

Turinys

1. Pasirūpinti savimi	9
<i>Mokslinis feminizmas</i>	10
<i>Lyties medicina</i>	13
<i>Kūnas ir siela: vienas pasaulis</i>	16
<i>Specialūs vaistai</i>	18
SMURTAS, KRAUJĄ STINGDANTI STATISTIKA	17
2. Hormonų kankanas	21
<i>Nuotaikų kaita</i>	21
<i>Priešmenstruacinis liūdesys ir kūdikio bliuzas</i>	23
<i>XX chromosomos</i>	25
<i>Kodėl menopauzė pasibeldžia tik į moterų ir orkų duris?</i>	28
<i>Ovocitų sandėlis penkiems šimtams menstruacijų</i>	30
<i>Italijoje pasiektas Europos rekordas: pirmą kartą mamos</i> <i>po 40-ies</i>	32
<i>Pakvaišusios gimdos gleivinės ląstelės</i>	33
<i>Daug plaukelių, per daug testosterono: policistinės kiaušidės</i>	35
<i>Storumas ir liesumas paralyžiuoja estrogenus</i>	38
<i>Pas ginekologą – netoleruojančiosios gliuteno</i>	40
<i>Besiplečiantis laukas: onkologinis vaisingumas</i>	41
<i>Embrionai mėgintuvėlyje ir technologinė ateitis</i>	43
<i>Pakaitinė hormonų terapija ir kiti būdai, kaip įveikti</i> <i>išmušantį karštį</i>	47
<i>Sudie lubrikacijai? Gelis, vaistai ir lazeris</i>	50
<i>Daugiausia nervų turintis organas yra</i>	52
PILIULĖS IR JŲ GYDOMASIS VAIDMUO	26
SKUBIOJI KONTRACEPCIJA.	28
SKIEPAI NUO ŽMOGAUS PAPILOMOS VIRUSO	37
VAISTAI, NUTRAUKIANTYS NĖŠTUMĄ	39
TYLUSIS KIAUŠIDŽIŲ VĖŽYS	42
ENDOMETRIUMO VĖŽYS: SIMPTOMAI	46

3. Ypatingas jautrumas	55
<i>Žiema jos mintyse</i>	56
<i>Už depresijos besislepiančys hormonai ir maskulinizmas</i>	60
<i>Gydymas nuo „tamsaus blogio“</i>	62
<i>Širdis gerklėje – sudužusi širdis</i>	63
<i>Atsipalaidavimo būdai</i>	66
<i>Antrosios smegenys pilve</i>	67
<i>Vėžys ir psichika</i>	71
GEROS NUOTAIKOS STALAS	58
LIŪDESIO IR DEPRESIJOS SKIRTUMAS	65
STRESO SIMPTOMAI	72
4. Iššūkis svarstyklėms	77
<i>Anoreksiniai lytinių hormonų veiksmi</i>	77
<i>Netekus 5 proc. svorio, rizika sumažėja</i>	79
<i>„Kriaušės“ ir „obuolio“ kūnas</i>	80
<i>Genetinė ir neurobiologinė bazė</i>	83
<i>Maisto apgaulė</i>	84
<i>Kartus cukraus poskonis</i>	85
<i>Kiek šaukštelių sacharozės?</i>	88
<i>Misija: sumažinti glikemijos indeksą</i>	89
<i>Kalorijų bombos prekybos centruose</i>	98
<i>Migdolai ir lieknėjimo sėklos</i>	99
<i>Stimuluoti leptiną – sotumo hormoną</i>	101
<i>Anoreksija jau ir tarp mergaičių</i>	103
<i>Keli patarimai menopauzės metu</i>	105
<i>12 valandų badavimas</i>	107
KAIP APSKAIČIUOTI KŪNO MASĖS INDEKSĄ	81
NEMIGA STORINA	85
KAIP GYDYTI TINGŲ ŽARNYNĄ	92
FIZINĖ VEIKLA: KIEK SUDEGINAMA KALORIJŲ	106
ŠEŠIOS AUKSINĖS SVORIO TAISYKLĖS	108
5. Skiriamasis ženklas: krūtys	115
<i>Pieno gamybos stebuklas</i>	116

