

**ШЕЙЛА ДЕ ЛИЗ**

# **ЖЕНЩИНА В ОГНЕ**



**ВСЕ  
О ЗАГАДОЧНОЙ МЕНОПАУЗЕ**

**18+**

Позаботься о главном человеке в твоей жизни: о тебе самой  
Женские гормоны — основной ключ к пониманию как работает наш организм

Личный доктор

Шейла де Лиз

**Женщина в огне: все о  
загадочной менопаузе**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 618.1  
ББК 57.1

**де Лиз Ш.**

Женщина в огне: все о загадочной менопаузе / Ш. де Лиз —  
«Издательство АСТ», 2020 — (Личный доктор)

ISBN 978-5-17-136822-7

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. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 618.1  
ББК 57.1

ISBN 978-5-17-136822-7

© де Лиз Ш., 2020  
© Издательство АСТ, 2020

## Содержание

Введение	6
Краткая инструкция по применению	8
Глава 1 Основы	9
Руководство для твоего личного крещения огнем	9
Голливудская жизнь гормонов	11
Женский цикл: основы	19
3 шокирующих факта о перименопаузе	23
Глава 2	24
Пременопауза: вижу огонь	24
Симптомы пременопаузы	26
Кровотечения в пременопаузе	26
Беременность после 35 лет	29
Злобные сестрички: ПМС и ПМДР	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Шейла де Лиз

## Женщина в огне. Все о загадочной менопаузе

*«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*

*Originally published under the title WOMAN ON FIRE. ALLES ÜBER DIE FABELHAFTEN  
WECHSELJAHRE*

*Mit Illustrationen von Luisa Stömer*

© Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2022

## 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 изменений. 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. Многие 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-deliz.de](mailto:info@dr-deliz.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 официантом 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, жалуется 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 **пременопаузой**. Обычно он плавно перетекает в **перименопаузу**.

**узу.** 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. Перимено-пауза перетекает в **постменопаузу**.

Чтобы понимать, как протекает климакс, а также уметь справляться с его проявлениями, тебе необходимо узнать побольше о работе женских гормонов. Увы, такими знаниями обладают немногие. Гормоны в целом и женские в частности в обществе принято считать чем-то неуловимым и связанным с настроениями, сложным и необъяснимым. Сегодня мы изменим эту установку! Каждый гормон – это не просто молекула, у них есть свои задачи и, можно сказать, своя личность. И так как у личности должно быть лицо, мы воспользуемся знакомыми нам образами и отправимся за ними в город мечты, – Голливуд! Поехали!

### Голливудская жизнь гормонов

Из всех гормонов в организме три дамы играют наиболее важную роль в жизни всех женских существ этой планеты. Они в ответе за наши округлости, менструальный цикл, за то, хотим ли мы видеть мужчину или предпочитаем заблокировать его номер. Итак, занавес раскрывается и на сцену выходят звездные гормоны: эстроген, прогестерон и тестостерон!

У каждого из этой троицы есть свои сильные и слабые стороны, но когда они правильно сбалансированы и слаженно работают, все идет, как по маслу. Чтобы запомнить особенности каждой из трех дам, мы воспользуемся персонажами одного из блокбастеров 2000-х годов: «Ангелов Чарли». В фильме героини Камерон Диас, Люси Лью и Дрю Бэрримор выступают в роли детективов и с помощью интеллекта, кунг-фу и модных нарядов борются против преступников, одновременно находясь в поисках идеальных мужчин для себя.

В нашей аналогии эстроген будет выступать в роли Дрю Бэрримор: в кино именно она – самая женственная, романтичная и считает привлекательным любого плохого парня. Она мечтательна и ласкова, и легче всех из трех ангелов теряет голову. Эстроген – это гормон женственности, округлостей, романтики и танго в теплую летнюю ночь, а также гормон драмы. Дрю подпевает всем рок-хитам, любит композиции вроде «*My heart will go on*» Селин Дион и тает от «*Perfect*» Эда Ширана. Она покровительствует всем пухленьким моделям и является секретным амбассадором белья «*Hunkemöller*».

Эстроген отвечает за некоторые эмоциональные состояния, которые мы называем «типично женскими»: за потребность заботиться о других и образовывать семью, стремление хорошо выглядеть и ухаживать за собой. Все должны быть довольны нами (как раз в возрасте между 20 и 30) от свекрови до начальницы. Также некоторые странные потребности вроде совместного посещения туалета, вероятно, связаны именно с проявлениями эстрогена. К сожалению, эстроген в ответе еще и за такие вещи, как тяга к сравнению себя с другими (достаточно ли мы хороши, красивы, умны), и за глупую привычку придавать излишнюю важность чужому мнению. В сознательном возрасте мы учимся противостоять этим мыслям и вырабатываем определенные инструменты по защите собственной психики. Но во время полового созревания сочетание физиологических изменений в теле и атак эстрогена точно не доставляет радости.





