualizace: červen 2025
ISBN: 978-80-7670-245-5
Vytvoření elektronické verze: SANDSTUDIOS, 2025

Papírové vydání:

Původní název: Woman on Fire. Alles über die fabelhaften Wechseljahre
Copyright © 2020 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

1. vydání

Překlad: Martin Richter
Jazyková úprava: Marie Bervicová
Odpovědná redaktorka: Hana Borovská
Sazba: Kristýna Franková
Návrh obálky: Pavel Ševčík
Ilustrace: Luisa Stömer
Tisk a vazba: FINIDR, s.r.o., Česká Republika
ISBN: 978-80-7670-198-4

Důležité upozornění:

Všechny návrhy, metody a doporučení v této knize vycházejí z odborných znalostí, názorů a zkušeností autorů. Autoři je připravili podle svého nejlepšího vědomí a prověřili je s největší možnou pečlivostí. Nenahrazují odborné lékařské poradenství. Každý čtenář je zodpovědný za své vlastní chování. Autoři ani nakladatelství nenesou odpovědnost za případné škody vyplývající z praktických doporučení uvedených v této knize.

Knihy lze zakoupit výhodně přímo u nakladatele na www.knihykazda.cz

*„Tohle není konec, to je teprve začátek.
Nikdy už to nebude jako dřív.“*

Melanie C, bývalá Spice Girl,
v Never Be the Same Again

Předmluva

Milé čtenářky,

mám radost, že jste tady! Po této knížce jste pravděpodobně sáhly proto, že procházíte menopauzou a nebo už je to nějaký čas, co jste naposledy menstruovaly. Možná trpíte některými z příznaků menopauzy a nejspíš máte pocit, že nevíte dost o tom, co znamenají. Ostatně o změnách, které přicházejí ve středním věku, mluví jen málo žen a zdá se, jako by důvodem tohoto mlčení byl skrytý stud. Stud a nevyřčený pocit selhání ženy byly hlavními důvody toho, proč předchozí generace žen o menopauze nemluvily. Takový přístup byl špatný už tehdy, ale v dnešní době je to naprostá hloupost.

Ráda bych se vám představila. Jmenuji se Sheila de Liz a jsem gynekoložka. Mým posláním je přinést světu dlouho očekávaný nový pohled na menopauzu. Jsem sice lékařka, ale ráda bych k vám, jestli s tím budete souhlasit, v této knížce byla co nejosobnější a nejdůvěrnější. Zaprvé proto, že mám k mnoha svým pacientkám osobní vztah, protože se z nás za ta léta staly dobré přítelkyně. A zadruhé proto, že bych vás ráda s pomocí této knížky provázela v následujících letech života, kdy vás čeká mnoho změn. A v tomto virtuálním vztahu lékařky a pacientky není pro zbytečný odstup místo.

Malé upozornění na začátek: V této knize odhaluji mnohá tajemství medicíny, která mohou být v příkrém rozporu se vším, co jste doteď o menopauze věděly. Mnohé z toho, co jsem napsala, může vést ke kontroverzním diskusím s přáteli, rodinou, nebo dokonce s vašimi lékaři, ale věřte mi, že je to pravda. Nebudu vám tvrdit ani doporučovat nic jiného, než to, co ordinuji svým sestrám, přítelkyním a sama sobě. Po mnoho let byly ženy klamány, uváděny v omyl a – co je možná nejhorší – vylučovány z diskuse o léčebných doporučeních. Pro ženskou medicínu je typické, že o nás a našich tělech často rozhodují za zavřenými dveřmi vědci, obvykle v komisích složených převážně z mužů.

Moderní medicína pro ženy ve středním věku však musí ženy aktivně zapojit – a to bude fungovat pouze tehdy, když budete mít dobré znalosti, všechny důležité informace a budete schopné se samy rozhodovat. Příliš často necháváme o svých tělech rozhodovat profesory a lékaře a na nic se neptáme. Někdy to tak dělám i já: když si třeba vymknu kotník. Ale na průběhu menopauzy se musíte aktivně podílet a to dokázete jen tehdy, jestliže budete vyzbrojené fakty. Ne fámami z internetu nebo polopravdami od ostatních lidí, ale opravdu fakty. Když budete znát celou pravdu o svém těle, které bude s přibývajícími lety stále úžasnější, ale o které teď musíte pečovat a dobře se o ně starat. Pak může být druhá polovina vašeho života naprosto úžasná. Ano, čtete dobře. To, co jsem teď napsala, myslím opravdu vážně. Menopauza není žádným „podzimem života“, jak se o ní stále ještě tvrdí. Tento pohled je beznadějně zastaralý.

