

УДК 618  
ББК 57.1  
Л55

*Все права защищены.  
Любое использование материалов данной книги, полностью или частично,  
без разрешения правообладателя запрещается*

Печатается с разрешения издательства  
*Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg*

*Перевод с немецкого Ксении Чесноковой  
Иллюстрации Луизы Штемер*

**Лиз, Шейла де**

Женщина в огне: все о загадочной менопаузе / Шейла де Лиз. — Москва : Издательство АСТ: ОГИЗ, 2022. — 256 с. — Л55  
(Личный доктор).

ISBN 978-5-17-136822-7 (рус.)

ISBN 978-3-499-00317-2 (нем.)

Менопауза — уже не «осень жизни», как думали раньше, это, скорее, «разгар лета», где можно по-прежнему чувствовать себя сильными и сексуальными. Все, что нужно, — это четкий план и разумная медицинская поддержка, ведь каждый климакс уникален.

Приливы, прибавка в весе, перепады настроения — вряд ли какая-либо женщина может спокойно относиться к менопаузе. Но наша картина менопаузы безнадежно устарела и нуждается в обновлении. Многие женщины сегодня страдают напрасно!

В книге популярного немецкого гинеколога Шейлы де Лиз каждая читательница найдет то, что ей интересно, можно читать все главы по очереди или использовать книгу как справочник и возвращаться к отдельным темам по мере необходимости.

*Originally published under the title WOMAN ON FIRE. ALLES ÜBER DIE  
FABELHAFTEN WECHSELJAHRE  
Mit Illustrationen von Luisa Stömer*

УДК 618  
ББК 57.1

ISBN 978-5-17-136822-7 (рус.)  
ISBN 978-3-499-00317-2 (нем.)

© Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство АСТ»,  
2022

*«It's just the beginning, it's not the end,  
things will never be the same again».*

«Это только начало, это не конец,  
И ничто уже не будет так, как прежде».

Мелани Си,  
экс-участница Spice Girls

# Содержание

<b>Введение</b> .....	9
<b>Краткая инструкция по применению</b> .....	12
<b>Глава 1.</b> <b>ОСНОВЫ</b>	
<b>Руководство для твоего личного крещения огнем.</b> .....	15
Голливудская жизнь гормонов .....	19
Женский цикл: основы .....	27
<b>Глава 2.</b> <b>ПЕРЕМНЫ. ИЗМЕНЕНИЯ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ</b>	
<b>Пременопауза: вижу огонь</b> .....	35
Симптомы пременопаузы .....	37
<b>Перименопауза: женщина в огне</b> .....	43
Ежемесячная вечеринка-сюрприз: менструации не по расписанию .....	46
Твой унитаз как декорация к фильму ужасов: обильные месячные .....	49
<i>Summertime Sadness:</i> перепады настроения .....	54
<i>Smashing Pumpkins:</i> злость и капризы .....	57
<i>I Can't Get No Sleep:</i> бессонница после 4 утра .....	58

<i>Somebody Bring Me Some Water:</i>	
приливы . . . . .	60
<i>Free Your Lady Marmalade:</i>	
всплески либидо . . . . .	63
<i>A Dangerous Woman:</i>	
умная, но бестактная . . . . .	67
<b>Постменопауза: тушение пожара . . . . .</b>	<b>71</b>
<i>Through the Desert On a Horse</i>	
<i>With No Name:</i>	
грустная судьба влагалища . . . . .	73
<i>Hold Back the River:</i>	
недержание . . . . .	82
<i>Sex, Lies and Menopause:</i>	
конец личной жизни? . . . . .	93
<i>(I Don't Like to) Move it, Move it:</i>	
боли в суставах . . . . .	101
<i>Love On the Brain:</i>	
провалы в памяти . . . . .	105
<i>Stuck In the Middle of You:</i>	
набор веса в области живота . . . . .	112
<i>Heavy On My Heart:</i>	
сердечно-сосудистые заболевания . . . . .	117
<i>Don't Leave Me This Way:</i>	
кожа и волосы после пятидесяти . . . . .	123
<i>You're Hot, Then You're Cold:</i>	
когда барахлит щитовидная железа . . . . .	125
<i>Bad to the Bone:</i>	
как гормональная недостаточность отражается на состоянии наших костей . . . . .	127

