

## AR MENOPAUZĖ VIS DAR TABU?

Šiandien mes drąsiai ir atvirai dalijamės savo nėštumo ir gimdymo istorijomis, be skrupulų kalbame ir apie seksą. Tačiau vos išgirdus žodį „menopauzė“ dažniausiai stoja nejauki tylą ir suskumbame keisti pokalbio temą. Taip liekame vienos tuo sudėtingu laikotarpiu, kai reikia išmokti suprasti, kas ir kodėl vyksta mūsų kūne, kaip tai veikia psichinę mūsų sveikatą, kaip keičiasi mūsų gyvenimas po penkiasdešimties. O sprendimas likti vienai – tai baimė būti pasmerktai ir nesuprastai, tai atskyrimas ir atsiskyrimas, gėda bei kiti nepatogūs jausmai. Neiškakinti ir neatsakinti klausimai.

Taigi kas nutinka moters kūnui ir kaip pakinta jos organizmas per menopauzę? Kokie yra menopauzės etapai? Galbūt kuriame nors iš jų dabar esate jūs. Kokius menopauzės simptomus gali patirti kiekviena iš mūsų? Kaip sau padėti išgyventi šį laikotarpį?

Menopauzės metu svarbu suvokti, kas tiksliai vyksta su jūsų kūnu. Tai supratus, pasidaro lengviau priimti visus šio gyvenimo etapo sunkumus ir iššūkius. Knygoje apžvelgsiu menopauzės fiziologinį procesą, jos simptomus ir tinkamą mitybą, kuri yra labai svarbi šiuo etapu.

Kuo daugiau suprasime apie mūsų kūnuose vykstančius pokyčius, tuo efektyviau galėsime kontroliuoti menopauzę.

Mūsų laikais ypač svarbu gebėti valdyti savo gyvenimą: tiek menopauzės laikotarpiu, tiek ir vėliau. Gerėjant gyvenimo kokybei ir ilgėjant jo trukmei tikėtina, kad trečdalį savo gyvenimo nugalėsim me būtent po menopauzės. Ir tai yra nuostabu! Nebereikia saugotis nepageidaujamo nėštumo, kas mėnesį kentėti mėnesinių skausmų, galime be apribojimų mėgautis vandens procedūromis. Galime skirti daugiau laiko savo pomėgiams: perskaityti atidėtas knygas, paplepti su draugėmis prie arbatos puodelio, keliauti ar lankytis parodose. Laisvė! Tik svarbu išmokti ta laisve džiaugtis, iš naujo susipažinti su savo kūnu ir priimti jį tokį, koks yra. Juk visi metų laikai turi savo žavesio – pavasarį mylime, nes jis žalias, žydintis, vasara mus džiugina šiluma ir saule, rudenio – sodriomis spalvomis ir branda, žiema – ramybe ir grynumu. Taigi atėjo metas džiaugtis rudens dosnumu, pilnatve, grožiu! Tik tam reikia šiek tiek žinių.

Taigi kviečiu į kelionę, kurioje stengsimės kuo daugiau sužinoti apie šį moterų gyvenimo tarpinį. Tikiu, – ir linkiu patikėti visoms, – kad vis laisviau ir drąsiau prabilisime apie kūno pokyčius, kad rasime geriausias išeitis, išmoksime padėti sau, geranoriškai pasidalysime patirtimi su kitomis moterimis ir toliau džiaugsimės gyvenimu!

KOKIE POKYČIAI  
VYKSTA MŪSŲ  
ORGANIZME?



## MENOPAUZĖ IR JOS FAZĖS

Žodis „menopauzė“ kilęs iš graikų kalbos. „Menos“ reiškia mėnesį, o „pauzis“ – pauzę, pertrauką, nutraukimą. Tai unikalus moters organizme vykstantis procesas. Biologai ir antropologai vis dar gyvai diskutuoja, kodėl menopauzė būdinga būtent moterims, nors naujausi duomenys rodo, kad ir vyrai patiria vadinamąjį vyrišką klimaksą. Menopauzės pereinamasis laikotarpis – tai progresyvus, nepertraukiamas endokrininis procesas, trunkantis nuo moters normalaus cikliškumo menstruacijų iki galutinio jų periodo bei kiaušidžių sunykimo.