Menopauza bývá předzvěstí vrcholu léta, jak vám chci na následujících stránkách ukázat. Potřebujete jenom plán a rozumnou lékařskou podporu. Jak k tomu dojít? Vydejme se společně na cestu různými fázemi menopauzy, protože na druhé straně na vás čeká něco velikého, něco důležitého: nová verze vás samotných. Možná tam dokonce čeká žena, kterou jste vždycky chtěly být: žena, která je silná a sexy, když má na to chuť, ale především žena, která je konečně svobodná. Moc se těším na to, až vás k ní dovedu.

Jak používat tuto knihu?

Můžete ji číst postupně celou po jednotlivých kapitolách a nebo ji používat jako příručku a opakovaně se k ní vracet.



Protože čas je pro mnohé z nás vzácný, zařadila jsem na konec delších kapitol rámečky *V kostce*. Jsou v nich shrnuté nejdůležitější informace z kapitol.



V rámečcích *Co je dobré vědět* najdete nejružnější perličky a zajímavosti, které je dobré znát, a nebo i ty nejpodstatnější věci z jednotlivých kapitol.



V rámečcích *Boříme mýty* vyvracím letité mýty a rozmetávám zastaralé způsoby myšlení na prach.



Jestli chcete proniknout hlouběji do tématu, můžete se ponořit do textů v rámečcích *Pro nerdky* a vychutnat si na chvíli svou tajnou identitu nerda. Pro pochopení knihy však tyto informace nejsou nezbytné.

Máte nějaké otázky, připomínky nebo přání? Napište nám na info@dr-de-liz.de.
Můj skvělý tým se vám bude věnovat!

ČÁST 1:

Základní informace

1.

Příručka pro váš osobní křest ohněm

Mám pro vás skvělou zprávu: Patříte k nové generaci žen. Žijeme v naprosto výjimečné době, kdy my ženy zůstáváme déle fit a zdravé a stárneme krásněji než kdykoli předtím v historii lidstva. Na to, co považujeme za samozřejmé, však evoluce stále ještě nezareagovala: zůstává na stejné úrovni jako před 150 lety, kdy příznaky menopauzy nehrály velkou roli, protože lidé byli ve 45 letech dávno mimo svoji nejlepší zdravotní kondici a umírali často už v padesáti. Ale i v poválečném období a vlastně až do osmdesátých let 20. století byli lidé v padesáti považováni za staré a v šedesáti už za zasloužilé seniory. Případné příznaky menopauzy byly zastíněny nemocemi stáří nebo se o nich z důvodů dobové mentality mlčelo, a proto se jimi společnost otevřeně nezabývala.

Dnes tvoří ženy středního věku, zatížené mnoha úkoly, páteř své komunity a právě v období, kdy mají plný kalendář, se plíživě objeví hormonální změny – přesně podle starého programu evoluce. Některé z nich jsou tiché, nenápadné, tajemné, jiné nám vyrazí dech a ztrpčují nám život. A přestože jsme biologicky mnohem mladší, než byly v našem věku naše matky a babičky, a děláme věci, které by ony nikdy neudělaly, nosíme třeba tenisky nebo chodíme na rockové koncerty, lékařský přístup k menopauze se zasekl někde v osmdesátých letech minulého století. Jinými slovy: my jsme se zmodernizovaly, ale medicína zaostává. Zásadně nám také chybí komplexní vzdělávací model pro ženy po čtyřicítce. Současný přístup k menopauze je na podobné úrovni jako osvěta o menstruaci v padesátých letech, mluví se o ní šeptem, za zavřenými dveřmi. Alespoň s menstruací je to dnes jinak; když máte dceru, která přichází do puberty, tak si s ní na toto téma popovídáte, ukážete jí třeba vložky a tampony a vysvětlíte jí všechno od A až do Z. Ale o velké hormonální změně ve středním věku se žádné dlouhé hovory nevedou. Nejsou tu žádné starší, moudřejší ženy, které by nás na menopauzu připravily, nejsou tu gynekologové, kteří by iniciovali otevřený rozhovor; místo toho jsme, obrazně řečeno, vysazeny na neznámém území. Informace, které se tu a tam objeví, jsou kusé a nevyznívají příliš optimisticky, spíše nás připravují na ztrátu a loučení: působí na nás nepříjemně, jsou bolestivé a depresivní. Zdá se, že menopauza je zase jen dalším ženským prokletím, podobně jako menstruační bolesti nebo premenstruační syndrom, zase je to něco, co je třeba nějak přetřpět a na co bychom si neměly stěžovat, protože žádné dobré řešení neexistuje, příroda to tak zkrátka zamýšlela.

