

# PRECHOD zvládneme dobre, ak sa naň *pripravíme*

Už len to úžasné exotické meno – Leila Zajac! Povedali mi, že je stvorená do Madam a že nikto nevie viac o menopauze. Je to naozaj tak a je toho viac.

**D**ve deti, top kariéra a zrazu otočka a insta projekt vsetko\_o\_menopauze. Leila Zajac prešla od farmácie na medzinárodnej úrovni k výhybke a študuje ženské zdravie na inej úrovni. Bol to klasický príbeh „korporát mi zožral dušu“, už som musela zmeniť život? „Áno aj nie,“ smeje sa. „Toto rozhodnutie nebolo náhle, rodilo sa vo mne niekoľko rokov. Tá korporátna bublina, v ktorej som celý svoj pracovný život žila a v ktorej mi koniec koncov bolo aj dobre, nebola reálna. Najviac som si to uvedomovala počas kovidových čias. A napriek tomu, že som svoju prácu mala veľmi rada, prestávala mi dávať zmysel.“ Ten pocit, že potrebuje to-

muto svetu niečo zmyslupnejšie odovzdávať, bol čoraz silnejší. A tak odovzdáva. Zatiaľ v malom, ale táto žena je stvorená na veľké veci. Nedávno iniciovala prieskum na vzorke tisíc slovenských žien, a zistila, že najviac ženám znižujú kvalitu života návaly tepla alebo nočné potenie, náladovosť, priberanie, nervozita, bolesť hlavy, nespavosť a únava. Perimenopauzálnych príznakov môže byť celkovo viac ako tridsať! Od spomínaných až po menej známe príznaky ako závraty, pískanie v ušiach, ale aj strata motivácie, sebavedomia. Výskyt, intenzita a prežívanie príznakov sú u každej ženy iné. Približne 80 percent žien niektoré z týchto príznakov vo väčšej či menšej





miere pocíti, okolo 20 percent ani nevie, že perimenopauzou prešli. To však neznamená, že sa im v tele tie zmeny nedejú. Preto sa o tom poďme rozprávať.

**Téma peri-/menopauza asi nebude náhoda. Je za tým osobná skúsenosť? V zmysle - potrápilo to mňa, k niečomu ma to posunulo, niečo som pochopila, tak chcem skúsenosť odovzdať aj iným ženám.**

Téma ženského zdravia ma vždy fascinova-

la. Zrejme aj kvôli tomu, že ešte stále nie je dostatočne prebádaná. Ešte stále sú veľmi často ženské prejavy nepohody zanedbané, bolesť, ktorú pociťujeme, sa neberie vážne. Rovnako symptómy perimenopauzy sú prehliadané, mnohé ženy nevedia, čo sa s nimi deje a trpia v tichosti. Toto by som chcela zmeniť. A určite za tým je aj kúsok sebeckosti, lepšie porozumieť tomu, čo sa so mnou deje. Je to aj moja vlastná cesta sebaoznania.

**Existuje niečo ako všeobecná definícia perimenopauzy? Je to povedzme predzvest' tej veľkej jazdy? Malá ochutnávka toho čo príde, keď to príde?**

Perimenopauza, inak nazývaná tiež prechod alebo klimaktérium, je už tá samotná „veľká jazda“. Obdobie hormonálnych zmien v dôsledku vyhasínania funkcie vaječníkov. Hormóny, ktorých tvorba vo vaječníkoch najskôr kolíše a postupne sa ukončuje, majú vplyv na celé naše fungovanie. Konkrétne ide o dva najdôležitejšie hormóny, ktoré regulujú náš cyklus – estrogén a progesterón. Vyhasínajúcu činnosť vaječníkov si môžeme predstaviť ako nefungujúcu firmu tesne pred krachom, kedy zhora (z mozgu) neustále prichádzajú signály, že je potrebné pracovať (teda produkovať hormóny a vajíčka), no zamestnanci (folikuly, v ktorých zrejú vajíčka) už nevládzu. Niekedy z plných síl zaberú, inokedy vôbec nič neurobia, niekedy úsilie nemá želaný efekt - nedôjde k ovulácii... Takto sa to môže striedať niekoľko rokov, až kým vaječníky oficiálne ukončia svoje fungovanie. Preto aj príznaky aj ich intenzita môžu byť v rámci jednotlivých mesiacov a rokov rôzne.

