

Dr. med. Sheila de Liz

Woman
on
Five

No 1 στη λίστα
μπεστ σέλερ
του περιοδικού
Der Spiegel

Τα πάντα
για την υπέροχη
κλιμακτήριο



Περιεχόμενα

Πρόλογος	11
Σύντομες οδηγίες χρήσης	14

ΜΕΡΟΣ 1: ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ

1. Πρακτικός οδηγός για το δικό σου βάπτισμα του πυρός	17
Το Χόλιγουντ των ορμονών	22
Ο γυναικείος κύκλος – Τα βασικά	31

ΜΕΡΟΣ 2: CH-CH-CHANGES – ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΙΣΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

2. Η προεμμηνόπαυση	
<i>I See Fire</i>	39
Συμπτώματα της προεμμηνόπαυσης	41
3. Η περιεμμηνόπαυση	
<i>Woman On Fire</i>	49
<i>The Monthly Surprise Party</i> – η περίοδός σου δίχως περιοδικότητα	53
<i>Crime Scene</i> στην τουαλέτα – η έντονη εμμηνόρροια	56
<i>Summertime Sadness</i> – Συναισθηματικές διακυμάνσεις	61
<i>Smashing Pumpkins</i> – Θυμός και κυκλοθυμία	63
<i>I Can't Get No Sleep</i> – Άυπνη από τις 4 τα ξημερώματα	65
<i>Somebody Bring Me Some Water</i> – Εξάψεις	67

Free Your <i>Lady Marmalade</i> – Η λίμπιντο στις φλόγες	70
<i>A Dangerous Woman</i> – Διαύγεια χωρίς επιφυλάξεις	75

4. Εμμηνόπαυση και μετεμμηνόπαυση

<i>It's raining Men (-opause)</i>	79
<i>Through the Desert On a Horse With No Name</i> – Η τραγική μοίρα του κόλπου	81
<i>Hold Back the River</i> – Ακράτεια	91
Σεξ, ψέματα και εμμηνόπαυση – Και τώρα τέλος;	102
(I Don't Like to) <i>Move it, Move it</i> – Πόνος στις αρθρώσεις	111
<i>Love On the Brain</i> – Εγκεφαλική ομίχλη και άλλα κενά στη σκέψη	115
<i>Stuck In the Middle of You</i> – Αύξηση βάρους στην κοιλιά	122
<i>Heavy On My Heart</i> – Καρδιαγγειακές παθήσεις	128
<i>Don't Leave Me This Way</i> – Δέρμα και μαλλιά μετά τα πενήντα	135
<i>You're Hot, Then You're Cold</i> – Όταν τρελαίνεται ο θυρεοειδής	138
<i>Bad to the Bone</i> – Πώς η ορμονική ανεπάρκεια βλάπτει μακροπρόθεσμα τα οστά μας	140

ΜΕΡΟΣ 3: SAVING MRS. HOTSTUFF –

ΕΙΣΑΙ ON FIRE, ΔΕΝ ΕΧΕΙΣ ΚΑΕΙ

5. Βιοπανομοιότητες ορμόνες

(You Make Me Feel) <i>Like a Natural Woman</i>	149
Το παράθυρο ευκαιρίας	162
<i>Ghost in the Machine</i>	
Καρκίνος του μαστού και ορμόνες	165
<i>How To Train Your Dragon</i>	
Βρίσκοντας τον ορμονικό μας ρυθμό	185
Συχνές ερωτήσεις για την ορμονική ρύθμιση	207
Από ιατρικής άποψης – Εναλλακτικές για σένα	218

6. Κάνε τον γυναικολόγο σου καταλύτη των εξελίξεων –	
Τι πρέπει να ρωτήσεις, πότε και πώς;	233
Πρόσθετες εξετάσεις	237
7. <i>Staying on Fire</i> – Πρόσεχε τον εαυτό σου!	247
Οι τέσσερις πυλώνες της υγείας σου	247
<i>Tell Me What You Want (What You Really, Really Want)</i>	257
Η δική σου αίσθηση του Σπάνιτι	260
Ψυχική απολύμανση – η υγιεινή της ψυχής	262
Επίλογος – Free at last	265
Ευχαριστίες	271
Σημειώσεις	273

