

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MCCALL, DAVINA

Mă simt bine la menopauză : cum să faci față schimbărilor și să te bucuri de a doua tinerețe / de dr. Davina McCall împreună cu dr. Naomi Potter. - București : Bookzone, 2024

ISBN 978-630-305-213-7

I. Potter, Naomi

61

Traducător: **Diana Dorobanțu**
Redactor: **Crenguța Nicolae**
Grafician copertă: **Teodora Savu**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

MENOPAUSING

Copyright © 2022 Davina McCall
Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title *Menopausal*
Translation © Bookzone srl 2024, translated under licence from HarperCollins Publishers Ltd.
All rights reserved.

© Bookzone 2024, pentru prezenta ediție
Toate drepturile rezervate pentru limba română.
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București
Comenzi și informații:
Telefon: 031-433.50.68
E-mail: office@bookzone.ro
www.bookzone.ro

Davina McCall

Dr. NAOMI POTTER

Mă simt bine la *menopauză*

Cum să faci față schimbărilor
și să te bucuri de a doua tinerețe

Bookzone
BUCUREȘTI, 2024

CUPRINS

INTRODUCERE

Se întâmplă, oameni buni... Menopauza.....7

CAPITOLUL 1

La naiba! Unde îmi sunt cheile?31

CAPITOLUL 2Cunoașterea înseamnă putere:
premenopauza și menopauza explicate55**CAPITOLUL 3**De la uscăciune vaginală la coșuri: semne
că s-ar putea să fii în perioada de
premenopauză sau menopauză.....77**CAPITOLUL 4**Menopauza precoce și insuficiența
ovariană prematură..... 123**CAPITOLUL 5**Și acum abordarea științifică: explicarea
terapii de substituție hormonală..... 139**CAPITOLUL 6**Terapia de substituție hormonală:
demonstrarea miturilor.....181**CAPITOLUL 7**Doctore, doctore... nu sunt deprimată,
sunt în menopauză.....205**CAPITOLUL 8**

Monologurile vaginului uscat 225

CAPITOLUL 9Cu chef de joacă: sexul e grozav și în
menopauză.....253**CAPITOLUL 10**Pregătește-te de furtună: cum să-ți protejezi și să-ți
consolidezi relațiile în perioada menopauzei271**CAPITOLUL 11**Abordarea menopauzei în paralel cu
cancerul la sân: terapia hormonală
și opțiuni de tratament nonhormonal.....301**CAPITOLUL 12**Abordarea menopauzei în paralel
cu alte probleme de sănătate.....313**CAPITOLUL 13**Te văd — și ești absolut senzațională:
schimbări pozitive în timpul menopauzei..... 329**CAPITOLUL 14**Să ne înșușim schimbarea și să promovăm
mesajul despre menopauză..... 363

Mulțumiri.....381



INTRODUCERE: SE ÎNTÂMPLĂ, OAMENI BUNI... MENOPAUZA

Mă simt bine la menopauză este mai mult decât o carte, este o mișcare. O REVOLTĂ.

Nu știu cum a fost în cazul tău, dar pentru mine e ciudat, fiindcă pot identifica precis momentul când cred că mi-au debutat simptomele de premenopauză.

Este ca atunci când se întâmplă un eveniment important și extrem de cunoscut, precum moartea prințesei Diana sau momentul când Barack Obama a devenit președinte al Statelor Unite; îmi amintesc exact unde eram, ce făceam, ce purtam, cum aveam părul... toate detaliile.

Aveam 44 de ani când a început. Îmi amintesc pentru că a fost atât de CIUDAT. Cea mai bună descriere pe care o pot oferi — și am auzit și alte femei care au prezentat situația la fel — este că pur și simplu am pierdut ceva din mine. M-am schimbat. Nu puteam identifica exact cum m-am schimbat, dar cu siguranță m-am schimbat. Nu mă mai simțeam eu *însămi*.