Dnes vám píšu, abych se s vámi podělila o dobrou zprávu: nemusí to tak být. Nemusíte se podřizovat plánu přírody a cítit se odteď každý den hůř a slaběji. Menopauza naléhavě potřebuje dlouho očekávanou aktualizaci. Mám pro vás lepší plán. Existuje alternativa, díky níž se budete cítit dobře: nejenže nebudete mít žádné příznaky, ale budete skutečně fit a v pohodě. Navíc je mnohem snazší cítit se dobře než trpět celé dny, měsíce a roky kvůli nedostatku hormonů – a z dlouhodobého hlediska je to i mnohem, mnohem zdravější. Vysvětlíme si, proč je nedostatek hormonů jednou z hlavních příčin nemocí ve stáří, které nám mohou bránit užívat si tanec na svatbě našich dětí nebo flirtování s číšníkem na dovolené.

Ale už po čtyřicítce se objevuje mnoho nevysvětlitelných příznaků, které jsou přímým důsledkem nedostatku hormonů: deprese a jiné duševní choroby, problémy s klouby, srdeční arytmie, neurologická onemocnění, podivné problémy s kůží a mnoho dalších věcí, které se projeví až během menopauzy a často jsou zpočátku jejím jediným příznakem. Mnoho žen, které jsou během hormonálního přechodu klasifikovány jako ženy bez příznaků, protože nemají návaly horka, trpí často jinými obtížemi – a nikdo, ani jejich lékaři, si neuvědomuje, že za tím stojí nedostatek ženských hormonů.



CO JE DOBRÉ VĚDĚT?

Pro další etapu svého života potřebujete konkrétní plán, který vám bude šitý na míru, bude srozumitelný a bude fungovat! Pokud budete postupovat správně, vaše šedesátileté já vám poděkuje za to, co nyní uděláte.

Nedostatek znalostí o menopauze se tedy zdaleka netýká jen laiků – toto téma se na lékařských fakultách probírá jen letmo, dokonce ani gynekologové se o ní v rámci svého vzdělávání nedozvědí téměř nic. Když mi bylo kolem třiceti a byla jsem ještě mladší lékařkou, myslela jsem si, že hormonální problémy začínají s poslední menstruací. Předpokládala jsem, že hormony se začínají ztrácet kolem padesátky a teprve pak to s námi jde hormonálně z kopce. Nyní už vím, že hormonální rovnováha se začíná mírně

měnit s blížící se čtyřicítkou, což vede ke zpočátku nenápadným výkyvům nálad. Tento obvykle pozvolný proces se nazývá **premenopauza** a často plynule přechází v tzv. **perimenopauzu**. To je poměrně dlouhá fáze, označuje se tak několikaleté období před poslední menstruací a po ní. Poslední menstruací je definována **menopauza** – název pro několik dní úplně posledního menstruačního krvácení.

Mnoho žen neví, proč se během **premenopauzy** a **perimenopauzy** cítí špatně, a zvláště v případě, že je jim ještě méně než čtyřicet, může být obtížné najít někoho, kdo by je vyslechl. A protože vás, milé čtenářky, chci vybavit solidními znalostmi, pojďme dnes udělat první krok – dozvíte se vše o našich ženských hormonech. To je základní výbava a klíč, který potřebujete, abyste dobře porozuměly tomu, jak fungujeme. Ženské hormony ovlivňují nejen většinu orgánů v našem těle, ale přímo s nimi souvisí i mnohé emocionální a psychické změny: každý, kdo má doma dospívající dívku, ví, jak moc dokážou hormony člověka změnit. A každá žena, která někdy byla těhotná, poznala druhý typ hormonální změny, která nás může zasáhnout velkou silou. Neméně působivá je i třetí hormonální změna v životě ženy, a to proměna těla, mysli a duše v období menopauzy.