<i>Liemenėlės ir plastinė chirurgija</i>	118
<i>Kančios dėl sudarkyto grožio</i>	120
<i>Karcinoma: priežastys ir atsitiktinumas</i>	124
<i>Prevencija prie stalo</i>	127
<i>Keistas alkoholio ir estrogenų ryšys</i>	132
<i>Genų liga</i>	133
<i>Augimo faktoriai: vėžio kuras</i>	135
<i>Chemoterapija: kada ir kodėl</i>	139
<i>Gailestingumas ir meilė sau</i>	143
ECHOSKOPIJA IR MAMOGRAFIJA	120
KRŪTIS TAUSOJANTI CHIRURGIJA	122
KADA ATLIKTI GENETIKOS TESTĄ?	126
KRŪTIES VĖŽYS, PENKI NAUJI ATVEJAI KAS VALANDĄ	128
SKIRTINGI KRŪTIES NEOPLAZIJOS ATVEJAI	136
SIMPTOMAI: PAVOJŲ SKELBIANTYS VARPAI	141
6. Lengva širdimi	147
<i>Estrogenai – vainikinių arterijų jaunystės paslaptis</i>	148
<i>Arterijomis tekanti taukų upė</i>	149
<i>„Gerasis“ ir „blogasis“ cholesterolis kraujyje</i>	152
<i>Nelaimingieji kiaušiniai</i>	157
<i>Prie stalo: tegyvuoja omega-3</i>	158
<i>Fitosterolių ir mėlynųjų daržovių medžioklė</i>	162
<i>Vienas gabalėlis šokolado per dieną</i>	165
<i>Dovanos iš Rytų: ciberžolės, sojos ir žalioji arbata</i>	166
<i>Neįtikėtinas hipertenzijos ir celiulito ryšys</i>	169
<i>Širdgėla egzistuoja</i>	174
<i>Išsiplėtusios venos primena, kad kadaise karstėmės po medžius</i>	175
AR KAVA DARO ŽALOS?	150
ESANT DIDELIAM KRAJOSPŪDŽIUI	154
INFARKTAS: SKIRTINGI MOTERS SIMPTOMAI	160
ŠIRDIES IR KRAJAGYSLIŲ PREVENCIJA ĮKOPUS Į ŠEŠTĄ DEŠIMTĮ	170

7. Kaulais teka gyvenimo sultys	179
<i>Estrogenai nutapo klubų formą</i>	180
<i>Pienas nėra baltasis nuodas</i>	182
<i>Kuriuos sūrius rinktis?</i>	183
<i>Vanduo ir žaliavalių kalcio šaltiniai</i>	185
<i>Mineralinių medžiagų vagys</i>	186
<i>Liūdni griežtų dietų padariniai</i>	191
<i>Kaulų čiulpai – paslėpta egzistencija</i>	194
<i>Saulės vonios</i>	196
<i>Papildai ir judėjimas</i>	198
KALCIS: KIEK JO REIKIA ĮVAIRIAME AMŽIUJE?	188
SUMAŽINTI DRUSKOS KIEKĮ DĖL SKELETO	
IR KRAUJOSPŪDŽIO	190
FIZINĖ VEIKLA KOVOJANT SU ARTRITU	193
OSTEOPOROZĖ: VIENA MOTERIS IŠ TRIJŲ PATIRIA	
KAULŲ LŪŽIŲ	199
8. Sielos stiprybė	203
<i>Emocinis protas</i>	203
<i>Ryžtas išsikapstyti iš duobės</i>	205
<i>Gyvenimo būdai ir valia</i>	206
<i>Rinktis sveiką maistą</i>	207
<i>Judėjimas išsaugo jaunystę</i>	213
<i>Smalsumas kovojant su silpnaprotyste</i>	215
<i>Lytis, kuri niekada nebebus silpnoji</i>	216
<i>Meilė, erosas ir draugystė</i>	218
IŠMANUS PATIEKALAS	208
Išvados. 10 sveikos moters žingsnių	221
Priedas. Medicininė apžiūra	227
Bibliografija	243
Padėka	253