Natūrali menopauzė – tai mėnesinių pabaiga, kiaušidžių senėjimo, mažėjančio folikulų kiekio bei hormonų pokyčių pasekmė. Moteris gimsta turėdama nuo šešių iki septynių milijonų folikulų, kurie užtikrina jos vaisingumą. Tačiau jau nuo gimimo folikulų kiekis mažėja, ir paauglystėje jų lieka tik apie 300 000. Vėliau, su kiekvienu menstruacijų ciklu, jų išnyksta šimtai. Tai vyksta laukiantis, maitinant krūtimi ar vartojant oralinius kontraceptikus. Folikulų nykimo procesas paspartėja 37–38-aisiais gyvenimo metais. 45–46 metų moters organizme jų telieka keli tūkstančiai, tuo pat metu menstruacijos tampa nereguliarios. Su amžiumi mažėja ir kiaušialąsčių (pagamina-

mų kiaušidėse kartą per mėnesį) kiekis. Dėl to apie 31-uosius metus moters vaisingumas jau yra gerokai sumažėjęs ir dar labiau sumažėja 37-aisiais gyvenimo metais.

### PREMENOPAUZĖ

Šiuo laikotarpiu pasireiškia pirmieji požymiai, nurodantys, kad kiaušidžių funkcija ėmė pamažu trikti. Atsiranda mėnesinių ciklo sutrikimų, ciklas gali sutrumpėti, rečiau – tapti nereguliarus. Vėliau, perimenopauzės laikotarpiu, šio cikliškumo dažniausiai nebelyka.

### PERIMENOPAUZĖ

Tai laikotarpis nuo ankstyvųjų menopauzės simptomų iki 12 mėn. po mėnesinių pabaigos (visiško mėnesinių išnykimo), kai pasireiškia endokrinologiniai, biologiniai ir klinikiniai menopauzės požymiai. Perimenopauzė trunka vidutiniškai 4–5 metus, ji prasideda sporadiškais kiaušidžių folikulų ir (arba) geltonkūnio vystymosi ir funkcijos sutrikimais arba nepakankamumu. Mėnesinės tampa nereguliarios, atsiranda ilgalaikė anovuliacija, sumažėja progesterono gamyba, pasireiškia estrogenų kiekio svyravimai.

Ankstyviausias kiaušidžių nepakankamumo požymis yra palaiptiui didėjantis gonadotropinų kiekis plazmoje. Androgenų sintezė taip pat mažėja palaiptiui, tačiau šis mažėjimas vyksta dar gerokai iki menopauzės. Perimenopauzinis laikotarpis paprastai prasideda apie 47-uosius gyvenimo metus ir gali svyruoti nuo vienerių iki devynių metų. Svarbiausi perimenopauzės laikotarpio endokrininiai pokyčiai: sumažėjusi inhibino ir progesterono, padidėjusi hormonų FSH (folikulus stimuliuojančio hormono) ir padidėjusi LH (liuteinizuojančio hormono) ir estrogenų koncentracija kraujo serume. Pasireiškia vadinamoji endogeninė perimenopauzinė kiaušidžių

## NUOTAIKŲ KAITA, NERIMAS, DEPRESIJOS SIMPTOMAI

Moksliniais tyrimais patvirtinta, kad perimenopauzės metu moterys yra pažeidžiamos ir joms gali pasireikšti depresijos simptomai. Blogai nuotaikai turi įtakos miego sutrikimai, stresas ar negatyvūs gyvenimo įvykiai, užimtumo trūkumas, aukštas kūno masės indeksas, rūkymas. Hormoniniai pokyčiai, atsirandantys menopauzės metu, yra svarbūs dėl padidėjusios depresijos rizikos, susijusios su estradiolio kiekio kitimu, padidėjusiu FSH kiekiu, chirurgine menopauze, karščio bangomis ir anksčiau buvusiu priešmenstruaciniu sindromu. Kitaip, nei anksčiau manyta, karščio bangos nesukelia depresijos simptomų. Kai kurie mokslininkai siūlo kaskadinę teoriją: karščio bangos sukelia miego sutrikimus, tuomet atsiranda dienos nuovargis, suprastėja gyvenimo kokybė, o galiausiai pasireiškia depresijos simptomai. Šio amžiaus moterys patiria šeimos, santuokos, karjeros pokyčių, paprastai turi rūpintis tėvais. Nors šie veiksniai savaime depresijos nesukelia, tačiau jei moteris patiria papildomą stresą, jie tikrai gali sustiprinti depresijos simptomus.

Pagrindiniai depresijos simptomai moterims pasireiškia vėlyvosios menopauzės laikotarpiu. Šiam laikotarpiui taip pat būdingas nerimas. Labai svarbu atskirti depresiją primenančius simptomus nuo pačios depresijos, kuri yra rimtas psichikos sutrikimas.