**Toto zrejme zasahuje všetky procesy v tele.**

Hormóny z vaječníkov nepracujú v tele izolovane a narušenie ich tvorby môže ovplyvniť mnohé ďalšie biochemické procesy v organizme. Okrem iného sa mení tvorba energie v mozgu, mení sa metabolizmus tukov, cukrov, mení sa ukládanie tukov, a naše srdce, mozog a kosti sú v dôsledku straty estrogénu už menej chránené. Naše telo si prechádza veľkými zmenami, zvnútra aj zvonka. Ono sa časom, samozrejme, na nové podmienky adaptuje, no je rozdiel, či mu s tým pomôžeme alebo nie. A najviac mu pomôžeme tým, že budeme k sebe a svojim potrebám vnímavejšie a vlúdnejšie, doprajeme telu spánok, oddych, výživnú stravu a pohyb.

**Existuje nejaký časový rámec, do ktorého to vieme ukotviť? Napríklad perimenopauza nastupuje cca. dva roky pred menopauzou?**

V priemere môže perimenopauza trvať okolo sedem rokov, no každá žena má svoju vlastnú unikátnu skúsenosť. Preto tvrdenia typu „aj ja som si tým prešla, a prežila som“ sú úplne kontraproduktívne až škodlivé. Je veľmi veľa faktorov, ktoré ovplyvnia typ aj intenzitu príznakov. Medzi najdôležitejšie faktory patria – genetika, ako citlivo reaguje organizmus

na hormonálne zmeny, ale aj naše okolie, náš zdravotný stav, životný štýl, dokonca aj náš postoj k starnutiu, kultúra, v ktorej žijeme a tiež koľko toho o tomto období vieme. Veľa z týchto faktorov môžeme samy ovplyvniť, čo je podľa mňa úžasné uvedomenie.

**Keď mi začne haprovať a vynechávať menštruácia, to je už ono? Som v perimenopauze?**

Väčšinou áno. No tým, že perimenopauza sa nám nedeje vo vákuu, vždy je potrebné vylúčiť iné možné ochorenia/stavy, ktoré spôsobujú vynechávanie menštruácie alebo príznaky podobné tým perimenopauzálnym. Medzi takéto stavy patrí napr. tehotenstvo, pretože áno, v perimenopauze sa dá stále otehotnieť, na to je potrebné myslieť aj do roka od poslednej menštruácie. Alebo veľký životný stres, porucha funkcie štítnej žľazy, nedostatok železa, vitamínu D alebo vitamínu B12.

**Vieme o návaloch tepla, o divokých zmenách nálad, toto sú veci, o ktorých sa asi hovorí najčastejšie. Ale existujú aj iné príznaky, ktoré sú podľa vás neprávom prehliadané, bagatelizované, tabuizované?**

Všetky možné príznaky skryté pod názvom – genitourinárny syndróm menopauzy. Opäť, nemusí sa objaviť u každej ženy. Sem patrí vulvovaginálna suchosť, pálenie, svrbenie, bolesť pri sexe, pri močení, nechcený únik moču, časté nutkanie na močenie, opakujúce sa infekcie močových ciest, ale aj prepád orgánov panvového dna. Dochádza k tomu kvôli poklesu tvorby estrogénu, čím sa mení mikroflóra aj pH v pošve a močovom mechúre, tkanivo sa stenčuje, znižuje sa jeho elasticita, je tak náchylnejšie k vzniku infekcií a zápalov. Sú veľmi účinné riešenia na zmiernenie týchto príznakov, no mnohé ženy sa o týchto problémoch hanbia rozprávať, dokonca aj s lekárkou. Pripisujú tieto zmeny starnutiu a žijú v presvedčení, že takáto nepohoda už predsa patrí k veku. Toto ma veľmi mrzí.

**Zastavme sa pri estrogéne, to je ďalšie slovo, ktoré sa nám asi všetkým vynorí v spojitosti s peri-/menopauzou. Je to on, tento mocný hormón, na ktorom to všetko stojí a padá?**

V podstate áno. Ale ani vplyv progesterónu, jeho dvojčky, nie je zanedbateľný. Estrogén je

*Budme k sebe a svojim potrebám vlúdnejšie a vnímavejšie.*

pre nás ženy veľmi dôležitý (aj pre mužov, no pre nás viac). Má vplyv na celé naše telo - od reprodukčného traktu po kognitívne funkcie, energiu, metabolizmus tukov, hmotnosť, trávenie, hustotu kostí, imunitu, má protektívny účinok na kardiovaskulárny systém, protizápalový efekt atď. Veľmi málo častí tela nemá rado estrogén. Takmer každá časť chce z neho aspoň kúsok. Naše telo si, samozrejme, na nový takmer bezestrogénový stav zvykne, ale ako som už spomínala, našou úlohou je mu v tejto adaptácii

## *Ide o náš spôsob života, o to, ako nebyť len v tzv. autopilot móde.*

pomôcť. Neodignorovať, že si prechádzame zmenou a že náš doterajší životný štýl už zmeneným podmienkam nemusí vyhovovať.