## УГОЛОК ВСЕЗНАЙКИ

Эстрогенами называют целое семейство гормонов:

- 1) Эстрадиол (называемый также  $17\beta$ -эстрадиол, или E2): наиболее активное вещество, вырабатываемое яичниками. Он является основным компонентом в заместительной гормональной терапии.
- 2) Эстрон: форма эстрогена, вырабатываемая в период постменопаузы жировыми тканями. Действует слабее эстрадиола.
- 3) Эстриол: самый слабый эстроген, вырабатываемый в плаценте и часто используемый в составе вагинальных мазей.

Все это – эстрогены, так же как Антоновка, Гольден и Грэнни Смит – яблоки.

В репродуктивном цикле эстроген играет ключевую роль и отвечает за разрастание эндометрия в матке в процессе подготовки к появлению оплодотворенной яйцеклетки. Помимо функции продолжения рода эстроген влияет на формирование женственных округлостей тела, гладкой кожи, упругой груди, подвижных суставов, влажного влагалища, плотно смыкающегося входа в мочеиспускательный канал и прочных костей. Этот гормон регулирует работу практически любого органа и любой клетки нашего тела. У нас, женщин, при достаточном количестве эстрогена лучше работает мозг и эффективнее накапливается энергия, чем при его недостатке. Эстроген – это наше горячее, быстрое оптоволоконное соединение, наша сеть 5G, которая проводит связь в самые удаленные уголки мира. По всему телу разбросаны рецепторы, чувствительные к этому гормону. Таким образом, эстроген оказывает влияние и на другие органы – кровеносные сосуды, сердце, мозг, грудь, кожу, кости.



## НА ЗАМЕТКУ

Задачи эстрогена:

- накопление жидкости во всем организме, но прежде всего в груди, руках и ногах;
- образование эндометрия в матке в первой половине цикла;
- формирование женских округлостей;
- развитие молочных желез;
- влажность и здоровье влагалища, поддержка вагинальной флоры;
- образование коллагена в коже и соединительной ткани;
- эмоциональность, настроение, обиды;
- защита от атеросклероза;
- работа мозга;
- обеспечение прочности костей.

Чтобы нивелировать некоторые эффекты эстрогена, такие как разрастание эндометрия, накопление воды и перепады настроения, у нас есть другой гормон – прогестерон. За него в нашем варианте «Ангелов Чарли» сыграет Камерон Диас. В фильме она – самый спортивный, стройный и спокойный ангел. Она обожает отплясывать в клубе или танцевать дома в трусах

со спайдерменом. Она любит серфинг, у нее спортивная фигура, и вообще она постоянно расслаблена: эдакая типичная девчонка из Калифорнии, простая, как воскресное утро.

Прогестерон начинает вырабатываться во второй половине цикла, после овуляции. Он готовит в полости матки уютную «гостиную» для оплодотворенной яйцеклетки. Кроме того, выводит из организма воду, облегчая боль в набухшей перед менструацией груди, воздействует на ГАМК-рецепторы в мозге, чтобы мы могли расслабиться и заснуть спокойным глубоким сном. Прогестерон помогает отвлечься, когда нас кто-то раздражает, и привносит в повседневную суету так необходимое спокойствие. Однако если в организме вырабатывается слишком много прогестерона, это может привести к излишней задумчивости и к желанию дистанцироваться от общества. Во всем важно держаться разумного баланса, но к этому мы еще вернемся.