## **Глава 3.**

### **СПАСТИ ГОРЯЧУЮ ШТУЧКУ.**

#### **ГОРЕТЬ, НО НЕ ВЫГОРАТЬ**

##### **Биоидентичные гормоны:**

**как настоящая женщина** ..... 135

    Золотое окно. .... 147

*The Ghost in the Machine:*

    рак груди и гормоны ..... 150

    Приручить дракона: как защититься

    с помощью гормонов. .... 169

    Основные вопросы по приему гормонов ..... 189

    Мнение врача: альтернативные методы ..... 199

##### **Сделай гинеколога своим помощником.**

**Когда и о чем нужно спросить?** ..... 213

    Дополнительные исследования. .... 216

**Гореть, но не сгорать: прислушивайся к себе!** .... 225

    Четыре столпа твоего здоровья. .... 225

    Скажи мне, чего ты хочешь, чего ты

    на самом деле хочешь? ..... 234

    Твое паучье чутье. .... 236

    Гигиена души. .... 238

**Послесловие: наконец свободна.** ..... 241

**Слова благодарности** ..... 246

**Список литературы.** ..... 248

# Введение

Здравствуй, моя дорогая читательница, я рада встрече на этих страницах!

Позволю себе предположить, что ты взяла в руки эту книгу, потому что как раз находишься на пороге менопаузы или потому что с момента твоей последней менструации прошло уже довольно много времени. Возможно, ты уже ощущаешь отдельные или даже многочисленные симптомы этого периода, а может быть, просто чувствуешь, что недостаточно хорошо готова к нему. В конце концов, среди женщин не принято подробно обсуждать изменения, происходящие с ними во время климакса, и тебе кажется, что причина этого молчания — подсознательный стыд. Так и было долгое время, и представительницы прошлых поколений не спешили делиться впечатлениями от наступления менопаузы именно из стыда, вызванного ощущением женской несостоятельности и конца собственной жизни в качестве женщины. Но эти представления и тогда уже не имели под собой оснований, а уж в наше время и вовсе являются полной чушью.

Позволь представиться. Меня зовут Шейла де Лиз, я гинеколог, и моя задача — показать тебе период климакса таким, как он есть, без привычного и совершенно лишнего налета ужаса. И да, несмотря на то, что я врач, я собираюсь обращаться к тебе на «ты», заручившись твоим любезным согласием. Во-первых, потому, что я успела подружиться со многими своими пациентками. Во-вторых, потому, что хочу сопровождать тебя со страниц этой книги и защитить от страха перед наступающим периодом жизни, в котором тебя ждет множество изме-

нений. И в этих виртуальных отношениях врача и пациентки нет места ненужной отстраненности.

Маленькое предупреждение: в этой книге я открою тебе множество врачебных секретов, которые идут в разрез с тем, что ты до сих пор слышала о менопаузе. Много из того, что я написала, может вызвать споры в компании подруг, в кругу семьи и даже в общении с твоими врачами. Но, пожалуйста, верь мне. Все это — полная правда. Я не скажу и не посоветую тебе ничего такого, что я бы не посоветовала своим сестрам, подругам и что не стала бы делать сама. В течение продолжительного времени женщин вводили в заблуждение и, что намного хуже, не допускали к обсуждению методик терапии. И это типично для гинекологии: многие решения, касающиеся нашего здоровья, принимались за закрытыми дверями в научных кругах, состоявших почти исключительно из мужчин.

Однако современные методы сопровождения климактерического периода должны обсуждаться с твоим участием, а это возможно только в том случае, если ты будешь обладать глобальными знаниями, понимать процессы и сможешь самостоятельно делать выводы. Мы слишком часто позволяем принимать решения о нашем здоровье врачам, не уточняя деталей. Я делаю точно так же, если, например, потяну ногу. Но в решениях касательно твоей менопаузы тебе нужно принимать непосредственное участие, а это возможно, только если ты будешь понимать, о чем идет речь. Будешь опираться не на слухи из сети или полуправду, услышанную от знакомых, а на факты, на знания о собственном теле, которое с годами становится все прекраснее, но которое нужно оберегать, заботиться для того, чтобы оно позволило прожить вторую половину жизни максимально качественно.