### **Ste Klub lieky alebo Klub alternatíva/strava/výživové doplnky?**

Som zástancom toho, že medicína je len jedna – tá, ktorá je založená na dôkazoch. Kde si môžeme byť istí, že benefit prevyšuje riziko alebo že sa vôbec benefit pozoruje. Bez ohľadu na to, či ide o farmakologickú, nefarmakologickú alebo doplnkovú liečbu. Nezavrhujem ani nevzdvihujem rozhodnutia žien. Zároveň však musím dodať, že zameranie medicíny by nemalo byť na chorobu, ako to máme teraz, ale na zdravie a jeho udržanie. Cieľom medicíny by nemalo byť len udržiavať pacienta pri živote, ale umožniť mu kvalitne svoj život prežívať. Dôraz sa má klásť na prevenciu a edukáciu, ale aj na sebaopoznanie a zdravý životný štýl. Verím, že ak každá z nás bude vedieť, čo sa v našom tele odohráva, čo telo potrebuje, ako vnímať signály, ktoré nám telo vysiela, budeme vedieť skôr zareagovať a riešiť zdravotné problémy už v ich začiatkoch a nie až potom, keď sa rôzne príznaky už stávajú neznesiteľnými. Moderné lieky a technológie sú tu tiež pre to, aby nám pomohli ťažké obdobie preklenúť a kvalitu života zvyšovať. Nie sú naši nepriatelia.

### **Prečo sú v perimenopauze bežne už aj fakt mladé ženy? Nakoľko silný je tu genetický aspekt?**

Tým, že perimenopauza môže trvať niekoľko rokov, je úplne v poriadku, ak už aj v 40 začíname pociťovať drobné zmeny. Genetika, samozrejme, hrá rolu, no napríklad u žien, ktoré fajčia, sa môže menopauza dostať skôr. Veľmi ojedinele sa ženy môžu dostať do predčasnej menopauzy pred 40. Buď ide o

primárnu ovariálnu nedostatočnosť, kedy väčšinou z neznámych dôvodov (genetika) jednoducho vaječníky prestanú fungovať, a teda prestanú produkovať hormóny. Do predčasnej menopauzy sa žena môže dostať aj náhle, keď je vyvolaná liekmi, napr. pri liečbe rakoviny, alebo sú vaječníky chirurgicky odstránené v dôsledku inej vážnej diagnózy.

**Môže sa žena 30+ už dnes začať nejako pripravovať na to, aby to raz dobre, respektíve lepšie zvládla? Aj nejakú inak ako nepijem (veľa), nefajčím, cvičím, jem kvalitnú stravu?** Za túto otázku som veľmi vďačná, lebo práve o toto mi ide. Zaujímať sa o menopauzu proaktívne a nie reaktívne, až keď prídu nepríjemné príznaky. My samy máme zdravie vo svojich rukách, viac ako si dokážeme predstaviť. Z hľadiska zdravia sa oplatí rozmyšľať nad tým, ako moje správanie teraz ovplyvní, to ako sa budem cítiť o dvadsať rokov. Je to investícia do zdravia a do pekného starnutia. Koniec koncov v peri- a postmenopauze prežijeme aj polovicu svojho života. Všetko, čo spomínate, určite zaváži – limitovať alkohol, prestať fajčiť, pravidelne sa hýbať, vyvážené sa stravovať. Spolu s kvalitným spánkom, oddychom a schopnosťou regulovať stres, sú to základné piliere pre dlhodobé zdravie. Skratky v zdraví, žiaľ, neexistujú. Je to spôsob života, je to nebyť stále len v autopilot móde. A nie je to o tom, žiť perfektný život, skôr si uvedomovať ten balans a množstvo rizika, ktoré sme ochotné podstupovať. Zvážiť si, čo má pre nás v tom momente väčšiu hodnotu. Ak budeme vnímať viac k svojim vlastným potrebám, signálom svojho tela, budeme vedieť, kedy spomaliť, kedy vyhľadať pomoc, čo je ešte normálne a čo už nie, celé obdobie menopauzy budeme vnímať oveľa pozitívnejšie, pretože strach z neznámeho odíde.

**Páči sa mi, čo máte na Instagrame: že menopauza je pauza k prehodnoteniu života a znovobjavenie seba samej. Ale prídu aj chvíle, keď tieto vzletné slová nedokážeme navnímať a je nám fakt zle. Čo vtedy pomáha vám?**

Jasné, že prídu aj také dni. A je aj dobre, že prichádzajú, aby sme sa mohli tešiť a viac si potom vážiť tie pekné. Mne pomáha utiahnuť sa do seba, reflektovať, viac spať, čítať, ísť na prechádzku, vyplakať sa, vypísať sa, niekedy sa aj poľutovať a najmä si uvedomiť, že to, čo sa mi deje, je len prechodné. **ME**