CO JE DOBRÉ VĚDĚT?

Premenopauza obvykle začíná mezi 38. a 44. rokem života – jedná se o jemné, nenápadné změny v hormonální rovnováze.

Na premenopauzu často plynule navazuje období **perimenopauzy**. Jde vlastně o skutečné zastavení menstruace.

Období perimenopauzy trvá jeden až dva roky po poslední menstruaci, která se nazývá **menopauza**. Ano, menopauza je označení pro poslední menstruaci, od jejíhož konce už dvanáct měsíců nedošlo ke krvácení!

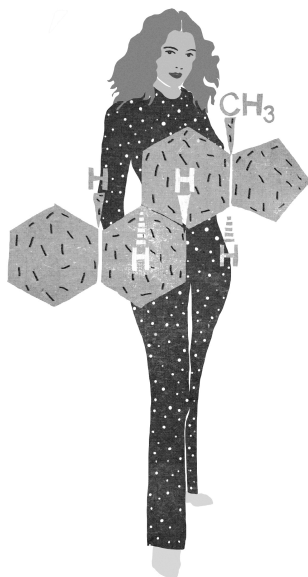
Perimenopauza pak plynule přechází v **postmenopauzu**.

Jestli chcete své menopauze nejen porozumět, ale také se s ní vyrovnat, je nezbytné, abyste znaly své ženské hormony. Málokterá z nás se v nich však vyzná; hormony obecně a ženské hormony zvláště mají pověst něčeho záhadného, nevyzpytatelného, komplikovaného a nepochopitelného. A to dnes změníme! Hormon je víc než jen molekula, každý hormon má své úkoly, svoji povahu – vlastně má svou osobnost. A protože každá osobnost potřebuje svou tvář, trochu si teď vypomůžeme představivostí a přeneseme se v myšlenkách do města snů: do Hollywoodu. Pojďme na to!

Hollywood hormonů

Mezi mnoha různými hormony najdeme v lidském těle i tři „dámy“, které hrají uvnitř všech ženských stvoření na tomto světě něco jako hlavní role. Jsou zodpovědné za naše křivky, za náš menstruační cyklus i za to, zda se nám nějaký muž líbí, nebo ho raději na WhatsAppu ztlumíme. Milé dámy, přivítejte na scéně naše hormonální hvězdy: estrogen, progesteron a testosteron!

Každá z nich má své silné a slabé stránky, a když jsou dobře sešrané a spolupracují, všechno šlape jako hodinky. Abychom si mohly představit zvláštnosti těchto tří dam, dejme nyní každé z nich tvář. Použijeme k tomu hollywoodský trháč z roku 2000: *Charlieho andílky*. V tomto filmu Cameron Diaz, Lucy Liu a Drew Barrymore v roli agentek pronásledují zločince a používají k tomu inteligenci, kung-fu a naprosto cool převleky a zároveň hledají dokonalého muže.



V našem srovnání je estrogen jako Drew Barrymore: ve filmu je to ten nejpůsobivější a nejromantičtější andílek. Každý zlý kluk jí připadá roztomilý. Je milá, zasněná a s největší pravděpodobností se nechává vést třemi anděly ve svém srdci. Estrogen je hormon ženskosti par excellence, hormon ženských křivek, romantiky, tanga za vlhkých letních nocí a milostných dramát. Drew si vždycky sama pro sebe pobrukuje všechny ty oblíbené rockové pecky, miluje *My Heart Will Go On* od Céline Dion a nechává nás rozplývat se nad *Perfect* od Eda Sheerana. Je patronkou všech modelek s křivkami a tajnou ambasadorkou všech obchodů s prádlem značky Hunkemöller.

Estrogen je emocionálně a psychologicky zodpovědný za některé věci, které nazýváme „typicky ženské“: za potřebu o všechny pečovat, lásku ke kráse a potřebu se zkrášlovat, stejně jako za touhu mít vlastní rodinu. Chceme, aby byli všichni spokojení, od tchyně až po šéfovou – nejvíc ve věku mezi dvaceti a čtyřiceti.