Era în 2012 și mă aflam la o sesiune foto pentru Garnier la Praga, colaborând cu un regizor minunat care îmi cerea să-mi exprim latura sălbatică și mă mișc dezinvolt. Îmi aduc aminte că eram mai stânjenită, mă simțeam mai incomod decât de obicei și mă întrebam de ce. Și în fiecare seară, când mergeam la culcare — am stat acolo vreo trei nopți, într-un hotel foarte drăguț —, lenjeriile erau minunate și curate, iar eu mă trezeam în toiul nopții și erau fleșcă. Eram lac de apă, până și în scobitura gâtului, și tremuram de frig, pentru că mai întâi mi se făcea extrem de

cald, apoi transpiram, după care mi se făcea frig și trebuia să mă ridic și să schimb lenjeria.

Mi s-a părut cu atât mai oribil cu cât fusesem dependentă de heroină cu mult timp în urmă, când aveam în jur de 20 de ani, și ultima dată când transpirasem în felul ăsta fusese când consumam droguri și când mă apucase sevrajul. Mă simțeam ATÂT de respingătoare! Să transpir atât de tare, iar în același timp să am impresia că întregul corp mi se transformase într-o prună uscată. Pielea picioarelor mi se usca brusc când am ieșit de la duș. Pielea era diferită; arăta puțin încrețită și trebuia să-mi pun multă cremă hidratantă. Mi s-a părut că și părul mi se schimbuse. Și mi s-a părut că totul se întâmplase peste noapte.

M-am gândit: *Doamne, poate sunt bolnavă, poate se întâmplă ceva, poate am un dezechilibru, poate nu am o alimentație corectă, poate am un fel de virus?* Atunci nu mi-a trecut prin minte că transpirațiile ar putea fi un simptom al premenopauzei.

Dar ceea ce era interesant legat de simptomele mele de premenopauză a fost că veneau și dispăreau, oarecum ca la menstruație. Numai că acum totul părea aleatoriu.

Nu transpiram în fiecare noapte; se întâmpla doar în anumite momente din lună. Dar celelalte aspecte — impresia bruscă de îmbătrânire, gemetele pe care le scoteam când îmi puneam șosetele, senzația de oboseală în corp, schimbările de dispoziție — acestea erau mai dese. Nu părea să fie sindromul premenstrual, părea că e altceva. Dar nu știam ce.

Unul dintre cele mai rele simptome a fost uscăciunea vaginală, un simptom îngrozitor — atât de neplăcut, încât am un capitol întreg pe tema asta în carte. Mă durea când mă ștergeam după ce mă duceam la baie, fără lubrifierea naturală care să împiedice iritația de la hârtia igienică... scuze, te-am stingherit? Obişnuiește-te cu asta. Această carte va fi plină de astfel de lucruri.

Apoi am început să uit: mi-am găsit telefonul în frigider, cheile la gunoi. Această stare a atins niveluri cu adevarat înfricoșătoare, uitam TOTUL. Cuvinte, nume, evenimente... totul!

Cred că ceea ce m-a speriat cel mai tare a fost ce s-a întâmplat cu creierul, deoarece lucrez într-un domeniu unde fac o mulțime de lucruri pentru diverse emisiuni TV și lumea se așteaptă să aduc un anumit tip de energie în fiecare show. Și făceam FOARTE multe emisiuni de televiziune în direct pe atunci. Îmi aduc aminte că eram în direct într-o emisiune TV, vorbeam cu concurenții și din când în când mă uitam la ei și mă gândeam: *Nu-mi amintesc numele tău.* Apoi mă întrebam în sinea mea: *Cum îl/o cheamă?* Și nu știi dacă vreuna dintre voi poate să se identifice cu asta, dar nu reușeam să urmez căile neurale normale ca să-mi amintesc ceva; când căutam respectivul nume în creier, nu era nimic acolo. Literalmente, nu puteam să mă gândesc la NIMIC.

Am atribuit starea de confuzie lipsei de somn. Îmi ziceam că pur și simplu nu dorm suficient, de asta nu pot gândi clar. Privind în urmă, și modul în care mă comportam acasă era inacceptabil. Eram mereu puțin nervoasă. Puțin irascibilă, puțin lentă, puțin câh. Îmi pierdusem pofta de viață.

În fine...