1

Pasirūpinti savimi

„Vanduo mokosi iš troškulio.
Žemė – iš šniokščiančių vandenynų.
Džiaugsmas – iš skausmo.
Taika – iš karo pasakojimų.
Meilė – iš atminties pėdsakų.
Paukščiai – iš sniego.“

Emilė Dikinson (*Emily Dickinson*),
Eilėraščiai

Muzika: *Koncertas fortepijonui ir orkestrui nr. 7*, Klara Vyk Šuman (*Clara Wieck Schumann*)

Moterys pasižymi ypatingu gebėjimu įsijausti į kito padėtį. Iš nusvirusių lūpų kampučių atpažįsta liūdesį, švytinčiose akyse regi šypsena. Tai nuo pat gimimo atsiskleidžiantis biologinis įgūdis. Moteris sugeba klausytis paslaptinių atodūsių.

Amerikiečių mokslininkai, norėdami ištirti smegenų atsaką į stimulus, tūkstančiui savanorių atliko smegenų magnetinį rezonansą. Pastebėta, kad vyrų smegenyse nervinių ląstelių signalai keliauja pirmyn ir atgal tuo pačiu pusrutuliu, o moterų peržengia šias ribas, kitaip tariant, kairiojo pusrutulio, loginio protavimo bazės, neuronai sukuria ryšius su dešiniojo, intuicinio, pusrutulio neuronais.

Tai reiškia, kad per pokalbį moteris atkreipia dėmesį ne tik į žodžius, bet ir į balso toną, veido išraišką – nežodinę kalbą. Šiuo atveju vyras linkęs naudotis pirmiausia vienu, paskui kitu pusrutuliu. Arba vienu, arba kitu.

Mokslinis feminizmas

Moterys nesikliauja vien protavimu. Jaučia vidinio vėjo šlamesį. Tikriausiai šis įgimtas jautrumas skatina jas pasirūpinti sparčiai augančiomis atžalomis. Arba ištiesti pagalbos ranką tėvams, reikalaujantiems daugiau dėmesio senatvėje nei vaikystėje.

Kai kurie mokslininkai kelia hipotezę, kad tokį reiškinių nulėmė evoliucija, jų teigimu, kai kurie genai išliko tam, kad kiekviena moteris galėtų pasirūpinti savo vaikais. Galbūt. Vis dėlto istorija parodė, kad socialinis gyvenimas nesiremia vien biologija, o žmogus nevertinamas pagal jo vaidmenį ar rasę.

Taip, moteris yra emocijų katilas. Jaučia viso pasaulio džiaugsmą ir skausmą. Verkia tūkstančių ašaromis, džiaugiasi tūkstančių širdimis. Bet tai nereiškia, kad dėl to turi viena pasirūpinti seneliais, tėvu, motina, uošviais ir kitais giminaičiais. „Vaikams reikia mamos“, pareiškia tėvas po ilgos darbo dienos. O mamoms reikia jų vyrų. ISTAT statistika žiauri: Italijos šeimose daugiau nei 70 proc. namų darbų slegia moterų pečius. Vos pusė jų dirba visą darbo dieną.

Jeigu to reikalautų gamta, tyrimų rezultatai būtų kitojie. Paaiškėjo, kad moterys rečiau sirgtų depresija, jei būtų ekonomiškai nepriklausomos ir su partneriais dalytusi darbų

našta (žr. skyrių *Ypatingas jaustrumas*). Tyrimai įrodė, kad išsilavinimas ir kvalifikuota profesija atitolina Alzheimerio ligą (žr. skyrių *Sielos tvirtybė*).