#### НА ЗАМЕТКУ

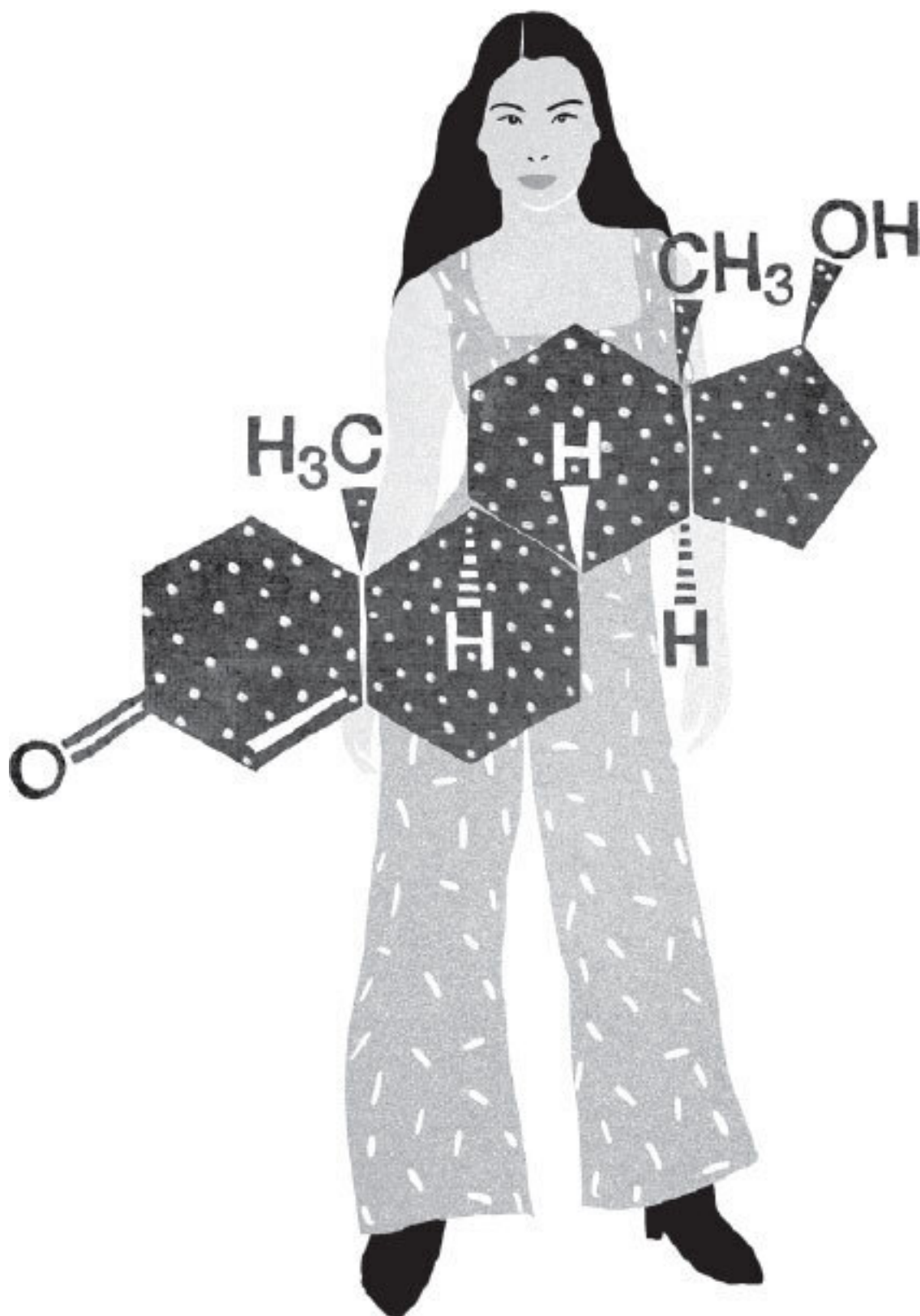
Задачи прогестерона:



- снабжение эндометрия полезными веществами в ожидании возможного появления яйцеклетки;
- активация ГАМК-рецепторов, расслабляющее воздействие на тело;
- выведение воды из организма;
- облегчение напряжения в набухших молочных железах.

Третий важный для женского организма гормон – тестостерон. Подожди-ка, скажешь ты, а разве это не гормон Арнольда Шварценеггера? Да, и это тоже. Но также как в организме мужчин присутствуют небольшие количества эстрогена и прогестерона, так и женщинам необходим тестостерон. Конечно, в меньших объемах, чем мужчинам. Поэтому мы часто забываем о его важности и недооцениваем его. Но в нашей аналогии с Голливудом воплощением тестостерона будет отнюдь не могучий Арнольд, а третий ангел, Люси Лью. Ее гладкие черные кожаные костюмы и идеальные блестящие волосы воплощают в фильме чистую сексуальность. Она окончила Гарвард, мастерски владеет шахматами и кунг-фу, а также виртуозно обезвреживает бомбы. Она всегда сохраняет трезвый рассудок, разрабатывает планы операций и бьет четко в цель, когда это необходимо. Из всех трех ангелов она наименее зависима от мужского мнения.

Наш гормон, Люси Лью, он же тестостерон, вырабатывается в яичниках, а также в коре надпочечников (позже ты поймешь, почему это важно). Тестостерон вырабатывается одновременно с эстрогеном, его количество колеблется в течение цикла аналогично уровню эстрогена, но не так интенсивно. Тестостерон помогает наращивать мышцы и улучшает обмен веществ: за счет него интенсивнее сжигаются сахара, и мы не так быстро набираем вес. В женском организме тестостерон отвечает за энергичность, атлетическую фигуру, решительность, способность настоять на своем и за либидо. Так как его выработка связана с эстрогеном, содержание тестостерона в организме вырастает к моменту овуляции, и в нас вспыхивает огонь, заставляющий чувствовать себя особенно сексуальной в этот момент цикла. Помимо этого, именно в период овуляции мы наиболее склонны к общению, поездкам, посторонние люди кажутся нам интереснее, мы более ярко реагируем на понравившегося мужчину или показавшийся сексуальным запах.