Πρόλογος

Αγαπητή αναγνώστριά, χαίρομαι που συναντιόμαστε εδώ! Μάλλον πήρες στα χέρια σου αυτό το βιβλίο, είτε επειδή βρίσκεσαι στην κλιμακτήριο είτε, πάλι, επειδή έχει περάσει καιρός από την τελευταία περίοδό σου. Ίσως έχεις μερικά συμπτώματα, ίσως πάλι ελάχιστα, μάλλον όμως έχεις την αίσθηση πως δεν έχεις αρκετές γνώσεις για το τι σημαίνει όλο αυτό. Στο κάτω κάτω, δεν είναι πολλές οι γυναίκες οι οποίες μιλούν για τις αλλαγές στα μισά της ζωής, και ο λόγος για αυτή τη σιωπή μοιάζει να είναι μια ενδόμυχη ντροπή. Είναι απολύτως βέβαιο ότι οι κύριοι λόγοι για τους οποίους η προηγούμενη γενιά δεν μιλούσε σχετικά με την εμμηνόπαυση ήταν η ντροπή αλλά και ένα ανείπωτο αίσθημα αποτυχίας ως γυναίκας. Αυτό ήταν, βέβαια, και τότε εντελώς λάθος, όμως στη σημερινή εποχή αυτή η στάση είναι σκέτη βλακεία.

Μου επιτρέπετε να συστηθώ; Ονομάζομαι Σίλα ντε Λιζ, είμαι γυναικολόγος, και αποστολή μου είναι να χαρίσω στην κλιμακτήριο μια από καιρό χρωστούμενη αποκατάσταση. Και ναι, μπορεί να είμαι γιατρός, όμως θα ήθελα να μιλάμε στον ενικό, αν μου το επιτρέψεις. Πρώτον, γιατί και στο ιατρείο μου μιλάω με τις ασθενείς μου στον ενικό, καθώς με το πέρασμα των χρόνων έχουμε γίνει καλές φίλες. Δεύτερον, επειδή με αυτόν τον οδηγό θα ήθελα να συμπορευτώ μαζί σου και να σταθώ στο πλευρό σου τα χρόνια που έρχονται, στα οποία πρόκειται να σε βρουν πολλές αλλαγές – σε μια τέτοια εικονική σχέση γιατρού–ασθενούς δεν έχει θέση η τήρηση περιττών αποστάσεων.

Μια μικρή προειδοποίηση: Σ' αυτό το βιβλίο θα σου αποκαλύψω πολλά μυστικά της ιατρικής τα οποία μπορεί να έρχονται σε

πλήρη αντίθεση με όλα όσα νόμιζες μέχρι τώρα πως γνωρίζεις για την κλιμακτήριο. Πολλά από όσα κατέγραψα θα μπορούσαν να έχουν ως αποτέλεσμα έντονες διαφωνίες με φίλους, συγγενείς ή και τους γιατρούς σου, όμως, πίστεψέ με, αυτή είναι η αλήθεια. Σου λέω και σε συμβουλεύω απλώς ό,τι συνιστώ και στις αδερφές μου, τις φίλες μου και στον ίδιο μου τον εαυτό. Τόσα χρόνια οι γυναίκες πέφτουν θύμα παραπλανητικών πληροφοριών, παρασύρονται, με αποτέλεσμα να σχηματίζουν εσφαλμένες απόψεις και –το χειρότερο ίσως– παρακάμπτονται εντελώς κατά τη συζήτηση για τη θεραπευτική προσέγγιση. Κι αυτό είναι χαρακτηριστικό στην περίπτωση της γυναικολογίας: Οι αποφάσεις για εμάς και το σώμα μας λαμβάνονται διόλου σπάνια κεκλεισμένων των επιστημονικών θυρών, τις περισσότερες φορές από επιτροπές που αποτελούνται κατά κύριο λόγο από άντρες.