Nu pot să închei pur și simplu cu „în fine”. Și de fapt nu pot să trec „în fine” peste perioada aceea. A fost o perioadă destul de lungă din viața mea și așa fi vrut să știu exact la ce simptome să fiu atentă. Așa fi vrut ca vreun coleg să observe. Așa fi vrut să aflu despre asta la școală, să știu ce mă așteaptă. Așa fi vrut ca o femeie mai în vârstă să-mi vorbească despre experiența ei, astfel încât să recunosc simptomele când le aveam.

Acum știm că terapia modernă de substituție hormonală (TSH), TSH transdermală modernă (absorbită prin

piele), este în mare parte sigură și în multe privințe — voi explica asta în carte — ne este benefică. Nu știam asta și am pierdut ani din viață. Am vorbit în ultimul an cu multe femei, iar una dintre ele a pierdut nouă ani luptându-se să obțină TSH. Nouă ani! Apoi, când a început tratamentul, patru zile mai târziu, totul a fost bine. E o situație care trebuie să înceteze.

Sunt atât de bucuroasă că citești această carte și sunt foarte fericită că o vei avea la tine în casă. Sunt, de asemenea, foarte bucuroasă că bărbații și femeile care vin în vizită la tine s-ar putea să o răsfoiască și să parcurgă câteva pagini.

După ce ai citit-o, pune-o pe raft în baie. Pune-o lângă cartea cu bancuri de la bar și asigură-te că este disponibilă pentru oricine dorește s-o răsfoiască. „Mă duc să arunc o privire rapidă peste cartea aceea, *Mă simt bine la menopauză*, să văd dacă vreunul dintre aceste simptome...” Pentru că nimeni nu ar trebui să piardă ani din viață din cauza menopauzei sau a premenopauzei. Nimeni.

Deși există atâtea cărți fantastice despre menopauză care au fost scrise de femei minunate înaintea mea, au fost realizate numeroase programe și au apărut atâtea femei în nenumărate emisiuni TV să vorbească despre asta, *încă* pare că există carențe în cunoștințele noastre și știm cu toții atât de puțin despre acest fenomen. Și totuși, **este absolut sută la sută cert că 51% din populație vor trece prin asta**. E o nebulie.

În perioada în care mă confruntam intens cu astfel de simptome, făceam multe emisiuni TV în direct, dar un anumit show mi-a rămas în minte. Pe lângă faptul că am uitat numele vedetelor, am avut dificultăți în privința propriilor mele replici. Mi s-a întâmplat ceva ciudat cu vederea; pur și simplu nu puteam să citesc prompterul la fel de fluent ca înainte și cuvintele păreau mai neclare decât de obicei, parcă erau puțin încetoșate când se derula promp-

terul. Una e să faci o greșală în timpul unei emisiuni TV înregistrate; chiar și în timpul unei emisiuni în direct poți să râzi sau să glumești pe seama unei mici greșeli, însă nu poți trece cu vederea mai multe.

O doamnă drăguță a venit la mine după aceea în vestiar — încă lucrează la ITV și e minunată — și m-a întrebat:

— Ești bine?

I-am răspuns:

— Da, da, sunt bine, nu-ți face griji pentru mine. Chiar sunt bine.

Și mi-a zis:

— Ah, mă bucur, voiam doar să verific, pentru că ai avut probleme cu citirea prompterului, ceea ce nu se întâmplă de obicei. Și voiam doar să mă asigur că ești OK.

Iar eu i-am răspuns:

— Da, da, îmi pare rău. Mâine voi fi bine.

Apoi a părăsit încăperea, iar eu am izbucnit în lacrimi. M-am simțit ATÂT de prost. M-am simțit ATÂT de rușinată, și în același timp speriată că aș fi putut să-mi pierd locul de muncă, temându-mă că nu mă va mai distribui în emisiuni, jenată că am dat greș cu ceva ce de obicei puteam face fără niciun efort. Eram foarte supărată pe mine că făcusem asemenea greșeli stupide, așa cum nu mi se mai întâmplase niciodată. Așa că plângeam cu furie, tristețe și frică în același timp și, neștiind ce să fac, m-am așezat pe un scaun și m-am gândit: *Ce se întâmplă?*

Nici atunci nu am căutat pe Google. Nici măcar nu m-am gândit să pun lucrurile cap la cap.