#### НА ЗАМЕТКУ

Задачи тестостерона:

- наращивание мышц;
- либидо;
- трезвый взгляд на вещи;
- решительность и инициатива.

Забавный факт: обычно во время овуляции мы находим улыбку своего мужчины привлекательнее, чем в конце менструального цикла. Ученые выяснили, что незадолго до начала менструации улыбка мужчины начинает нервировать, хотя еще пару недель назад она казалась очаровательной. Таким образом, если тестостерона в организме достаточно, ты чувствуешь себя энергичной, готова действовать и не имеешь ничего против того, чтобы запрыгнуть в постель с приятным мужчиной. Наиболее интересное влияние тестостерон оказывает на наш мозг в период климакса, но об этом мы поговорим позже.



### **КРАТКО О ГЛАВНОМ**

Самые важные женские гормоны – эстроген, прогестерон и тестостерон.

- Эстроген отвечает за романтику, мечты об уюте, за женские округлости, это гормон заботы.
- Прогестерон обеспечивает вывод воды из организма, расслабление и хороший сон.
- Тестостерон подключается, когда нужно накачать мышцы, принять решение и в целях поддержания либидо.

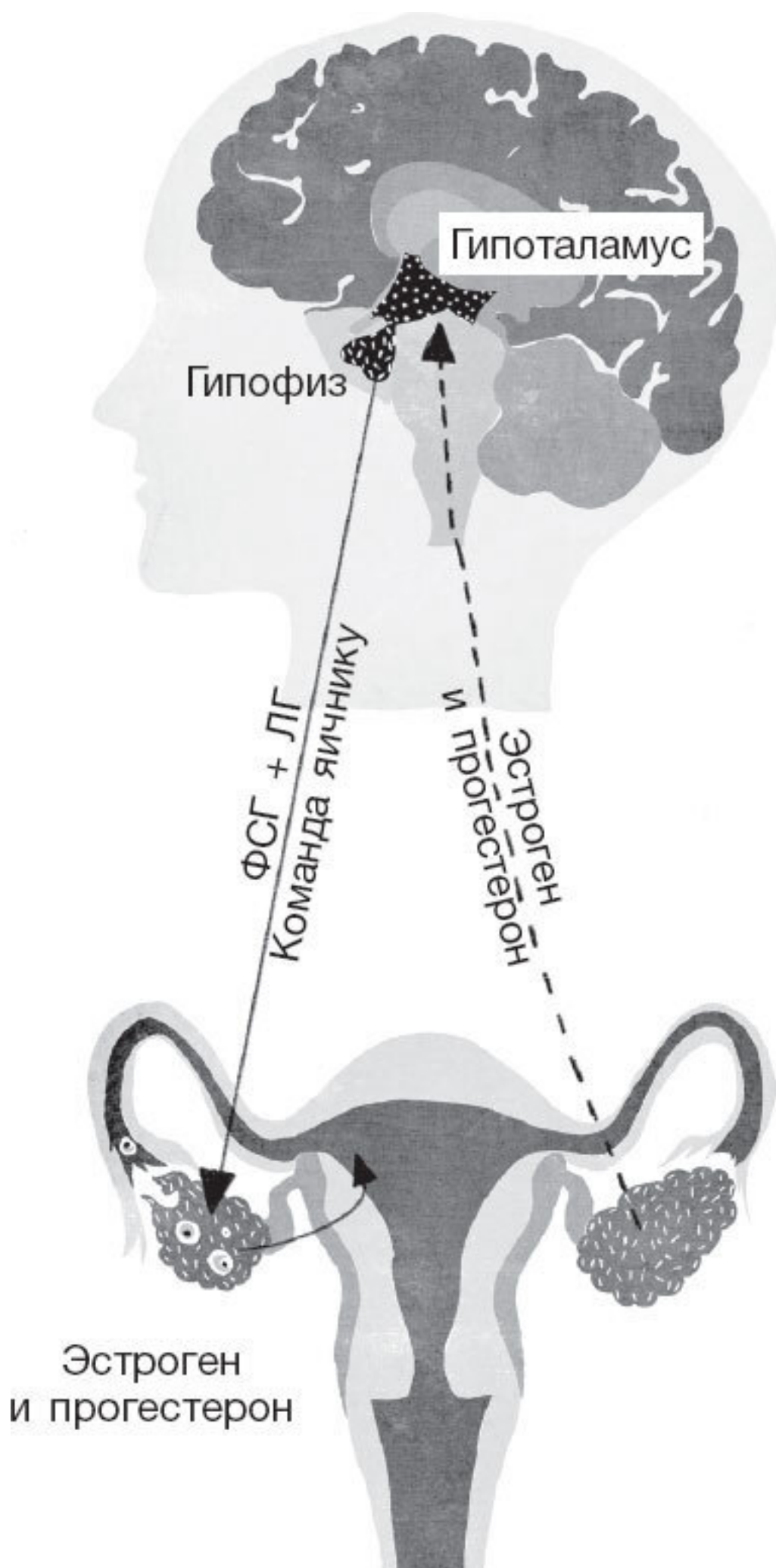
## **Женский цикл: основы**

В период климакса мы испытываем множество новых ощущений: поочередно кажемся себе то счастливыми, то несчастными, то сексуальными, то совсем наоборот, злыми, усталыми или, опять же, преисполненными энергии. Для того чтобы понимать причины всех этих изменений и колебаний, необходимо знать, как наши гормоны действуют (как сочетаются их эффекты) в течение некоего идеального цикла и как они влияют на работу психики и организма. Так что начнем с самых основ женского цикла, ведь именно по его нарушениям мы сможем определить, что с нами не так.

Мы уже познакомились с тремя ангелами Чарли, главными героинями в театре женского цикла. Знаем их сильные и слабые стороны, и чем они заняты. Однако ангелы эти отнюдь не предоставлены сами себе, ни в нашем организме, ни в голливудском сценарии. У них есть командный центр, дуэт из Джона Босли и, собственно, Чарли. Давай-ка разберемся с их задачами. И начнем с Чарли. Человека, которого никто никогда не видел и чья внешность для всех – тайна. В фильме Чарли руководит ангелами, общаясь с ними исключительно по телефону на громкой связи. Единственный, кто с ним встречался и знает, как он выглядит, – это Джон Босли, милый и немного простоватый помощник своего шефа. В нашей с тобой истории оба они отдают приказы и контролируют происходящее, находясь в мозгу, и носят несколько пафосные названия гипоталамус и гипофиз.

