

# איך תדעי שזו מנופאוזה?

שואלת את עצמך: מה שאני עוברת עכשיו, זה מנופאוזה או לא? אז ככה: זה לא מתחיל ונגמר בגלי החום הידועים • התסמינים הראשונים מתחילים כבר בגיל 35 • את בת 46 עד 51 ומרגישה ברכבת הרים גופנית ורגשית? כנראה שאת אכן בטרם המנופאוזה • והמנופאוזה עצמה? היא כוללת הפסקה מוחלטת של המחזור למשך שנה רצופה. ודווקא אז מגיעה רגיעה | שיר-לי גולן

ההורמונים בדם תקינות, פרקי הזמן בין המחזורים מתקצרים, גם משך הדימום הנוסחי מתקצר וגם זמן הביוץ. "כדאי לדעת שעישון מעלה את הסיכון להפריעות בקרישת הדם ולכן מקובל להמליץ לנשים מעשנות בגילים האלה לא לישול גלולות למניעת היריון. מסיבה שאינה ברורה לנו, העישון גם מקדים את גיל המעבר עצמו", מסביר ד"ר כהן. השלב השני הוא בין גיל הפריון המאוחר למגן נפאוזה עצמה - שלב הטרם-מנופאוזה - המעבר משלב הפריון כארבע שנים, בין גיל 46 ל-51, שהוא הגיל הממוצע של הפסקת הווסת. בשנים האלה ישנה הרבה תנודות הורמונליות, והשינויים שנחוו קודם לכן נמשכים ומתעצמים. המחזורים מתארכים, הדימום הווסתי מתקצר עוד או דווקא מתארך ול"רוב הוא יהיה כבר יותר בנוסף יש החמרה בעייפות ובעצבנות.

● השלב השלישי הוא המנופאוזה, המאובחנת כהפסקת הווסת באופן מוחלט למשך שנה רצופה, סביב גיל 51 בממוצע. ייצור הורמוני המין הנשיים בשחלות נפסק, ולרוב יש שיפור עצום בתחושה, האיש - ההתקפים עלולים להוביל לירידה ברמות הסוכר במוח ולפגיעה בתאי המוח עד כדי הפרעות קוגניטיביות. כדאי לדעת: סקירת מחקרים שפור"ק

המנופאוזה, ותיתכן ירידה בתחושת Well Being כתוצאה מהפסקת ייצור ההורמוני הנשי בשחלות. ● השלב הרביעי הוא הפוסט-מנופאוזה בעשור שבין 51 ל-60. או נפסק כליל ייצור ההורמונים בשחלות, גם הנגברים, מה שמוריד את החשק המיני, אך רוב הסימפטומים האופייניים למנר פאזה כבר אינם.

אם כך, מה שאנחנו מכירים כ"מנופאוזה" הוא דווקא הטרם-מנופאוזה - המעבר משלב הפריון המאוחר, למנופאוזה עצמה (השלב שבו כבר אין ווסת). או נכנסים לתמונה המרכזית אותם סימנים אופייניים שמקובל לחלק לארבע קבוצות:

1. תלונות הקשורות לכלי הרם, או במילים פשוטות - גלי החום, מהם סובלות כ-80% אחוז מהנשים. גל חום מוגדר כהופעת אורם בקדמת החזה, הצוואר והפנים, הוזה מסיבית ותחושת חום כבדה והוא נמשך דקות ספורות ומלווה בסיזימו בתחושת קור. גלי החום, מצויין ד"ר כהן, אינם רק מטרד אלא מלווים בתחלואה ופוגעים בבריאות האישה - ההתקפים עלולים להוביל לירידה ברמות הסוכר במוח ולפגיעה בתאי המוח עד כדי הפרעות קוגניטיביות. כדאי לדעת: סקירת מחקרים שפור"ק

המושג "גיל המעבר" התקבע בריבור כתיאור המנופאוזה עצמה - כלומר שלב ההפסקה המוחלטת של הווסת. אולם התופעות מאפיינות דווקא את שלב הטרם מנופאוזה, כלומר את המעבר מגיל הפריון להפסקת הווסת. ד"ר קובי כהן, מייסד ומנהל המרכז הרפואי "איה מריקל" לרפואת נשים מתקדמת בבית החולים "אסותא", מסביר: "המנר פאזה היא השלב בו הווסת נפסקת לחלוטין והוא מוגדר רשמית בהיעדר ווסת במשך שנה רצופה. אבל החל מגיל 35 חלה ירידה חדה בפריון, שכן הביציות, שגולדרות עם האישה ונשארות איתה כל חייה, גם מתבגרות איתה, והכמות שלהן מצטמצמת עם הגיל ויש לה השפעה על רמות ההורמונים. לזה יכולים להתלוות סימנים שונים שאינם מובהקים לגיל המעבר, כמו שינויים במצב הרוח, ירידה בתחושת Well Being ועייפות. התסמינים השונים יכולים להיות קשורים למחלות ויהומיות, לתסמונת העייפות הכרונית, להפרעות בפעילות בלוטת התריס ועוד, ולכן חשוב להיבדק כדי לאבחן שאכן מדובר בטרם-מנופאוזה."