Да, ты не ослышалась, именно это я и сказала. Климакс — это не наступление «осени жизни», как принято считать. Такое представление безнадежно устарело. Это, скорее, разгар летнего сезона, что я и докажу тебе на

страницах этой книги. Просто нужно иметь четкий план и грамотное медицинское сопровождение. Как это возможно? Пойдем, я покажу тебе все этапы менопаузального периода, а в конце будет ждать важный сюрприз: новая версия тебя самой. Возможно, это именно та женщина, какой ты всегда хотела стать, сильная и сексуальная, когда ей это нужно, но главное — наконец-то свободная. С нетерпением жду момента, когда смогу познакомить тебя с ней.

*Доктор Шейла де Лиз*

# Краткая инструкция по применению

Ты можешь читать все главы этой книги по очереди или использовать ее как справочник и возвращаться к отдельным темам по мере необходимости.



Так как для многих из нас время является большой ценностью, в конце каждой главы я собрала все ее основные факты и данные, как ядрышко в орехе, в отдельный раздел: **«Кратко о главном»**.



В разделах **«На заметку»** выделены наиболее ценные моменты: так ты сможешь вспомнить главное, проглядывая позже книгу наискосок.



Раздел **«Разрушаем мифы»** предназначен для того, чтобы развеять устаревшие представления о нашем теле.



В **«Уголке всезнайки»** можно поглубже проникнуть в суть вопроса, но эти знания не обязательны, их можно и пропустить.

Если у тебя возникнут вопросы, комментарии или пожелания, пиши нам на [info@dr-de-liz.de](mailto:info@dr-de-liz.de), и моя чудесная команда постарается помочь тебе!

# Глава 1

## ОСНОВЫ





# Руководство для твоего личного крещения огнем

У меня есть отличные новости: ты принадлежишь к новому поколению женщин. Мы живем в недоступной нашим предкам реальности, в которой женщины дольше остаются здоровыми, сохраняют прекрасную форму и стареют изящнее, чем все предыдущие поколения за всю историю человечества. То, что нам сейчас кажется само собой разумеющимся, эволюции до сих пор было неведомо. Ведь еще 150 лет назад менопаузальные изменения были не так уж важны: в этом возрасте женщины давно проживали свой расцвет и зачастую вообще умирали ближе к 50 годам. Даже в послевоенное время и вплоть до 1980-х годов прошлого века 50-летние женщины считались пожилыми, а в 60 — почти старухами. Немногочисленные жалобы на изменения в организме в связи с климаксом перекрывались возрастными заболеваниями или вообще замалчивались в силу особенностей менталитета. Такие вопросы в обществе вообще не поднимались.

Сегодня женщины средних лет составляют костяк общества, и в этот период плотных графиков и забитых чек-листов к ним подкрадываются гормональные изменения. Некоторые проходят для женщины тихо и незаметно, некоторые же сбивают с ног, делая жизнь невыносимой. И хотя биологически мы намного моложе наших матерей и бабушек в том же возрасте и творим то, что им и в голову не приходило, например, носим кеды и ходим на рок-концерты, все же медицинский взгляд на менопаузу застрял где-то в тех самых восьмидесятих.

Иначе говоря, мы идем вперед, а медицина тащится следом. К тому же у нас полностью отсутствует какое-либо всеобъемлющее описание модели жизни женщин после 40 лет. Современная осведомленность по вопросам менопаузы находится на уровне знаний общества о менструации в 1950-е годы: говорить на эти темы можно шепотом, за закрытыми дверями. Ну хотя бы с месячными ситуация изменилась: теперь многие из нас выбирают момент присесть рядом с дочерью и объяснить ей, как обращаться с прокладками и тампонами. А вот во время гормональных изменений в период климакса никто не сядет с нами и не объяснит, что делать. Нет старых мудрых женщин, которые могли бы нас подготовить, да и гинекологи редко сами начинают соответствующий диалог. Вместо этого мы, на свой страх и риск, отправляемся в неизведанное. Имеющиеся обрывочные данные скудны и не внушают оптимизма, скорее, говорят об утратах, потерях, боли. К тому же возникает ощущение, что менопауза — это очередное женское проклятие вроде менструаций или ПМС, с которым нужно просто свыкнуться, причем лучше молча, не жалуясь, ведь средств борьбы все равно нет, раз уж так распорядилась природа.