Чарли в нашем случае – это гипоталамус, он отправляет команды гипофизу, Джону Босли, когда замечает, что организму требуется больше гормонов. Босли также отслеживает уровень гормонов в крови и реагирует на сообщения Чарли, если уровень одного из гормонов падает. Получив то или иное распоряжение, Босли отправляет в кровь сообщения в виде гормонов: в первой половине цикла он высылает фолликулостимулирующий гормон (или ФСГ), во вто-

рой половине цикла – лютеинизирующий гормон (или ЛГ). Уровень наших ангелов эстрогена, прогестерона или тестостерона растет до тех пор, пока гипофиз и гипоталамус не будут удовлетворены. Тогда Чарли и Босли перестают высылать команды. Все это называется гормональным циклом, и его можно сравнить с тем, как устроена система климат-контроля в автомобиле, которая перестает охлаждать воздух, как только достигается нужная температура в салоне.



Итак, в первой половине цикла Босли через кровь отправляет в яичники сигналы, вызывающие выработку эстрогена в клетках фолликула яичника. Фолликул – это нечто вроде фольги, сохраняющей продукты свежими, только предназначена такая оболочка для яйцеклеток, которые ожидают своего часа в яичниках. Яйцеклетки не пребывают в состоянии ежеминутной готовности. Это как в конкурсе красоты для непрофессиональных моделей: из многих кандидатур выбирают достойнейших и готовят к выходу на подиум. На медицинском языке в нашем случае это называется созревание фолликула, потому что яйцеклетка созревает в своей оболочке, в фолликуле. На этот процесс уходит около 100 дней, то есть яйцеклетка постепенно, цикл за циклом растет, надеясь, что однажды она будет настолько хороша, что ее пригласят на сцену.

Фолликул постоянно увеличивается в размерах и на УЗИ становится похож на кисту (между прочим, именно поэтому большая часть кист не представляет собой проблемы, а их появление просто свидетельствует о том, что яичники работают нормально). Помимо этого, поступивший в виде команды гормон ФСГ заставляет яичник вырабатывать тестостерон, при этом эстроген производится из тестостерона (момент, заставляющий обратить на себя внимание позже, в период климакса).

Эстроген, наша Дрю, как самый женственный гормон берется за подготовку эндометрия, наращивает его в матке слой за слоем, чтобы оплодотворенная яйцеклетка приземлилась в мягкую и уютную постель. Доминируя в первой половине цикла и работая в одиночестве без прогестерона, эстроген ведет себя соответствующим образом. С точки зрения настроения именно после менструации женщины обычно чувствуют себя лучше всего. Никакого ПМС, никаких сомнений, ничего не болит. Нам хочется общаться, мы полны энергии. Многие женщины, страдающие от тяжелого течения ПМС, признаются, что неделя после месячных – единственная, когда они могут жить нормальной жизнью.