---

### Specialistas pataria

(biomed. m. dr. Devika Gudienė, gydytoja psichiatrė)

#### Kaip galima suvaldyti savo emocijas: kylantį nerimą, nuotaikų kaitą?

Šiuo periodu gali varginti tiek sustiprėjęs nerimas, tiek daug staigesni nuotaikos pokyčiai. Tam daro įtaką estrogenų kiekio sumažėjimas.

Yra dalykų, kurių negalite kontroliuoti, – priimkite juos. Pažvelkite į situaciją iš šalies – ar ji iš tiesų tokia bloga, kaip jums atrodo šiuo metu? Stenkitės išvelgti teigiamas kiekvienos situacijos puses, nesusikoncentruokite tik į neigiamus vertinimus. Tyrinėkite, kas jums asmeniškai sukelia nerimą – išsiaiškinkite priežastį, lengviau ją suprasti ir įveikti. Nevartokite per daug alkoholio ir produktų, turinčių kofeino. Jie tik sustiprina nerimą. Labai svarbi ir visavertė mityba, tinkamas poilsis, ypač miegas ir fizinis aktyvumas – tai padės jums geriau jaustis.

Jeigu šį ir kitus simptomus iškęsti labai sunku, galite kreiptis į gydytoją dėl pakaitinės hormonų terapijos. Rekomenduojama vartoti homeopatinius nerimą slopinančius preparatus, stengtis laikytis dienos režimo ir vengti nereikalingo streso. Šiuo laikotarpiu naudingi magnio preparatai, vitaminas B, svarbu gerti pakankamai vandens.

## Ką valgyti, kad kaulai būtų sveiki

Kad kaulai būtų sveiki, organizmas turėtų gauti pakankamą kiekį kalcio. Rekomenduojama kalcio norma per dieną suaugusiems yra 1 g, daugiau nei 50-ies metų moterims – 1,2 g.

Kaulų sveikatą puikiai gali palaikyti tokie produktai, kuriuose gausu kalcio.

**Sėklos.** Ispaninių šalavijų sėklos – puikus kalcio ir baltymų bei omega-3 šaltinis. 9 g (1 šaukštelyje) šių sėklų yra apie 126 mg kalcio, ir tai sudaro apie 13 proc. rekomenduojamos paros normos. Taip pat naudingos sezamų sėklos – jų 9 g (1 arbatinis šaukštelis) turi 9 proc. rekomenduojamos paros normos kalcio, ir jose dar yra geležies, mangano bei vario.

**Sūris.** 28 g parmezano sūrio yra 331 mg kalcio (33 proc. paros normos), minkštesni sūriai jo turi mažiau – 2–5 proc. Tačiau vietoje karvių pieno sūrio galima rinktis ožkų arba avių sūrį. Vis dėlto būkite apdairios, nes sūryje daug kalorijų ir riebalų.

**Jogurtas.** Tai taip pat puikus kalcio šaltinis. 245 g jogurto yra apie 30 proc. paros normos kalcio. Taip pat dar yra probiotinių bakterijų, fosforo, kalio, vitaminų B2 ir B12. Graikiškame jogurte yra daugiau baltymų, tačiau mažiau kalcio nei įprastame jogurte.

**Sardinių ar lašišų konservai.** Dėl jų valgomų kaulų šiose žuvyse kalcio kiekis yra tikrai nemažas. 92 g konservuotos sardinės yra apie 35 proc. paros normos kalcio, o 85 g lašišos – 21 proc. Sardinėse yra ir daug seleno, vitamino D, omega-3 riebalų rūgščių.

**Lęšiai ir kitos ankštinės daržovės.** 172 g (1 puodelyje) virtų pupelių yra apie 244 mg arba apie 24 proc. paros normos kalcio.

**Migdolų riešutai.** 22 riešutai turi apie 8 proc. rekomenduojamos paros normos kalcio. Jie naudingi ir dėl skaidulų (28 g riešutų yra apie 3 g skaidulų), gerųjų riebalų, baltymų, magnio, mangano ir vitamino E.