Μια σύγχρονη ιατρική της γυναικείας μέσης ηλικίας πρέπει, όμως, να συμπεριλαμβάνει κι εσένα – κι αυτό πετυχαίνει μόνο, όταν έχεις στέρεη γνώση, ξέρεις όλα τα δεδομένα και μπορείς να αποφασίσεις μόνη σου. Υπερβολικά συχνά αφήνουμε καθηγητές και γιατρούς να αποφασίσουν για το σώμα μας, και δεν εξετάζουμε σε βάθος τα πράγματα. Αυτό το κάνω κι εγώ, για παράδειγμα όταν έχω στραμπουλίξει τον αστράγαλό μου. Όμως στη διαμόρφωση της κλιμακτηρίου σου πρέπει να παίζεις ενεργό ρόλο, κι αυτό γίνεται μόνο όταν είσαι εφοδιασμένη με στοιχεία. Όχι με φήμες από το διαδίκτυο ούτε με ανακρίβειες που πηγάζουν από λαϊκές δοξασίες, αλλά με στοιχεία, με όλη την αλήθεια για το σώμα σου, που γίνεται ολοένα και πιο υπέροχο με τα χρόνια, το οποίο όμως πρέπει να φροντίσεις τώρα επιμελώς, έτσι ώστε να απολαύσεις το δεύτερο μισό της ζωής σου. Ναι, καλά διάβασες, αυτό είπα μόλις τώρα. Η κλιμακτήριος δεν είναι το «φθινόπωρο της ζωής», όπως αντιμετώπιζοταν μέχρι τώρα· αυτή η άποψη είναι απελπιστικά παρωχημένη. Η κλιμακτήριος μάλλον προαναγγέλλει το μεσοκαλόκαιρο, όπως θέλω να σου δείξω στις σελίδες που ακολουθούν. Το μόνο που χρειάζεσαι είναι ένα πλάνο και λογική ιατρική παρακολούθηση. Πώς γίνεται αυτό; Έλα μαζί μου να κάνουμε ένα ταξίδι στα διάφορα στάδια της κλιμακτηρίου σου, καθώς στην άλλη πλευρά σε πε-

ριμένει κάτι μεγάλο, κάτι σημαντικό: μια νέα εκδοχή του εαυτού σου. Ίσως, μάλιστα, σε περιμένει εκεί η γυναίκα που πάντα ήθελες να είσαι, μια γυναίκα η οποία είναι και δυνατή και σέξι, εφόσον το θέλει, όμως προπαντός: επιτέλους ελεύθερη. Χαίρομαι πάρα πολύ που θα σε οδηγήσω σε αυτήν.

Σύντομες οδηγίες χρήσης

Αυτό το βιβλίο μπορείς είτε να το διαβάσεις κομμάτι κομμάτι είτε να το χρησιμοποιήσεις ως πρακτικό εγχειρίδιο, στο οποίο μπορείς κάθε τόσο να ανατρέχεις.



Επειδή ο χρόνος αποτελεί για τις περισσότερες από εμάς σπάνιο αγαθό, έχω εντάξει στο τέλος των εκτενέστερων κεφαλαίων ένα πλαίσιο με τίτλο *Με δυο λόγια*. Εκεί συνοψίζονται τα σημαντικότερα στοιχεία του κεφαλαίου.



Στα πλαίσια με τίτλο *Το ήξερες;* παρουσιάζονται διαμαντάκια γνώσης, έτσι ώστε να μπορείς ανά πάσα στιγμή να παίρνεις μικρές δόσεις γνώσης ή να ρίχνεις πότε πότε μια ματιά στα σημαντικότερα στοιχεία του κάθε κεφαλαίου ξεχωριστά.



Στα πλαίσια με τίτλο *Τέρμα οι μύθοι* βάζω φωτιά σε παλιούς μύθους και γκρεμίζω απαρχαιωμένες αντιλήψεις και θεωρίες



Στα κουτάκια *Για σπασίκες* μπορεί όποια θέλει να εμβαθύνει περισσότερο στην ύλη, να βγάλει το σπασικλάκι που κρύβει μέσα της· όμως αυτές οι πληροφορίες δεν είναι απαραίτητως αναγκαίες για να καταλάβει κανείς τα πάντα.

Για περαιτέρω απορίες, σχόλια ή ευσεβείς πόθους, μπορείς να μου στείλεις ένα μήνυμα στην ηλεκτρονική διεύθυνση info@dr-deliz.de. Η καταπληκτική ομάδα μου θα ασχοληθεί με το αίτημά σου!

ΜΕΡΟΣ 1:

Τα Βασικά

1.

Πρακτικός οδηγός για το δικό σου βάπτισμα του πυρός

Σου έχω φοβερά νέα: Ανήκεις σε μια νέα γενιά γυναικών. Ζούμε σε μια πρωτόγνωρη εποχή, στην οποία εμείς οι γυναίκες διατηρούμε τη φόρμα μας για περισσότερο καιρό, είμαστε υγιείς και γερνάμε πιο όμορφα από ποτέ άλλοτε στην ιστορία της ανθρωπότητας. Ωστόσο, αυτό που μας φαίνεται αυτονόητο δεν το έχει αντιληφθεί μέχρι στιγμής η εξέλιξη: Εξακολουθεί να βρίσκεται στο στάδιο στο οποίο βρισκόταν πριν από 150 χρόνια, όταν οι ενοχλήσεις της κλιμακτηρίου δεν έπαιζαν μεγάλο ρόλο, επειδή μια γυναίκα στα σαράντα πέντε της είχε φτάσει από καιρό στο ζενίθ της υγείας της και διόλου σπάνια πέθαινε ήδη από τα πενήντα. Αλλά και κατά τα μεταπολεμικά χρόνια ως και τη δεκαετία του ογδόντα, μια γυναίκα στα πενήντα θεωρούνταν ήδη μεγάλη και στα εξήντα κιόλας ηλικιωμένη. Τυχόν ενοχλήσεις της κλιμακτηρίου επισκιάζονταν από ασθένειες του γήρατος ή αποσιωπούνταν για λόγους που σχετίζονταν με το πνεύμα της εκάστοτε εποχής και κατά συνέπεια δεν αποτελούσαν ανοιχτά θέμα συζήτησης.