Если в цикле задействована качественная яйцеклетка, дальше все идет по плану: приблизительно в середине цикла происходит овуляция, конкретный момент может варьировать в зависимости от длины цикла: в коротком овуляция может происходить через неделю после начала менструации, а у кого-то – через две или три недели.

После овуляции (выхода яйцеклетки) оболочка фолликула повисает на яичнике, как лопнувший воздушный шарик. Но так как матушка-природа является гением мультизадачности, то сразу по исполнении своей первой миссии оболочка фолликула получает следующую, причем очень важную: теперь она отвечает за выработку прогестерона. Во второй половине цикла наступает время его выхода на сцену. Это воистину впечатляющий процесс: как из порванной оболочки фолликула буквально на глазах образуется новый орган диаметром примерно в сантиметр, называемый желтым телом. Оно, в свою очередь, реагирует на команды Чарли и Босли и является полноценным органом, вырабатывающим гормон, а именно – прогестерон.

Главная задача прогестерона – подготовить эндометрий к размещению оплодотворенной яйцеклетки. Эстрогену больше не дозволяется наращивать слои эндометрия, теперь прогестерон играет главную роль и притормаживает его действие. В эндометрии формируются сосуды и накапливаются питательные вещества.

Во второй половине цикла уровень и эстрогена, и прогестерона начинает падать. Желтое тело уменьшается в размерах, прощается со зрителями и уходит со сцены. Его работа сделана, и временный орган исчезает также быстро, как появился на свет. Если уровень прогестерона окажется ниже, чем у эстрогена, начнется менструация. Щедрый дар, приготовленный для неявившегося гостя, удаляются из организма вместе с кровью, и начинается новый цикл.



### **КРАТКО О ГЛАВНОМ**

- Первая половина цикла начинается вместе с менструацией. До самой овуляции в середине цикла в организме доминирует эстроген, слой за слоем наращивая эндометрий.
- После овуляции из разрушенной оболочки фолликула появляется желтое тело, вырабатывающее прогестерон.
- Прогестерон притормаживает влияние эстрогена на эндометрий и наполняет «холодильник» запасами для оплодотворенной яйцеклетки.
- Достаточное количество прогестерона вырабатывается только при полноценной овуляции.
- Нет овуляции – нет желтого тела – нет прогестерона!

## **3 шокирующих факта о перименопаузе**

### **1**

Перименопауза начинается еще в тот момент, когда твои месячные приходят регулярно, и может продолжаться до десяти лет.

### **2**

Часто перименопауза заявляет о себе симптомами, никак не связанными с женскими половыми органами: такими как регулярные головные боли, депрессии, болезненность в сосудах.

### **3**

Перименопаузу не изучают в медицинских вузах и на курсах повышения квалификации врачей!

## **Глава 2**

### **Перемены. Изменения во второй половине жизни женщины**



#### **Пременопауза: вижу огонь**

Итак, подытожим: во время каждого цикла из множества яйцеклеток выбирается одна, которой предстоит покинуть яичник. Оболочка, в которой созревает наша леди, после ее выхода переквалифицируется в желтое тело и начинает вырабатывать гормон спокойствия прогестерон, подготавливающий эндометрий к размещению яйцеклетки в матке. Из всех яйцеклеток выбираются лучшие, и эти рекордсмены совершают элегантный бросок наружу из яичника, поддерживающего оптимальный уровень прогестерона во второй половине цикла.