Atėjo laikas valdžiai atkreipti dėmesį į mamas. Atėjo laikas moterims pasirūpinti savimi. Net jei smegenų anatomija verčia dovanoti save visam pasauliui. Tereikia žengti pirmąjį žingsnį. „Meilė sau – tai nesibaigiančios idilės pradžia“, sakė Oskaras Vaildas (*Oscar Wilde*). Apie moterų gerovę pagaliau prabilo ir mokslas. Galime užversti knygų puslapius ir trumpam pamiršti lyčių kovas – iš laboratorijų atkeliavo rezultatai, paneigiantys vyrišką nenugalimumą.

Taip, rankos lenkimą laimės jis. Vidutiniškai vyras gali pasigirti 28 kg raumenų daugiau nei moteris, jis yra 30 proc. stipresnis ir 10 proc. sunkesnis. Tačiau kovoje „kas vienu metu gali atlikti daugiau darbų“ nugalės ji. Įvairių tyrimų duomenimis, moteris yra daugiaprogramio režimo (angl. *multi-tasking*) karalienė. Marijos Kiuri (*Marie Curie*), dukart XX a. Nobelio fizikos ir chemijos premijos laureatės, biografija palieka be žado. Ji kasdien rūpinosi šeima, sukiojosi virtuvėje, bet rado laiko ir radioaktyvumo eksperimentams. Turėjo būti puikus pavyzdys: vyriausioji duktė Irena Džoljo-Kiuri (*Irène Joliot-Curie*) taip pat laimėjo Nobelio chemijos premiją.

Matematikė Ada Bairon (*Ada Byron*), poeto Lordo Bairono (*Lord Byron*) duktė (jos jis neaugino), 1840 m. išrado algoritmą, įžiebusį pirmąją Čarlzo Babidžo (*Charles Babbage*) suprojektuotos analitinės mašinos – kompiuterio protėvio – veikimo kibirkštį. Ji sukūrė skylėtų kortelių sistemą, tikrų

tikriausią programavimo pirmtakę, ir suprato, kad naujasis informacijos mokslas būtų leidęs užgimti dirbtinio proto formai. Tuo pat metu su grafu Viljamu Kingu (*William King*) susilaukė trijų vaikų.

Klara Vyk Šuman visą gyvenimą grojo ir kūrė muziką. Po vyro Roberto mirties liko viena su septyniais vaikais, nesiliovė dirbusi, kol galiausiai išseko jėgos. 1854 m. vos per du mėnesius Europoje surengė net 22 koncertus. Nepaisant rankos skausmų, kuriuos bandė malšinti opijumi, niekada neatsisakė pianino. Moterims nesvetimas meno ar astrofizikos pasaulis, jos tiesiog buvo nuo jo atskirtos.

Vyrų smegenys yra maždaug 150 g sunkesnės, tačiau kai kurios moterų smegenų dalys turi net 10 proc. daugiau jungčių, ypač lingvistinių ir emocinių, teigia Bostono Harvardo medicinos mokyklos tyrėjai. Protingumas priklauso ne nuo smegenų dydžio, nulemto bendros kūno masės (priešingu atveju drambliai būtų genijai), o nuo neuronų sinapsės – gebėjimo apdoroti informaciją. Be to, moteris pasižymi didesniu hipokampu, centru, kuriame formuojasi prisiminimai. Ji linkusi išsaugoti emocinius potyrius, nuo kurių priklauso amigdalos, primityvaus smegenų branduolio, aktyvumas.

Mokslinio feminizmo idėja juda pirmyn: eksperimentų ir tyrimų rezultatai liudija, kad moterys anaiptol ne antrarūšės.

Tačiau tai joks karas, kalbama apie atvirkštinį seksizmą. Tie patys mokslininkai pripažįsta, kad kiekvieno individo smegenys yra vyriškų ir moteriškų detalių mozaikos, o kultūra – pagrindas, nulemiantis žmonių intelektinį panašumą.

Knygos, patirtys, traumos, mintys, aplinka – kiekviena detalė formuoja neįtikėtiną smegenų raizginį. Sudėtingiausias kūno organas leidžia suprasti, įsivaizduoti, kurti, skaičiuoti, kalbėti, uosti ar regėti. Kiekviename jo kubiniame centimetre yra maždaug 50–70 milijonų nervinių ląstelių, sąveikaujančių tarpusavyje ir sudarančių tinklą, kuriame nuolat perduodami elektrocheminiai impulsai.

