

Žena v ohni

KAZDA

Dr. med. Sheila de Liz

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 nevyčerený 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 přibývajícimi 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!

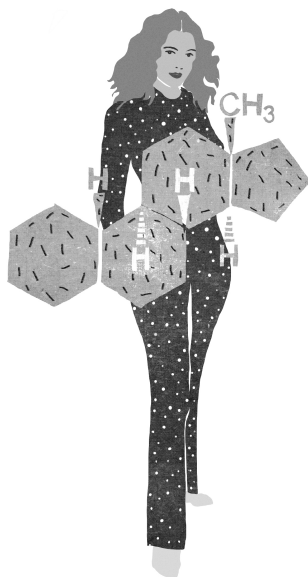
Perimenopauza pak plynule přechází v **postmenopauzu**.

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:

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



Úkoly progesteronu:

- o ve druhé polovině cyklu zásobuje děložní sliznici živinami pro případný příchod embrya
- o aktivuje GABA receptory – neurotransmitery v mozku, a uvolňuje tak nervový systém
- o odvodňuje tělo
- o uvolňuje mléčné žlázy

Třetím hormonem je testosteron. Teď si asi řada z vás říká: Počkat! Není to ten mužský anabolický hormon Arnolda Schwarzeneggera? Ano, to také. Ale tak jako mají muži malé množství estrogenu a progesteronu, mají ženy také testosteron, samozřejmě v menší míře než muži. Nicméně pro nás pro ženy je testosteron hormonem, který je často přehlížen a ještě častěji podceňován. V našem srovnání však naším testosteronovým avatarem není Arníe, ale třetí andílek v pořadí, Lucy Liu. Ta ve filmu se svými černými koženými kombinézami a dokonalými lesknoucími se vlasy ztělesňuje chladnou sexbombu. Studovala na Harvardu, je mistrýní v šachu a kung-fu a odbornicí na zneškodňování bomb. Zachovává si chladnou hlavu, často vypracovává dokonalé plány a v případě potřeby tvrdě a přesně zasáhne. Ze všech tří andílků je ona tou, kterou si muži omotají kolem prstu nejobtížněji.

Náš hormon Lucy Liu neboli testosteron vyrábějí vaječníky, ale také kůra nadledvinek (to pro nás bude důležité později). Testosteron je produkován společně s estrogenem a stejně jako on v průběhu cyklu kolísá, ale ne tak intenzivně. Pomáhá budovat svaly a zlepšuje bazální metabolismus, tedy látkovou výměnu: molekuly cukru se snáze spalují a člověk nepřibírá tak snadno na váze.

U nás žen je testosteron zodpovědný za naši energii, atletickou postavu, rozhodnost, asertivitu – a libido. Protože rezonuje s estrogenem a v období ovulace se jeho hladina zvyšuje, pomáhá v nás zažehnout oheň, abychom se v období ovulace cítily sexy. Kolem ovulace jsme také společenější, rády chodíme ven, ostatní lidé nám většinou připadají zajímavější než obvykle a častěji reagujeme na pohledného muže nebo na vůni, která nám připadá sexy.

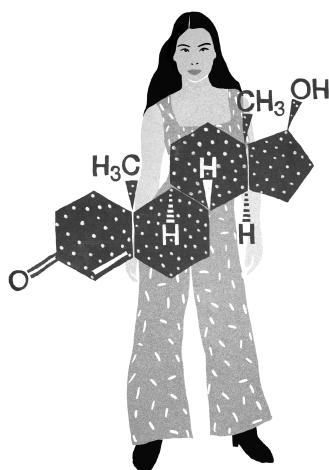


CO JE DOBRÉ VĚDĚT?

Úkoly testosteronu:

- o budování svalů
- o libido
- o čistá hlava
- o výkonnost

Zajímavé je, že úsměv našeho partnera se nám často zdá sympatičtější v období ovulace než na konci cyklu: vědci zjistili, že máme tendenci považovat partnerův úsměv těsně před menstruací za otravný, i když nám v polovině cyklu ještě připadal roztomilý. Pokud má tedy žena dostatek testosteronu, cítí se dobře, rychle reaguje a nemá nic proti milostným hrátkám se svou drahou polovičkou. Testosteron má na naši psychiku v období menopauzy ten nejzajímavější účinek ze všech hormonů – ale o tom až později.