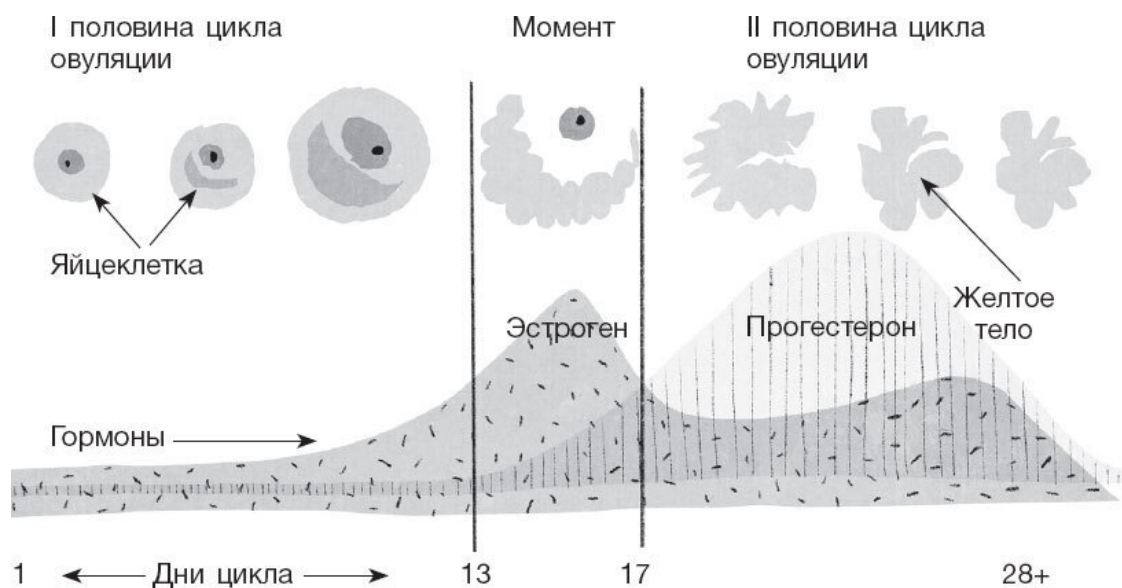
Однако дело обстоит так, что мы рождаемся на свет с определенным количеством яйцеклеток, и новые в течение жизни организмом не производятся. У этих «яйчек» срок годности, конечно, подольше, чем у куриных, но однажды и они оказываются неработоспособными. Для нас это означает, что с середины четвертого десятка лет некоторые менструальные циклы проходят не совсем по плану. Яйцеклетка, не способная выполнить свою задачу, провоцирует неоптимальную овуляцию. Этот период называется пременопаузой. Его начало можно заметить по незначительным симптомам, а можно и вовсе пропустить. Термин «пременопауза» звучит страшновато, особенно для женщин, еще планирующих родить ребенка. Но мне важно дать понять, что мы не внезапно попадаем в водоворот гормональных изменений: все они начинаются постепенно, имея определенные фазы и периоды.

Пременопауза может продолжаться от 5 до 10 лет, она незаметно перетекает в перименопаузу.



#### **НА ЗАМЕТКУ**

Ближе к 40 годам в менструальном цикле появляются незначительные изменения, перемежающиеся «нормальными» циклами. Этот период называют пременопаузой.



## Симптомы пременопаузы

Итак, в конце четвертого десятка у нас время от времени происходит неполноценная овуляция. До определенного периода это никак не отражается на нашей жизни. Помимо этого, мы помним, что фолликул созревает 100 дней. Если в течение этого времени мы пережили стресс, неважно, физический или эмоциональный, это может отразиться на том, как именно протекал процесс созревания, насколько здоровым получился фолликул и как пройдет его овуляция. Если яйцеклетка изначально была средненькой по качеству, то получившееся из ее фолликула желтое тело будет слабым и не сможет выработать достаточное количество прогестерона. Это приведет к тому, что уровень нашего гормона спокойствия прогестерона-Камерон-Диас будет ниже необходимого, что отразится на нашем самочувствии. Иногда овуляции вообще не происходит.

## Кровотечения в пременопаузе

Из-за этих предателей (яйцеклеток, которые не вышли из фолликула) не происходит овуляция, не образуется оболочка фолликула, а значит, и желтое тело, не начинает вырабатываться прогестерон, и, соответственно, нет менструации. Она либо не наступает вообще, либо приходит позже и с более обильными выделениями: ведь эстроген-то продолжает вырабатываться, а значит, он успевает сильнее нарастить слой эндометрия. Если прогестерон не тормозит действие эстрогена, тот продолжает работать, пока может, наращивая эндометрий слой за слоем. Из-за этого кровотечение может быть более сильным, и начнется оно, например, не через 28 дней, а через 45. Или же через 28 дней придут нормальные месячные, в процессе которых уйдет часть эндометрия, а затем через пару недель начнется еще одно кровотечение, чтобы избавиться от остатков.



## РАЗРУШАЕМ МИФЫ

Женская стерилизация (резекция маточных труб) не приводит к ранней менопаузе!

Так что время от времени менструальный цикл может сбиваться. Но даже если циклы сменяются точно, будто по часам, не все овуляции при этом происходят гарантированно успешно, и время от времени уровень прогестерона падает, вызывая незнакомые тебе ранее симптомы.