Dar am vorbit cu verișoara mea, cam de aceeași vârstă cu mine, și ea mi-a zis:

— Te-ai gândit că ar putea fi menopauza?

Am răspuns că nu mă gândisem la această variantă.

— Da, trec și eu printr-o situație similară, cred că e menopauza, mi-a spus ea.

Sau premenopauza, dar nu știam pe atunci despre ce vorbeam — din câte știam noi, menopauza era problema.

Să facem un salt doi ani mai târziu. Deja sunasem la medic, îngrijorată că aș fi putut avea Alzheimer. Doctorița mi-a spus:

— Nu ai Alzheimer; dacă ai avea, nu m-ai suna tu să mă întreb dacă ai Alzheimer, ci una dintre rudele tale. Probabil suferi de suprasolicitare cognitivă. Ești foarte stresată, ai multe pe cap și ai trei copii mici; pur și simplu ai prea multe de făcut.

Asta m-a făcut să mă simt mai bine, dar încă mă gândeam: *Doamne, pur și simplu nu pot gândi limpede. De obicei sunt în priză. De obicei sunt în plină formă, dar acum simt că funcționez la jumătate din capacitate, cel mult.*

Am avut momente în care stăteam în mașină, după ce strigasem la copii încercând să-i urc în mașină pe toți trei, să-i duc la școală. Modul în care evitasem să devin o mamă isterică atunci când ei erau foarte mici fusese să-mi programez alarma cu o jumătate de oră mai devreme — și funcționase. Dar, indiferent cât de devreme puneam alarma, părea să nu mai funcționeze de data asta, și îmi aduc aminte că într-o zi eram în mașină și le-am spus:

— Uite, îmi pare rău. Asta nu e mami, nu știi ce se întâmplă, dar îmi pare foarte rău. Haideți să mergem la școală.

Mi-am pus capul pe volan și am plâns puțin. Și apoi m-am prefăcut fericită pe tot drumul până la școală.

Apoi am participat în 2014 la cursa ciclistă caritabilă Sport Relief și a fost o NEBUNIE. Cinci sute de mile, de la Edinburgh la Londra. În prima zi a cursei, în timp ce am pedalat ore întregi, mi-a venit menstruația. Nu eram sigură

când trebuia să-mi vină sau cât urma să dureze, deoarece devenise deja neregulată. Aveam un tampon (scuze dacă ofer prea multe detalii...), și cât am pedalat 130 de mile în prima zi, prin ploaie, șnurul tamponului s-a frecat și mi-a iritat labia. Aveam o bășică uriașă, și a trebuit să mă urc pe bicicletă, cu pantalonii de ciclism uzi, în următoarele șapte zile — apoi să particip la un maraton! Și nu doar atât: era o săptămână în care cred că din cauza stresului transpiram aproape în fiecare noapte și pur și simplu nu dormeam. Eram ABSOLUT EPUIZATĂ. Epuizare ca nici-odată. Vremea era apocaliptică, îmi venise menstruația, eram în premenopauză.



MOMENTUL MEU DE DISPERARE

În cele din urmă, m-am dus din nou la doctor.

Discutasem anterior cu medicul meu de familie, care a fost absolut adorabil și mi-a spus că probabil eram prea tânără pentru premenopauză și să vedem cum merg lucrurile.

N-au mers prea bine.

Dar trecusem prin momente grele în viață. Am fost dependentă și m-am recuperat. Nu am mai băut de treizeci de ani. Asta nu mă va doborî, nu-i așa?

Sunt o hipiotă declarată. Am avut trei nașteri acasă, fără anestezie... am practicat hipnonașterea... chiar mă mândream că sunt incredibil de curajoasă când e vorba de durere sau de momente dificile. Nu-mi place să iau pastile din comerț pentru dureri de cap, așa că eram hotărâtă să nu apelez la tratament medical. O să fac mai mult sport, mi-am spus, voi lua niște medicamente pe bază de plante (cimicifuga, oare ar fi o idee?) și voi bea niște ceaiuri din plante. Dulapurile mele din bucătărie semănau cu un magazin de produse naturiste. Dar nimic nu a funcționat și mă simțeam mai rău ca niciodată. Mă simțeam 0 ratată.