V kostce

- Naše nejdůležitější hormony jsou estrogen, progesteron a testosteron.
- Estrogen je zodpovědný za hnízdění, smysl pro romantiku a za ženské křivky. Je „zásobovacím hormonem“ par excellence.
- Progesteron je důležitý pro relaxaci, odvodňování těla a dobrý spánek.
- Testosteron hraje důležitou roli v budování svalů, v naší schopnosti rozhodovat se a posiluje naše libido.



Základní informace o ženském cyklu

Během menopauzy toho prožíváme opravdu hodně: můžeme se střídavě cítit šťastné, smutné, naštvané, sexy, nepřitažlivé, vyčerpané nebo fit. Abychom pochopily, proč se tak v perimenopauze cítíme a proč se naše pocity proměňují, je důležité vědět, jak se naše hormony v typickém „modelovém cyklu“ vzájemně ovlivňují a jaké mají účinky na naše tělo a mysl. Proto začneme tím, že si řekneme základní věci o menstruačním cyklu. V nich totiž můžeme najít vysvětlení téměř všech problémů a příznaků.

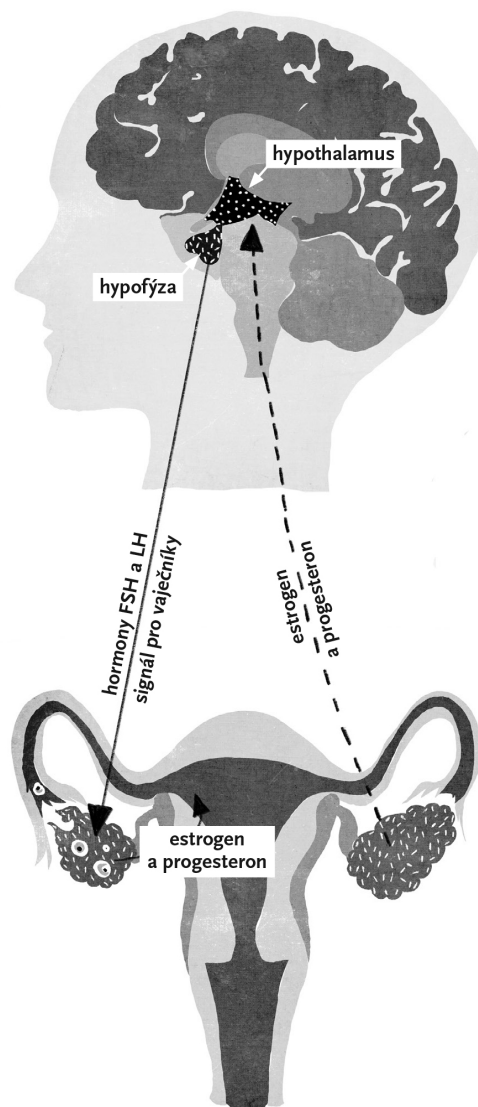
Už jsme se seznámily se třemi Charlieho andílky, s hlavními postavami menstruačního cyklu, s jejich silnými stránkami, slabostmi a zálibami. Tito tři andílci však nejsou jediné postavy ve slavném hollywoodském filmu ani v našem těle. Mají za sebou tým, který je vede a podporuje, a ten tvoří duo John Bosley a Charlie. Pojďme se teď na role těchto dvou mužů krátce podívat. Začneme Charliem, mužem, kterého nikdy nikdo neviděl a jehož vzhled zůstává záhadou. Charlie je ve filmu šéf a s andílkou komunikuje pouze prostřednictvím telefonu s hlasitým odposlechem. Jediný člověk, který ho kdy viděl a ví, jak vypadá, je John Bosley, sympatický a trochu přitroublý vedoucí Charlieho kanceláře. V našem příběhu tito dva udávají směr, jsou to řídicí centra v mozku, dva orgány s poněkud mnohmluvnými názvy hypothalamus a hypofýza.

V naší analogii je Charlie hypothalamus a vysílá příkazy hypofýze, Johnu Bosleymu, ve chvíli, kdy zjistí, že poptávka po hormonech roste. Bosley také sleduje hladiny hormonů v krvi a reaguje na Charlieho zprávy, pokud hladina některého z hormonů klesne příliš nízkou. Bosley pak do krevního oběhu posílá zprávy v podobě hormonů.

V první polovině cyklu je to folikulostimulační hormon – zkráceně FSH – a v druhé polovině cyklu luteinizační hormon, známější pod zkratkou LH. Naši andílci estrogen, progesteron nebo testosteron střídavě rostou, dokud nejsou hypofýza a hypothalamus zcela spokojené, pak Charlie a Bosley opět polevují v aktivitě. Tomuto všemu dění se říká hormonální systém. Můžeme jej přirovnat k automatické klimatizaci v autě, která po dosažení požadované teploty zpomalí chlazení.