## Беременность после 35 лет

Снижающееся качество яйцеклеток является основной причиной того, что в возрасте после 35 лет забеременеть сложнее, чем в 20. Если в 21 нам достаточно воспользоваться зубной щеткой любимого мужчины, то после 35 все больше женщин начинает следить за циклом, мерить температуру, и даже в случае произошедшей овуляции не каждый выстрел попадает в цель. Если, прочтя эти строки, ты впала в отчаяние, потому что все еще намерена родить ребенка, подожди. Без паники! Мои слова вовсе не означают, что ты опоздала с планированием семьи. Просто теперь это теоретически может быть чуть сложнее, хотя вовсе не обязательно будет так. Ко мне на прием ходят женщины, легко забеременевшие в конце четвертого и в начале пятого десятка, и их беременности протекали легко и без осложнений! Я также легко родила своих детей в 36 и 39 лет соответственно. И все же я бы посоветовала женщинам, желающим иметь детей, не ждать слишком долго. Ведь после того, как будет принято решение, понадобится еще около года до наступления беременности, а время работает отнюдь не на нас. Также, чтобы не впасть в панику и не ощущать лишнего страха, я бы не стала ждать дольше девяти месяцев с начала попыток забеременеть, прежде чем отправиться (вместе со своим партнером!) на обследование. (К слову, в последние годы около 90 % проблем с оплодотворением возникает с мужской стороны, а вовсе не с женской!)



### НА ЗАМЕТКУ

Хочешь родить ребенка, но тебе уже есть 35 лет? Ты совершенно точно еще не опоздала, не дай никому себя запугать. Если хочешь точно понимать свои шансы, знай вот что: врач может измерить содержание в крови антимюллера гормона. Эта цифра кое-что подскажет относительно имеющихся резервов яйцеклеток, а именно насколько успешно гормоны стимулируют работу яичника и сколько еще фолликулов имеется в твоём распоряжении. Анализ может быть проведен в любой момент цикла. Узнай у своего врача, может ли он его взять.

## Злобные сестрички: ПМС и ПМДР

Те, кто не собираются заводить детей, с конца четвертого десятка также начинают замечать некоторые перемены. У них может впервые в жизни появиться ПМС или усилятся привычные симптомы. Мы становимся нетерпеливее к окружающим, и вот уже муж и дети спрашивают, когда у нас, наконец, будет менструация. Потому что в конце цикла мы наиболее раздражительны, обидчивы, взрываемся из-за мелочей. Согласись, достаточно утомительно несколько дней в месяц ненавидеть все и вся.

Виноват в этом состоянии прогестерон, вернее, его недостаточная выработка или полное отсутствие в некоторых циклах. Уровень этого гормона может колебаться, так что ты будешь чувствовать себя то лучше, то хуже. К тому же все зависит от индивидуальных особенностей организма: у некоторых женщин мозг чувствительнее реагирует на недостаток прогестерона. Другие переживают поистине жуткие моменты, когда неделями они не узнают сами себя, и их гнетет желание собрать чемоданы и уехать далеко-далеко. По приблизительным оценкам от 30 до 40 % женщин в этот период страдают от ПМС, при этом у 3–4 % он проходит в сложной

форме в виде ПМДР (предменструального дисфорического расстройства), требующего лечения антидепрессантами.

Но насколько бы неприятным ни был ПМС, он может быть полезным, потому что по сути является своеобразным криком о помощи, призывом заглянуть в свои кладовые и проверить накопленное. Проблемы и конфликты, которые до сих пор решались на уровне не устраивавших тебя компромиссов, теперь вылезут нагляднее. Если до сих пор ты отодвигала собственные потребности на второй план, пришло время уделить им больше внимания. Слишком редко думала о себе, слишком часто выходила на работу за сотрудницу, слишком много раз молча закатывала глаза в ответ на очередное невыполненное обещание, – такие моменты усиливают ПМС, их важность не стоит приуменьшать или позволять окружающим смеяться над ними.

В качестве сопутствующих симптомов ПМС, но одновременно и в качестве отдельных признаков пременопаузы могут выступать мажущие кровотечения перед основной менструацией, а также отечность суставов. Нередко усиливается набухание груди, ухудшается сон. Конечно, если уж Камерон и ее прогестерон не работают, то провал идет по всем фронтам.

С наступлением менструации ПМС может становиться легче, и чем больше дней проходит, тем лучше ты себя чувствуешь: обычно мои пациентки говорят, что первая неделя после начала месячных для них самая спокойная, а с середины цикла их настроение опять ухудшается.

Но ближе к 40 годам меняется не только настроение и возможность забеременеть. Иногда о том, что приближается пятый десяток, напоминают совсем иные факторы: мы быстрее полнеем, и у нас появляются первые морщинки. Сначала это лишь вопрос соответствующего ухода, и ничего страшного не происходит. Нельзя всегда оставаться девочкой. Если ты ведешь здоровый образ жизни, «40» останется для тебя просто цифрой. Однако временами снижающийся недостаток прогестерона означает для нас повышенный стресс: плохое настроение, ссоры с окружающими, нетерпимость по отношению к орущим детям. Все это повышает уровень кортизола. Что именно делает в нашем организме кортизол, я расскажу в одной из следующих глав, но вот что важно понять уже сейчас: кортизол нужен, однако если его слишком много, он превращается с злого тролля, который заполняет твою страницу мерзкими комментариями и мешает работе остальных гормонов.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.