Dokonce i takové ženské zvláštnůstky jako záliba v hromadění bot nebo chození na záchod ve dvojicích pravděpodobně souvisejí s estrogenem. Estrogen odpovídá bohužel i za další vlastnosti, které mohou ovládnout náš mozek, jako je neustálé srovnávání se s okolím, zda jsme dostatečně hezké/chytré/dobré, a také za hloupý zvyk přikládat velkou důležitost názorům druhých. V dospělosti si v určitém okamžiku najdeme způsob, jak tomu čelit, ale v období dospívání, kdy naše sebevědomí dostává kvůli fyzickým změnám na jedné straně a záplavě estrogenu na straně druhé pořádně zabrat, to pro nás není žádná legrace.



Pro nerdky

Slovo estrogeny označuje několik látek ze skupiny estrogenů:

1. Estradiol (známý také jako 17-beta-estradiol nebo prostě E_2): nejaktivnější látka, kterou produkují vaječníky, je hlavní složkou hormonální substituce založené na látkách vyskytujících se přirozeně v lidském těle.
2. Estron: forma estrogenu, která je v postmenopauze produkována především tukovou tkání a působí mírněji než estradiol.
3. Estriol: nejslabší forma estrogenu; je produkována placentou a často se nachází ve vaginálních krémech.

Všechna tyto tři látky patří mezi estrogeny – stejně jako jsou Granny Smith, Gala a Boskoop odrůdy jablka.

Estrogen hraje klíčovou roli v reprodukci a vytváří sliznici v děloze, aby ji připravil pro oplodněné vajíčko. Kromě reprodukce je estrogen zodpovědný nejen za vývoj ženských křivek, ale také za vypnutou růžovou pokožku, plná prsa, pružné klouby, vlhkou pochvu, spolehlivě uzavřený svěrač močové trubice a silné kosti. Estrogeny ovlivňují téměř každý orgán a každou buňku v našem těle. My ženy fungujeme pod vlivem estrogenů lépe a jinak než bez nich; estrogeny jsou naším palivem, naši rychlou wi-fi a stejně jako 5G síť, jež přivádí internet i do posledního kouta světa, máme receptory pro estrogeny všude v těle. Estrogen proto ovlivňuje mnoho orgánů – mnohem více, než se dlouho předpokládalo – cévy, srdce, mozek, klouby, prsa, kůže a kosti.



CO JE DOBRÉ VĚDĚT?

Úkoly estrogenu:

- o zadržování vody v těle obecně, ale zejména v prsou, pažích a nohou
- o vytváření děložní výstelky v první polovině cyklu
- o ženské křivky
- o růst prsou
- o „zásobovací“ hormon
- o vaginální vlhkost a zdraví
- o podpora vaginální flóry
- o tvorba kolagenu v kůži a pojivové tkáni
- o emocionalita, dramatické prožívání, nálady
- o ochrana před aterosklerózou
- o ochrana mozku
- o silné kosti

K potlačení účinků estrogenu, jako je vývoj děložní sliznice, zadržování vody a výkyvy nálad, slouží další hormon – progesteron. V našem srovnání s filmem *Charlieho andílci* progesteron ztělesňuje Cameron Diaz, která ve filmu vystupuje jako sportovní, štíhlý a uvolněný andílek. Ráda tančí v klubu nebo doma v kalhotkách se Spidermanem. Surfuje, má štíhlou, atletickou postavu a je prostě fajn; je to typická kalifornská holka, pohodová jako nedělní ráno. Progesteron se tvoří v druhé polovině cyklu, po ovulaci.

V děložní dutině připravuje „pokojíček“ pro uhnízdění oplodněného vajíčka. Odvodňuje tělo, ulevuje bolavým prsům před menstruací a váže na sebe tzv. GABA receptory v mozku, které nás uvolňují a umožňují nám klidný, hluboký spánek.

Progesteron nám pomáhá najít ztracenou rovnováhu, když nás někdo naštvě, a někdy vnáší do našeho každodenního života tolik potřebný klid. Pokud má však žena progesteronu příliš mnoho, může tento klid vést ke společenské izolaci a zádumčivosti. Jde o zdravou kombinaci, ale o tom až později.



CO JE DOBRÉ VĚDĚT?