Eram din ce în ce mai disperată: dacă mi-ar fi spus cineva să sar într-un picior în mijlocul Pieței Trafalgar din centrul Londrei, timp de trei ore, fiindcă așa o să-mi treacă unele simptome, aș fi făcut asta cu plăcere.

Să ne înțelegem, eu ador sistemul sanitar public și este întotdeauna prima opțiune la care apelez, dar sunt și

extrem de norocoasă să am posibilitatea de a alege un serviciu medical privat la nevoie. Și eram foarte îngrijorată în privința sănătății mele, așa că am făcut o programare la un doctor în sistemul privat. Îmi doresc să vă ofer în carte instrumentele necesare astfel încât să PUTEȚI obține sprijinul de care aveți nevoie din partea sistemului sanitar public.

Așadar, am mers la un doctor privat, care mi-a spus: „Cred că este vorba despre premenopauză, îți voi da trimitere la ginecolog.” Și am mers la ginecolog.

Oricum, ginecologul m-a ascultat vorbindu-i despre simptome, doar mi-a aruncat o privire și a confirmat că eram în perioada de premenopauză. DOAMNE! CE UȘURARE! Mi-au dat lacrimile. Deci nu eram pe cale să înnebunesc? A fost minunat. A fost primul profesionist din domeniul sănătății cu care am vorbit despre terapia de substituție hormonală (TSH), dar eu îmi aminteam titlurile din anii 2000 care legau TSH de cancerul la sân, așa că am refuzat categoric să iau în considerare această opțiune.

Mi-a spus:

- Este vorba de premenopauză, am să-ți pun plasturi cu estrogen, sunt transdermali.
- Nu vreau, o să fac cancer la sân, am spus.
- **Nu** mai este același lucru acum.

Am stat de vorbă un timp, am plâns puțin și apoi am simțit că de fapt aș fi făcut orice — ORICE — să nu mă mai simt așa. Nici măcar nu-mi păsa care erau riscurile ușor crescute. De fapt, acum că știu ceva mai mult despre riscuri, am procedat corect, pentru că în situația mea, cântărindu-mi viața și ce aveam de pierdut raportat la micile riscuri suplimentare, în ceea ce mă privește a meritat.

Ginecologul m-a tratat așa cum ar trebui să fie tratate toate femeile, ca procedură standard, indiferent

dacă merg la medicul de familie din sistemul public sau apelează la servicii private: chiar *m-a ascultat*. M-a invitat să iau loc, mi-a analizat stilul de viață și istoricul medical și m-a ghidat pas cu pas prin toate beneficiile și potențialele riscuri ale administrării TSH. A fost o schimbare radicală. Mi-ar plăcea să fie mai lungi consultațiile la medicii de familie.

Știam că menopauza are legătură cu nivelurile hormonale, dar consultația asta mi-a deschis ochii spre o altă parte a poveștii. Vezi tu, menopauza nu are legătură doar cu impactul pe termen scurt al scăderii nivelurilor hormonale — bufeurile, starea de confuzie, schimbările de dispoziție —, ci și cu riscurile pe termen lung. Riscuri precum osteoporoza sau bolile de inimă, și există dovezi incipiente că hormonii ar putea chiar proteja împotriva bolii Alzheimer. Toate aceste aspecte sunt extrem de importante, așa că le vom explora mai în detaliu în capitolele următoare.

Apoi mi-a spus că, pentru a folosi plasturii transdermali TSH, care se aplică pe coapse, trebuia să iau și progesteron, un alt hormon. Mi-a prescris inițial pastile, dar mă simțeam rău din cauza lor, așa că m-am întors la medic după un timp și l-am întrebat dacă putea să-mi monteze un sterilet Mirena. Este interesant că folosisem Mirena cu mult timp în urmă și nu mă înțelesesem bine cu el. De fapt, cred că problema nu era că nu mi se potrivea, ci este posibil să fi fost în perioada de premenopauză, pentru că atunci când l-am folosit ca să contracarez estrogenul din platură nu am mai avut probleme. De atunci port un sterilet Mirena și îl schimb din cinci în cinci ani. În cazul meu a funcționat foarte bine.