V první polovině cyklu vysílá Bosley krevním řečištěm signály adresované vaječnícům, aby se v buňkách tzv. ovariálního folikulu vytvořil estrogen. Folikul je jakási potravinová fólie kolem jednotlivých vaječných buněk ve vaječnících, které jsou v ní zabalené a čekají na svůj velký den. Vajíčka totiž nejsou připravena kdykoliv a okamžitě: podobně jako v modelingových soutěžích se tady vybírá z mnoha kandidátek, které se nejprve připravují – odborně se tomu říká dozrávání folikulu, protože vajíčko dozrává v tomto malém obalu zvaném folikul. Dozrávání trvá přibližně 100 dní, takže folikul je každým cyklem zralejší a zralejší a doufá, že bude natolik kvalitní, aby byl v následujícím měsíci pozván na výběrové řízení.

Folikul se stále zvětšuje a na ultrazvuku se objeví jako malá cysta (proto většina cyst není špatná, často je to jen známka toho, že váš vaječník pracuje – to jen tak mimochodem).



Řídící hormon FSH také způsobuje, že vaječníky produkují testosteron, přičemž z testosteronu se tvoří estrogen (což se projeví později v menopauze).

Estrogen neboli Drew Barrymore nyní jako nejzdatnější z ženských hormonů staví vrstvu po vrstvě děložní sliznici, aby mohlo oplodněné vajíčko jemně a bezpečně přistát.

Protože v první polovině cyklu dominuje estrogen a progesteron ještě nevstoupil na scénu, má na sebe estrogen dost času a podle toho se chová. Psychicky se mnoho žen cítí po menstruaci nejlépe: netrpí už premenstruačním syndromem, netrápí je žádné starosti, křeče ani migrény. Nálada se jim zlepší, mají opět chuť chodit mezi lidi a více energie. Mnoho žen, které trpí silným premenstruačním syndromem, mi říká, že týden po menstruaci je jediná doba, kdy se cítí normálně.

Pokud se podaří získat vajíčko nejvyšší kvality, vše probíhá podle plánu: vajíčko se uvolní přibližně v polovině cyklu – doba se může značně lišit v závislosti na délce cyklu. Některé ženy s kratším cyklem ovulují například týden po začátku menstruace, jiné dva nebo tři týdny.

Po ovulaci leží porušený obal folikulu na vaječníku jako prasklý balónek. Protože matka příroda je skutečně talent na multitasking, je obal po svém prvním úkolu okamžitě pověřený dalším, nesmírně důležitým posláním, a to produkcí progesteronu, který se objevuje v druhé polovině cyklu. Jedná se o skutečně působivý vynález přírody: v krátkém čase se porušený obal cysty změní v dočasný orgán

zvaný žluté tělísko neboli *corpus luteum*, který je velký asi 1 cm a produkuje hormony. Žluté tělísko poslouchá příkazy Charlieho a Bosleyho a je z něj plnohodnotný orgán, který produkuje hormon, konkrétně progesteron. (Výborně, matko přírodo! To je recyklace v turbo režimu!)

Pokud je progesteron produkován v dostatečném množství, má nyní za úkol připravit děložní sliznici pro oplodněné vajíčko.

Estrogeneru už není dovoleno nabalovat na děložní vrstvu další buňky; nyní je v centru pozornosti progesteron, který zpomaluje účinek estrogeneru na sliznici. Do děložní sliznice jsou přiváděny cévy a živiny.

Ve druhé polovině cyklu začínají hladiny progesteronu a estrogeneru klesat. Žluté tělísko se zmenší, rozloučí se a opustí scénu – jeho práce je hotová a náš dočasný orgán zmizí stejně rychle, jako se objevil. Když hladina progesteronu klesne níže než hladina estrogeneru, dostaví se menstruace: vše, co bylo připraveno pro hosta, který nepřišel, je s krvácením odnášeno pryč – a celý koloběh začíná znovu.

V kostce

- První polovina cyklu začíná menstruací. Až do ovulace v polovině cyklu převládá estrogen, který vrstvu po vrstvě vytváří děložní sliznici.
- Po ovulaci se porušený obal vajíčka změní ve žluté tělísko, které produkuje progesteron.
- Progesteron zpomaluje produkci estrogeneru ve sliznici a zaplňuje „spíží“ v děložní sliznici dobrotami pro oplodněné vajíčko.
- V dostatečném množství se progesteron tvoří pouze po úplné ovulaci.
- Žádná ovulace = žádné žluté tělísko = žádný progesteron!