**Žalios lapinės salotos:** špinatai, salotos, gūžiniai kopūstai. 190 g (1 puodelis) termiškai apdoroto gūžinio kopūsto turi apie 25 proc. rekomenduojamos paros normos kalcio. Labai svarbu žinoti, kad daugumos daržovių sudėtyje (špinatuose, rabarbaruose, salotiniuose runkeluose, cikorijose, salotose, saldžiosiose bulvėse, taip pat riešutuose, sėklose, vaisiuose) yra oksalo rūgšties, kuri, susijungusi su maisto produkte esančiais mineralais, sudaro oksalatus. Jie itin atsparūs temperatūrai ir „prikabina“ prie savęs ne tik kalcį, bet ir geležį, ir taip šiuos mineralus pasisavinti organizmui tampa gana sunku. Žmonėms, kurių žarnynas jautresnis, nuo oksalatų gali imti formuotis inkstų akmenys. Pavyzdžiui, špinatuose yra ne tik kalcio, bet ir oksalatų, kurie neleidžia jo įsisavinti. Tačiau oksalatų turinčių produktų apvirimas sumažina oksalatų kiekį iki 30–90 proc. Šių rūgščių kiekį ir jų veikimą taip pat gali sumažinti daržovių daiginimas, rauginimas ir mirkymas.

**Burnočiai.** 246 g (1 puodelis) termiškai apdorotų burnočių turi 116 mg kalcio arba 12 proc. rekomenduojamos paros normos.

**Jaunos sojų pupelės ir sojų varškė (tofu).** 126 g (pusėje puodelio) tofu yra 86 proc. paros normos kalcio, 155 g

## NEPAMIRŠKITE RIEŠUTŲ!

Įtraukite jų į kasdienį valgiaraštį. Riešutai mažina širdies kraujagyslių sistemos ligų riziką, pagerina kraujagyslių endotelio funkciją, mažina kraujospūdį, oksidacinį stresą, uždegiminius procesus, mažo tankio lipoproteinų, bendrojo cholesterolio koncentraciją. Laikoma, kad sveikiausia valgyti migdolų, pistacijų, graikinių riešutų, anakardžių, karijų, makadamijų, bertoletijų riešutus, taip pat žemės riešutus. Juos geriausiai naudoti smulkintus salotose, salotų užpiluose, jie puikiai tinka su rytine koše ar ispaninių šalavijų sėklų pudingu. Suvalgyti su žalumynais riešutai labai pagerina maisto medžiagų pasisavinimą iš žaliųjų daržovių.

### Kasdien rekomenduojamas riešutų kiekis

Kasdien rekomenduojama suvartoti apie 28–30 g riešutų. Tiek riešutų sudaro: 11–12 graikinių riešutų puselių; 25 migdolai; 21 lazdynų riešutas; 25 pistacijos; 10–12 makadamijų riešutų; 18–19 karijų riešutų puselių. 28–30 g riešutų telpa į jūsų saują, o valgyti daugiau

nei saują riešutų per dieną nerekomenduojama, dėl didelės riebalų koncentracijos juose.

## GRAIKINIAI RIEŠUTAI

Tai aukšto kaloringumo produktas, tačiau moksliniai tyrimai rodo, kad jie nedidina rizikos nutukti.

Pagrindinės riebalų rūgštys, esančios graikiniuose riešutuose, yra omega-6 ir alfa linoleno (ALR) rūgštys. Graikiniai riešutai yra vienišeliai, turintys didžiausią kiekį ALR – tai omega-3 rūgšties sudedamoji dalis, gaunama iš augalų. 30 g graikinių riešutų (rekomenduojama paros dozė; ją atitinka apie 11–14 riešuto puselių) turi 2,8 g ALR rūgšties. Vyrams su maistu reikėtų gauti 1,6 g, moterims – 1,1 g ALR. Kiekvienas kasdien suvalgytas gramas ALR 10 proc. sumažina riziką sirgti širdies kraujagyslių ligomis. ALR taip pat slopina uždegiminius procesus organizme, gerina lipidų profilį kraujyje. ALR yra ir kitų svarbių žmogaus sveikatai omega-3 rūgščių – DHR ir EPR – pirmtakas organizme.

Graikiniai riešutai turi didžiausią antioksidantų kiekį palyginti su kitais riešutais. Vienas iš galingiausių graikiniuose riešutuose esančių antioksidantų yra vitaminas E, kuris slopina riebalų oksidaciją (irimą) ląstelių membranose. Kasdien vartojant graikinius riešutus sumažėja krūties, prostatos ir tiesiosios žarnos vėžio rizika. Įvairių mokslinių tyrimų rezultatai parodė graikinių riešutų naudą bendrojo ir „blogojo“ arba MTL-cholesterolio (mažo tanko lipoproteinų cholesterolio) mažėjimui. Graikiniai riešutai suteikia sotumo jausmą. Nors dar reikia išsamesnių mokslinių tyrimų, tačiau jau turimos informacijos pakanka teigti, kad graikiniai riešutai gali būti naudingi kontroliuojant apetitą ir svorį. Šie riešutai (ypač vyresnio amžiaus žmonėms) gerina atmintį, reakcijos greitį, mentalinį paslankumą.