Οι γυναίκες μέσης ηλικίας σήμερα αποτελούν, με τους πολλούς ρόλους τους, τη ραχοκοκαλιά της κοινότητάς τους, και αυτή την εποχή που είναι γεμάτη λίστες υποχρεώσεων, αρχίζουν σιγά σιγά να εμφανίζονται ορμονικές μεταβολές, σύμφωνα με το αρχαίο πρόγραμμα της εξέλιξης. Κάποιες από αυτές είναι αθόρυβες, ανεπαίσθητες, μυστηριώδεις, άλλες πάλι μας πιάνουν στον ύπνο και κάνουν τη ζωή μας αφόρητη. Και παρόλο που από βιολογικής άποψης είμαστε αισθητά νεότερες από ό,τι οι μητέρες και οι γιαγιάδες μας όταν ήταν στην ηλικία μας, και κάνουμε πράγματα τα

οποία εκείνες δεν θα έκαναν ποτέ, όπως να φοράμε σταράκια ή να πηγαίνουμε σε ροκ συναυλίες, η ιατρική φιλοσοφία όσον αφορά την κλιμακτήριο είναι ακόμα κολλημένη στη δεκαετία του ογδόντα. Με άλλα λόγια: Εμείς εκσυγχρονιστήκαμε, αλλά η ιατρική σέρνεται ακόμα ξοπίσω μας. Λείπει επιπλέον ένα λεπτομερές μοντέλο ενημέρωσης για τις γυναίκες άνω των σαράντα. Οι σημερινές προσεγγίσεις όσον αφορά την κλιμακτήριο βρίσκονται σε παρόμοιο στάδιο με αυτό στο οποίο βρισκόταν το πενήντα η ενημέρωση για την εμμηνόρροια, σε ψιθυριστό τόνο, κεκλεισμένων των θυρών. Αυτό, τουλάχιστον, έχει αλλάξει σήμερα· συνήθως καθόμαστε να συζητήσουμε με την κόρη μας, όταν μπαίνει στην εφηβεία, ίσως της δείχνουμε σερβιέτες και ταμπόν, της εξηγούμε τα πάντα από το Α ως το Ω. Όμως, όταν έρχονται οι μεγάλες ορμονικές αλλαγές στη μέση ηλικία, δεν γίνεται καμιά μεγάλη κατατοπιστική συζήτηση. Δεν υπάρχει ούτε η μεγαλύτερη, σοφή γυναίκα που θα μας προετοιμάσει για την κλιμακτήριο ούτε κάποιος ανοιχτός διάλογος τον οποίο θα ανοίξει εγκαίρως ο γυναικολόγος· αντ' αυτού, μας εγκαταλείπουν σε άγνωστα νερά. Οι διαθέσιμες πληροφορίες εδώ κι εκεί είναι απειροελάχιστες και δεν ακούγονται ιδιαίτερα διασκεδαστικές, θυμίζουν μάλλον απώλεια και αποχαιρετισμό: μιλούν για πράγματα δυσάρεστα, επώδυνα και καταθλιπτικά. Επιπλέον, δημιουργείται η εντύπωση πως η κλιμακτήριος είναι άλλη μια γυναικεία κατάρα, όπως οι πόνοι της περιόδου ή το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο (PMS), την οποία πρέπει κάπως να αντέξουμε, ιδανικά χωρίς να παραπονιόμαστε και πολύ, επειδή όλες οι πιθανές λύσεις των προβλημάτων δεν είναι οι ιδανικές, καθώς αυτό έχει προβλέψει η φύση.