3 ŠOKUJÍCÍ FAKTA O PERIMENOPAUZE

1.

Perimenopauza začíná ještě v době, kdy máte pravidelnou menstruaci, a může trvat deset let.

2.

Perimenopauza se často nejprve projeví příznaky, které nemají nic společného s ženskými orgány, jako jsou bolesti hlavy, deprese nebo bolesti kloubů.

3.

O perimenopauze se na lékařské fakultě ani při odborné přípravě neučí!

ČÁST 2:

Ch-Ch-Changes –

Změny v druhé polovině života

2.

Premenopauza – Vidím oheň

Takže si to shrňme: během každého cyklu je jedno z mnoha vajíček vybráno jako vítěz, který pak během ovulace opustí vaječník. Obal, v němž tato dáma dozrála, se přemění na žluté tělísko a začne produkovat progesteron, náš zchlazující hormon, který připravuje děložní sliznici. Ze všech vajíček se vybírají ta nejlepší a ta úplně špičková udělají elegantní skok z vaječníku, čímž se hladina progesteronu v druhé polovině cyklu dostane na optimální úroveň.



Rodíme se s určitým počtem vajíček. Žádná nová se nevytvářejí. Tyto oocyty nebo vajíčka, jak jim pro zjednodušení říkáme, mají sice mnohem delší životnost než například pohlavní buňky slepic, ale i tak mají v určitém okamžiku svá nejlepší léta za sebou. Pro nás to znamená, že se zhruba od pětatřiceti let občas objevují cykly, které neprobíhají úplně „hladce“. Vajíčko, které už má svá nejlepší léta za sebou, udělá během ovulace spíše podprůměrný skok. Tato fáze se nazývá premenopauza. Může se vyznačovat mírnými příznaky, ale může také probíhat, aniž bychom ji nějak zaznamenaly. Slovo premenopauza zní trochu děsivě, zejména pro ženy, které ještě chtějí mít děti, ale pokládám za důležité tady zdůraznit, že nás hormony neuvedou do naprosto šíleného stavu hned, ale že existují drobné příznaky a malé předstupně těchto předzvěstí.

Premenopauza může trvat pět až deset let a nepozorovaně přecházet v perimenopauzu.

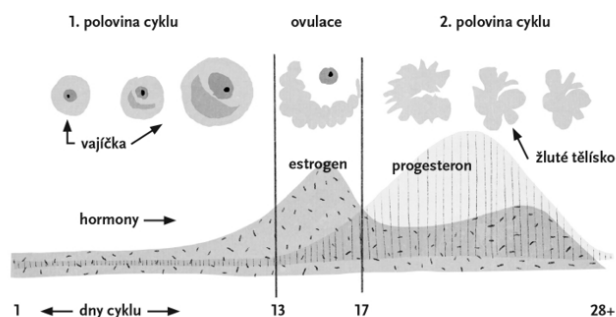


CO JE DOBRÉ VĚDĚT?

S blížící se čtyřicítkou se v menstruačním cyklu často začínají objevovat mírné změny, které se mohou střídat s „normálními“ fázemi. Toto období se nazývá **premenopauza**.

Příznaky premenopauzy

Jak se nám blíží čtyřicítka, začínáme mít velmi pomalu čas od času neúplnou ovulaci. To by nemuselo vadit. Kromě toho ale – jak jsme si už řekly – folikul zraje 100 dní, a pokud během těchto 100 dní prožijeme velký stres – ať už fyzický, emocionální nebo psychický – má to vliv i na to, jak vajíčko dozrává a v jaké je folikul kondici, a tedy i na to, zda lze folikul snadno oživit, nebo ne. Pokud byla kvalita vajíčka ne úplně dobrá, je výsledné žluté tělísko obvykle také spíše slabé a v druhé polovině cyklu nefunguje optimálně. V důsledku toho je hladina progesteronu, našeho tlumivého hormonu Cameron Diaz, nižší a my se potom cítíme jinak. Někdy se vajíčko ani nedostane ze svého obalu a vůbec nedorazí k jeho uvolnění.