## נעים להכיר, המנופאוזה שלי

● השלב הראשון הוא גיל הפריון המאוחר, סביב גיל 35 עד 47. אז יש ירידה בפריון למרות שרמות

## סכנה בגלולות לגיל המעבר: הוויכוח מתחדש

השאלה האם הטיפול ההורמונלי מסוכן לנשים עומדת שוב במרכז ויכוח ציבורי. מחקר חדש שהתפרסם לאחרונה במגזין הרפואי היוקרתי Lancet קובע כי הטיפול ההורמונלי לנשים בגיל המנופאוזה מגביר את הסיכון לחלות בסרטן השחלות. המחקר שנערך באוניברסיטת אוקספורד ברך עשרות מחקרים בהם נדגמו אלפי נשים. החוקרים מצאו קשר ישיר בין נטילת הורמונים לבין הסיכון ללקות במחלה.

אלא שהאגודה הישראלית לגיל המעבר ממליצה לנשים להמשיך בטיפול ההורמונלי חלפי ללא חשש. לדבריהם הסיכון שעולה מהמחקר קטן ביותר, ואף נמוך ביחס ליתרונות הרבים של הטיפול.

המאבים בשניים צריכים לעורר חשד ומחייבים התייחסות - אישה שסובלת מהם לא יכולה לפטור את העניין בהנחה שזה בגלל גיל המעבר, חשוב שהיא תיבדק ותישלל האפשרות שהמקור לכאבים הוא גידולים. כשזה חלק מתסמונת גיל המעבר, הטיפול ההורמונלי עשוי לחלק גם על זה.

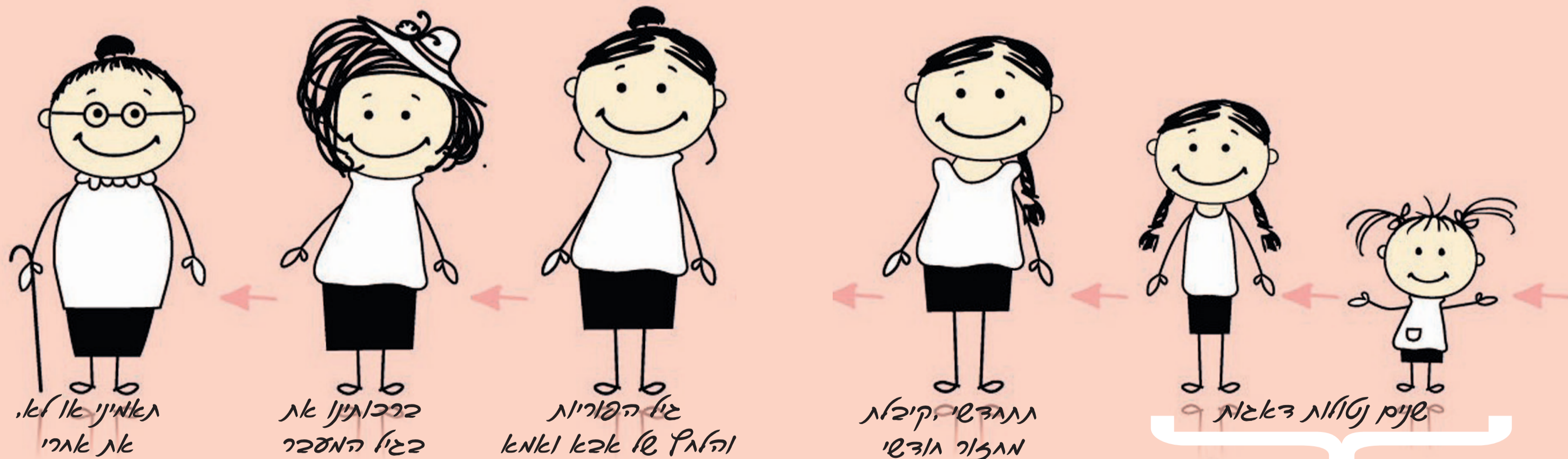
1. קבוצת התלונות הנפשיות מהן יסבלו כ-30% אחוז מהנשים, כוללת - שינויים במצב הרוח, עוללות להופיע לראשונה בתקופת טרום-גיל המעבר או להחמיר אצל מי שסבלו מהן בעבר, כהן, כמו בגלי החום, חשוב לטפל, בין השאר כדי לצמצם את הסיכון לשבץ מוחי.
2. קבוצת התלונות הגופניות הכלליות מהן יסבלו כ-40% אחוז מהנשים, כוללת - כאבים במפרקים, בגידים או בשרירים, רגישות בשן אחו או בשניהם המלווה בכאבים, אי-נוחות במערכת העיכול ותחושת נפיחות, דלקות חוזרות במערכת השתן, יובש נרתיקי, עלייה במשקל, אובדן ורילול השינה, חוסר שיווי משקל, ציפורניים שבריות, יובש בעור, גרד וגימול בעור, דופק מואץ ועוד. ד"ר כהן: "הרגישות בים בחיריה בזמן האקט המיני, ולהיות קשורה גם