A fost uimitor că, la câteva zile după ce am început acest tratament cu TSH, am văzut că îmi revine bucuria de a trăi. Și la 47 de ani mă simțeam din nou așa cum nu mă mai simțisem de mulți ani. MULT mai bine. Aveam chef

să râd. Eram capabilă să interacționez din nou cu copiii mei. Eram energică. Aveam chef să fac exerciții fizice și să mă trezesc dimineața fără senzația că am îmbătrânit cu 20 de ani. Încheieturile nu mă mai dureau. Transpirațiile nocturne au dispărut. Până nu am început tratamentul nici nu-mi dădusem seama de toate simptomele pe care le aveam, așa că dintr-odată am avut o revelație: *Hei, chiar nu mi-a fost deloc bine!* Într-un fel subtil, mi-a redat anumite lucruri de care nu-mi dădeam seama că aveam nevoie.

Apoi a urmat o perioadă întunecată din cauză că am mințit, întrucât mi-am petrecut următorii câțiva ani încercând să le ascund tuturor că făceam TSH. Încercând să pretind că fusesem tot timpul atât de veselă și plină de energie. Că această armonie pe care o descoperisem, energia și concentrarea, precum și capacitatea de a citi prompterul se datorau doar faptului că mă simțeam minunat la 47 de ani! Mi-am mințit prietenii — am câțiva prieteni foarte buni pe care îi iubesc și îi respect foarte mult, homeopați și naturaliști, și mi-a fost atât de rușine să recunosc, în special în fața lor, că am apelat la TSH. Am simțit că într-un fel am eșuat ca femeie, că eram slabă. Cum se face că altele puteau să facă față și eu nu?

Așa că am ținut totul secret. Și nu doar că am ținut secret; am mințit. Când mă întreba cineva dacă făceam TSH, răspundeam că nu. Apoi, dacă spunea cineva că simte că se află în premenopauză, îi șopteam în secret:

— Ai discutat cu cineva despre TSH?

Pe atunci, nici măcar nu ți-aș fi sugerat să mergi la un medic de familie, pentru că aveam impresia că medicii de familie nu recomandau TSH. Terapia hormonală avea o reputație atât de proastă, chiar și în lumea medicală, încât credeam că e ceva pentru care ar trebui să plătești în sistemul privat pentru tot restul vieții. E revoltător de nedrept.

Așa că mi-am mințit prietenii. Mi-am început viața secretă de practicantă a TSH. S-a produs o schimbare uriașă când am început să iau și testosteron. Testosteronul a fost uimitor. După ce am urmat o vreme TSH, m-am întors la ginecologul meu și i-am spus:

— Încă mă simt puțin apatică, ca și când aș fi lipsită de energie, nu mă pot concentra prea bine și...

— Bine, să îți verificăm nivelul de testosteron, a răspuns.

Mi-a spus:

— Da, ai un nivel scăzut de testosteron, ce-ar fi să începi un tratament și să vedem cum evoluează lucrurile?

Poate dura mult mai mult timp până ce testosteronul îți intră în sistem și își face efectul, așa că efectele se pot vedea mai târziu. Nu a fost un moment de revelație ca atunci când am luat estrogen, deoarece ieri o cantitate infimă zilnic; există limite și ar trebui să rămâi în cadrul acestor limite. Luam doza potrivită pentru o femeie de vârsta mea. Chiar simțeam că era ultima piesă din puzzle. Și așa o numesc: este ultima piesă a puzzle-ului TSH. Este singurul hormon încă incredibil de greu de obținut și, dintr-un anumit motiv, este ceva rușinos. Vom discuta despre asta puțin mai târziu în carte.

Așadar, acesta a fost parcursul până astăzi. Am început să fiu sinceră cu prietenii mei în urmă cu circa trei ani, iar ei au fost foarte drăguți cu mine. Cred că s-au îngrijorat, crezând că îmi asumam un risc inutil. Dar mă obișnuisem să mă simt fabulos, așa încât nu eram dispusă să permit nimănui să mă convingă să renunț la TSH.

Sunt alături de oricine a luat TSH și apoi a trebuit să înceteze să mai ia. Sincer, țin FOARTE mult la voi. Dar vom discuta în această carte despre diferite metode naturale de a influența modul în care ne afectează menopauza.