Krvácení v premenopauze

Vajíčka, která se neuvolní ze svého obalu, jenž zůstane neporušený, protože nedošlo k ovulaci, způsobují, že se nevyvine žluté tělísko, tělo neprodukuje progesteron, a nakonec nedojde ani k menstruaci. Buď se nedostaví vůbec, nebo přijde později a pak je často opravdu silná – protože tělo prostě dál vyrábí estrogen, v důsledku čehož se vytvoří silnější děložní sliznice. Jestliže není účinek estrogenu v děloze zpomalen progesteronem, tvoří se sliznice tak dlouho, dokud je to možné, a nadále vzniká jedna vrstva buněk za druhou. V tomto případě může žena krvácet silněji nebo někdy i později, například po 45 dnech místo 28. Nebo nastane po 28 dnech „normální“ krvácení, při kterém se polovina vrstvy vyloučí a zbytek následuje po 14 dnech.





Boříme mýty

Sterilizace ženy – to znamená přerušení vejcovodů – nepůsobí, že žena vstoupí do menopauzy dříve!

Čas od času se může objevit nepravidelné krvácení, i když před čtyřicátkou méně často než po ní. Ale i v případě, že je cyklus přesný jako hodinky, může dojít k jedné nebo dvěma ne úplně optimálním ovulacím za rok. To následně vede k průměrné až nedostatečné hladině progesteronu a způsobuje příznaky, o kterých žena dříve nevěděla.

Těhotenství po 35. roce

Klesající kvalita vajíček je hlavním důvodem, proč může být obtížnější otěhotnět po třicítce než těsně po dvacítce. Zatímco v jednadvaceti ženě k otěhotnění stačí použít mužův kartáček na zuby, mnoho žen po pětatřicátém roce má najednou plné ruce práce se sledováním svého cyklu a měřením teploty, a i když je ovulace prokázána, ne vždy se to podaří. Pokud čtete tyto řádky a propadáte panice, protože stále toužíte po miminku, nebojte se! Neznamená to, že s plánováním rodiny je konec, jen to může být obtížnější. Může, ale nemusí. Mezi svými klientkami mám spoustu žen, které bez problémů otěhotněly krátce před čtyřicátkou či těsně po ní, a většina z nich měla opravdu těhotenství snů bez jakýchkoli komplikací! Také já jsem měla své děti naprosto bez problémů ve 36 a 39 letech.

Přesto bych každé ženě, která chce mít děti, doporučila, aby s tím příliš dlouho neotálela. Protože když už se jednou rozhodnete, může trvat i rok, než otěhotníte, a tady už čas pracuje proti vám. Aby se žena necítila pod tlakem a nepanikařila, neměla by s vyšetřením sebe – i svého partnera! – čekat déle než devět měsíců. (Malá poznámka na okraj: téměř 90 % všech zákroků kvůli neplodnosti proběhlo v posledních letech kvůli problémům se spermatem, nikoliv kvůli nedostatku ženské plodnosti). (Pozn. red.: Statistiky pro ČR uvádějí, že muži i ženy mají na problémech s početím stejný podíl.)



CO JE DOBRÉ VĚDĚT?

Chcete mít děti po pětatřicítce? Rozhodně na to nejste příliš stará, nenechte se prosím vyvést z míry. Pokud chcete zjistit více, nechte si u lékaře změřit hladinu anti-Müllerova hormonu (AMH) v krvi. Tato hodnota vypovídá o tom, kolik oocytů ve vaječnících zbývá, tedy jak lze vaječník pomocí hormonů stimulovat a kolik vaječných folikulů by potenciálně mohlo být k dispozici. V zásadě lze toto vyšetření provést v jakékoli fázi menstruačního cyklu. Proto uděláte nejlépe, když se svého gynekologa zeptáte, zda vám vyšetření může provést! (Pozn. red.: V ČR zdravotní pojišťovny vyšetření AMH hradí od roku 2024 onkologickým pacientkám, ženám s některými hormonálními poruchami a ženám podstupujícím asistovanou reprodukci. Je možné i testování za vlastní úhradu.)

Zlé sestry: premenstruační syndrom a premenstruační dysforická porucha

Dokonce i ženy, které netouží po dětech, zaznamenávají zhruba od pětatřiceti nebo s blížící se čtyřicátkou různé signály, že se něco nenápadně mění: Poprvé se může objevit premenstruační syndrom (PMS) nebo se jeho dosavadní příznaky zhorší. Máme méně trpělivosti se svým okolím, děti a manžel se nás ptají, jestli už brzy dostaneme menstruaci, protože ke konci cyklu nás všechno rozčiluje více než obvykle. Býváme přecitlivělé, vybuchujeme kvůli maličkostem nebo jsme plačtivé. Pokud se několik dní v měsíci nelíbíte sama sobě ani svému okolí, může to být nepochybně velmi stresující.