Σου γράφω εδώ και τώρα, για να σου πω ότι δεν είναι απαραίτητο να είναι έτσι τα πράγματα. Δεν χρειάζεται να υποταχτείς στο σχέδιο της φύσης, για να αρχίσεις από εδώ και στο εξής να αισθάνεσαι όλο και χειρότερα και όλο και πιο αδύναμη. Η κλιμακτήριος απαιτεί επειγόντως επικαιροποιημένη αντιμετώπιση, και της τη χρωστάμε από καιρό. Γι' αυτό σου έχω άλλο σχέδιο, καλύτερο. Υπάρχει εναλλακτική η οποία έχει ως αποτέλεσμα να νιώσεις καλύτερα – δεν θα απαλλαγείς απλώς από τα συμπτώματα, αλλά θα

είσαι πραγματικά σε φόρμα, πραγματικά καλά. Και το καλύτερο: Είναι απείρως ευκολότερο να κατακτήσεις την ευεξία, από το να ταλαιπωρείσαι μέρες και μήνες και χρόνια εξαιτίας της ορμονικής ανεπάρκειας – και μακροπρόθεσμα, επιπλέον, πολύ, πολύ πιο υγιές. Όπως θα μάθουμε αναλυτικά, η ανεπάρκεια ορμονών αποτελεί έναν από τους κύριους λόγους ασθενειών του γήρατος, οι οποίες μπορεί να μας εμποδίσουν να χορέψουμε με την ψυχή μας στον γάμο των παιδιών μας ή να φλερτάρουμε με τον σερβιτόρο στις διακοπές.

Αλλά και από τα σαράντα μας υπάρχουν πάρα πολλά ανεξήγητα συμπτώματα, τα οποία αποτελούν άμεση συνέπεια της ορμονικής ανεπάρκειας: καταθλίψεις και άλλες ψυχικές διαταραχές, ενοχλήσεις στις αρθρώσεις, αρρυθμίες, νευρολογικές παθήσεις, παράξενες δερματικές ενοχλήσεις και κάμποσα άλλα, τα οποία εκδηλώνονται μόλις κατά την κλιμακτήριο περίοδο και, διόλου σπάνια, αρχικά ως μοναδικό σύμπτωμα. Πολλές γυναίκες οι οποίες κατά την ορμονική μετάβαση κατατάσσουν οι ίδιες τον εαυτό τους στην κατηγορία των ασυμπτωματικών, επειδή δεν έχουν εξάψεις, έχουν συχνά άλλου είδους ενοχλήσεις – και κανείς δεν σκέφτεται, ούτε καν οι δικοί τους γιατροί, ότι από πίσω κρύβεται μια ανεπάρκεια γυναικείων ορμονών.



ΤΟ ΗΞΕΡΕΣ;

Για το επόμενο στάδιο της ζωής σου χρειάζεσαι συγκεκριμένο πλάνο, το οποίο θα είναι προσαρμοσμένο σε σένα, εύλογο και λειτουργικό! Αν τα κάνεις όλα σωστά, ο εξηντάχρονος εαυτός σου θα είναι ευγνώμων στον τωρινό.

Το έλλειμμα γνώσεων, επομένως, δεν περιορίζεται σε καμία περίπτωση σε όσους δεν είναι γιατροί – οι ιατρικές σπουδές, στην καλύτερη περίπτωση, απλώς θίγουν το θέμα της κλιμακτηρίου, και ακόμα και οι γυναικολόγοι δεν μαθαίνουν παρά ελάχιστες πληροφορίες κατά τη διάρκεια της ειδίκευσής τους. Όταν είχα μπει στα τριάντα και ήμουν ακόμα ειδικευόμενη γιατρός, νόμιζα πως οι ενο-

Η κλιμακτήριος είναι πιο κουλή απ' ό,τι πιστεύουμε!

Εξάψεις, αύξηση βάρους, διακυμάνσεις στη διάθεση – σχεδόν καμία γυναίκα δεν ατενίζει ψύχραιμη την κλιμακτήριο. Όμως η εικόνα που έχουμε για την περιεμμηνόπαυση είναι απελπιστικά ξεπερασμένη και χρειάζεται επείγοντως ριζική αναμόρφωση. Η Σίλα ντε Λις, η δημοφιλέστερη γυναικολόγος της Γερμανίας, το ξέρει καλά: Πολλές γυναίκες σήμερα υποφέρουν χωρίς λόγο, και δεν ισχύει ότι «δεν έχουν άλλη επιλογή παρά να το υπομείνουν». Από τη στιγμή που θα εμφανιστούν οι πρώτες ενοχλήσεις, υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για την υγεία και την ευεξία μας – και για να νιώθουμε δυνατές και σέξι ακόμα και στο δεύτερο μισό της ζωής μας.