Здесь и сейчас я хочу сказать тебе, что так быть не должно. Тебе не обязательно мириться с планом природы, с ощущением слабости и боли. Наши знания о климаксе требуют срочного обновления. Так что я приготовила для тебя план получше. Есть альтернатива, которая позволит тебе хорошо себя чувствовать: не просто не ощущать симптомов менопаузы, но и правда оставаться здоровой и пребывать в отличной форме. И вот что самое лучшее: намного проще поддерживать хорошее самочувствие в этот период, чем терпеть трудности, вызванные гормональной недостаточностью. К тому же это еще и полезнее. Как мы позднее выясним, именно гормональные изменения служат причиной большей части болезней, настигающих нас во второй половине жизни и мешающих бодро отплясывать на свадьбе детей или флиртовать с офицером во время отпуска.

Уже после 40 лет у нас возникает множество неожиданных симптомов, которые являются прямым последствием гормональных изменений: депрессии и другие психологические нарушения, слабость суставов, нарушения сердечного ритма, неврологические заболевания, образования на коже и другие неприятности, которые еще усилятся во время менопаузы, но для начала появляются как единственный симптом. Многие женщины, считающие, что у них нет симптомов климакса, потому что отсутствуют приливы, жалуются на другие вещи. И никто, даже врачи, не догадывается, что причиной нарушений является недостаток женских половых гормонов.



#### НА ЗАМЕТКУ

---

На ближайшие годы тебе нужен четкий план, составленный в соответствии с особенностями твоего организма, практически реализуемый и хорошо работающий! И тогда 60-летняя версия тебя скажет тебе нынешней огромное спасибо!

Таким образом, недостаток знаний является проблемой не только людей, далеких от медицинского образования. Даже мы, гинекологи, во время прохождения обучения лишь слегка касаемся темы климакса. Когда в свои 30 лет я еще была ассистенткой врача, то думала, что жалобы появляются с приходом последних месячных. Потом я была уверена в том, что в районе 50 лет выработка гормонов у женщины резко падает и дальше становится все хуже. Теперь я знаю, что определенные изменения гормонального фона начинаются уже к 40 годам, и они влияют на наше эмоциональное состояние. Этот период, проходящий достаточно незаметно, называют **перименопаузой**. Обычно он плавно перетекает в **перименопаузу**. Эта достаточно длительная фаза включает годы до и после последней менструации. Она на самом деле, именно

так и называется: **менопауза**. Это несколько дней, в течение которых продолжается самое последнее кровотечение в жизни женщины.

Многие женщины не понимают, почему во время пре- и перименопаузы они плохо себя чувствуют. Бывает сложно найти отклик на свои проблемы, особенно когда тебе еще нет сорока. И так как я собираюсь обеспечить тебя полноценными знаниями, моя дорогая читательница, сегодня мы сделаем первый шаг: узнаем все о женских гормонах. Это основы, ключ и инструмент, который необходим нам для того, чтобы понимать, как работает организм. Не только потому, что работа большей части органов зависит от женских гормонов. Многие наши эмоциональные состояния и физические изменения напрямую проистекают из гормонального фона. Те, у кого дома есть девочка-подросток, отлично знают, как могут менять человека эти белковые вещества. Кто уже был беременной, знаком со вторым типом воздействия гормонов. Не менее впечатляющей будет и третья форма гормональных изменений, с которой мы сталкиваемся в жизни, а именно — климакс и происходящие в этот период изменения в теле, в голове и в душе.



#### НА ЗАМЕТКУ

---

В возрасте между 38 и 44 годами начинается **пременопауза**: это незаметные изменения в гормональном фоне. Она обычно незаметно перетекает в **перименопаузу**, что, собственно, и есть климакс. Этот период продолжается еще в течение одного-двух лет после последних месячных, которые, собственно, и называются **менопаузой**. Именно так, менопауза — это последние месячные, которые считаются таковыми, если в течение года у тебя не было нового менструального кровотечения. Перименопауза перетекает в **постменопаузу**.