Za to všechno je zodpovědný progesteron, kterého se v některých cyklech tvoří méně nebo zcela chybí, což žena často jasně pociťuje. V každém cyklu se to může lišit, takže se v určitých fázích můžete cítit lépe a jindy zase hůře. Kromě toho existují individuální rozdíly: mozek některých žen reaguje na výkyvy progesteronu citlivěji. Některé ženy zažívají dokonce opravdu příšerný premenstruační syndrom, kdy se týden nepoznávají a pohrávají si s myšlenkou, že si sbalí kufry a odjedou daleko, daleko od všeho. Odhaduje se, že premenstruačním syndromem trpí 30 až 40 % žen, přičemž 3 až 4 % z nich mají

jeho nebezpečnou variantu, známou jako premenstruační dysforická porucha, zkráceně PMDS, která se vyznačuje poruchami nálad a chování a musí se léčit antidepresivy.

Jakkoli je premenstruační syndrom stresující, může být i tichým voláním o pomoc, výzvou, abychom se podívaly pod postel a zjistily, co se tam všechno nahromadilo. Problémy a konflikty, které jsme v posledních týdnech a měsících řešily polovičatě pomocí kompromisů a snažily se je potlačit, nyní s větší pravděpodobností vyplují na povrch. Jestliže jsme zanedbávaly naše vlastní potřeby, je nyní čas se jimi začít zabývat a respektovat je. Možná se málo věnujeme samy sobě, možná příliš často zaskakujeme za kolegyni nebo přivíráme oči nad sliby, které naše okolí opět nedodrželo – to vše vynáší premenstruační syndrom na světlo a neměly bychom to s úsměvem přecházet nebo zlehčovat: ani my, ani naše okolí.

Jako vedlejší účinek premenstruačního syndromu, ale také jako samostatný příznak premenopauzy se může objevit špinění před vlastní menstruací nebo otoky kloubů. Typická je také zvýšená citlivost prsou a špatný spánek – když totiž Cameron Diaz neboli progesteron chybí, je jasné, že se to projeví na mnoha místech.

S nástupem menstruace může premenstruační syndrom trochu polevit a obvykle se stav zlepšuje tím víc, čím víc dní uplyne: klientky mi obvykle říkají, že první týden po menstruaci je z hlediska nálady nejlepší a od poloviny cyklu to jde zase z kopce.

Po třicítce se však nenápadně mění nejen naše nálada a plodnost, ale často i další věci, které nám připomínají, že se blíží čtyřicítka: rychleji přibíráme na váze a v obličejí se nám objevují první vrásky. To je zpočátku jen kosmetická záležitost a samo o sobě to není nic špatného – nemusím

e mít věčně 21. Při zdravém životním stylu je čtyřicítka opravdu jen číslo. Počínající, i když sporadický nedostatek progesteronu však pro nás často znamená zvýšený stres – máme špatnou náladu, méně trpělivosti s křičícími dětmi, hádáme se s ostatními. To všechno vede ke zvýšené hladině kortizolu. Jakou roli v našem těle kortizol hraje, na to si posvítíme v jedné z dalších kapitol, teď si k tomu řekneme jen tohle: je důležité mít určité množství kortizolu, ale když už je ho příliš, zmutuje v nenávislného trolla, který zahltí váš účet negativními hejty, a naruší tím účinek ostatních hormonů. Proč tomu tak je a jak toho tento troll docílí, to se dozvíte ve třetí části této knihy.

Už teď si ale můžete zapamatovat, že je opravdu důležité, abyste se od této chvíle začaly starat o své zdraví, přehodnotily špatné stravovací návyky a dbaly na dostatek pohybu tak, abyste kortizol udržely na uzdě. I proto, že premenopauza často nepozorovaně přechází do další fáze vašeho života, do perimenopauzy. A teď už, milé čtenářky, začíná být opravdu horko.

V kostce

Zhruba od pětaticeti se čas od času objeví neúplná ovulace, protože některá vajíčka mají už svá nejlepší léta dávno za sebou. To postupně vede k mírnému nedostatku progesteronu, což má za následek různé příznaky:

- špatnou náladu, premenstruační syndrom, špinění, oteklé klouby, bolestivá prsa a poruchy cyklu
- od pětaticeti je obtížnější otěhotnět
- přibírání
- zhoršení kvality spánku

Premenopauza plynule přechází v perimenopauzu.



Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Žena v ohni.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.