המעקב השגרתי אצל הגינקולוג חיוני. וכמובן, חשוב מאוד לעסוק בפעילות גופנית ולהקפיד על תזונה בריאה, מגוונת ומאוזנת, שערך לבקריאות ידוע ומוכח. בעתיד, התרופות לתסמונת גיל המעבר יהיו סלקטיביות וממוקדות. עד אז מוטב להתייחס אל הגיל הזה כאל גיל התבונה, לפתח תחביבים ולעשות כל מה שבעבר לא היה זמן בש"בילו".

## זוה האלטרנטיבה?

"הטיפול ההומיאופתי הקלאסי מסתמך על ראיון מפורט עם האישה והיכרות עם מגוון הסימפטומים מהן היא סובלת", אומרת ההומיאופתית הקלאסית רחל שרייבר בני יהושע, חברת האגודה הישראלית להומיאופתיה קלאסית וממקימי המר"כ בירושלים, "הסימפטומים הגופניים והנפשיים כאחד, וביכולתנו להתאים תרופה אחת שמ"כילה חומר אחד ותטיב מאוד את המצב. גלי החום הולכים ופוחתים, ההרגשה הכללית משתפרת מאוד וגם מצב הרוח", מעבר לבידור ההומיאופתי יידרשו הפונות לבצע בדיקות דם ובמידת הצורך (למשל במקרים של דימום וסתי מסיבי) גם אולטרה-סאונד וביקורת נוספות. "בשונה מהרפואה המערבית, ההומיאופתיה איננה מתערבת במנגנוני הווסת הטבעיים של הגוף אלא היא תומכת בהם ומפעילה את כוחות הריפוי הטבעיים שקיימים אצל כלנו. גוף בריא ומאוזן יוכל לעבור את התקופה הזאת במינימום תופעות וזו מטרת הטיפול ההומיאופתי. ההומיאופת מתאים את התרופה המיוקת לכל אישה, והמטרה אינה היעלמות מיידי של גלי החום למשל. נרצה שהם יעברו בהדרגה ולרוב, הרמיה ההומיאופתית מאונת את המערכת המסבירה.

מנקודת מבטה של הרפואה הסינית, מסביר ד"ר מוטי לוי, המנהל הרפואי של "כללית רפואה קורה בארבע לפנות בוקר



משלימה", גיל המעבר מאופיין באובדן זן, כלומר באובדן של נוזלים, של יכולת הפוריות וגם של מסת עצם. הטיפול צריך כמובן לשפר את החסר רים הללו על ידי חיזוק זן וצמצום עצמות החום והיובש (אנז) המאפיינות תקופה זו.

מומלץ לצרוך מזונות מחוקי זן כמו שעועית וקטניות שונות, סויה, אצות ים, שעורה, שומן שומן, טחינה, מיוזן, סרדינים, אגוזים ומזון מלא (לא מתועש ומעובד) ודעי פשתן. צמחי מרפא שימושיים מאוד ויכולים לסייע לתופעות גיל המעבר, אולם, מרגיש ד"ר לוי, פורמולת הצמחי חיים חייבת להתבסס על אבחנה מדויקת והתאמה אישית למטופלת כדי לקבל תוצאה אופטימלית. גם הירוק, לדבריו, יעיל לטיפול בגלי חום ולכן מומלץ לשלב גם אותו. ●