Kitados išmintingiausias moterys buvo vadinamos raganomis ir deginamos ant laužo. Ilgai net filosofai ir mokslininkai buvo įsitikinę, kad vyriškas protas yra viršesnis. Rita Levi-Montalcini (*Rita Levi-Montalcini*), Nobelio premijos laureatė, atradusi nervų augimo faktorių (NGF, angl. *nerve growth factor*), rašė: „Per amžius pusė žmonijos neturėjo galimybės prisiliesti prie pažinimo, draudimą lėmė fizinės jėgos pranašumas. Tačiau fizinė jėga visiškai nesusijusi su protine galia.“

Daugybė moterų vis dar balansuoja prie diskriminacijos skardžio krašto. Kai kurios ryžtingai tiesia rankas į pasaulį ir būna išgirstos, kitos tyliai nugarma į bedugnę.

Lyties medicina

Evoliucija parodė, kad skirtumais verta didžiuotis. Mūsų rūšis išgyveno todėl, kad mes visi skirtingi, besikeičianti DNR išsaugojo reikiamus genus. Kaip rodo šių dienų teorijos, akių ir odos spalva pakito, kad prisitaikytų prie klimato sąlygų. Pavyzdžiui, tamsų gymį lėmė būtinybė apsaugoti mūsų protėvius nuo Afrikos, Homo sapiens lopšio, saulės.

Gyvybė Žemėje išsiskleidė kaip milžiniška skirtumų puokštė. Iš pradžių tebuvo bakterijos, vėliau atsirado vandens gyviai, kurių nervinis tinklas primityvus kaip medūzų, tada vabzdžiai, tokie kaip skruzdėlės, kurių smegenys mažesnės už vieną kubinį milimetrą, vėliau ropliai ir žinduoliai.

Moters kūnas – idealios pusiausvyros erdvė, kurioje gali užsimegzti gyvybė. Ji pasižymi išskirtinėmis savybėmis, todėl ir priežiūra turi būti specifinė. Tai lyties medicina. Krūties vėžys, skiriamasis lyčių požymis, užsipuola vieną iš aštuonių ar dešimties moterų; egzistuoja ne tik mitybos ir gyvenimo stiliaus prevencija, bet ir kontroliniai tyrimai: echoskopija ir mamografija (žr. skyrių *Skiriamasis ženklas: krūtys*).

Lyties medicina tiria ne vien dauginimosi organus ir ant-
rinius lytinius požymius, bet ir ligas, su kuriomis susiduria moterys ypatingu ir neįprastu būdu. Kaip pavyzdį paimkime autoimunines ligas – žvynelinę (psoriazę) arba reumatoidinę artritą. Moterys jomis skundžiasi 2–3 kartus dažniau nei vyrai, mat šių organizmas yra atsparesnis, tikriausiai, kad apsigintų nuo infekcijų ir pasirūpintų palikuonimis. Bet štai kita medalio pusė – atspari imuninė sistema gali pakenkti organizmo audiniams. Gydytojas turėtų pacientės perspėti, kad gydymo metu planuojant pastoti geriau pasikonsultuoti su ginekologu (žr. skyrių *Hormonų kankanas*).

Lėtinis vidurių užkietėjimas – tai moteriškas diskomfortas aštuoniais atvejais iš dešimties dar ir dėl to, kad nėštumas silpnina dubens dugną, kitaip tariant, raumenis tarp kojų po sėdmenimis (žr. skyrių *Išūkis svarstyklėms*).

Moteris privalo žinoti, kad alkoholis jai kenkia labiau nei vyrams, nes jos organizmas pagamina mažiau etanolį skaidančio skrandžio fermento. O rūkančių 50–55 metų moterų arterijų pažeidimų grėsmė net penkis kartus didesnė nei rūkalių vyrų.

Medicinos srityje ilgai nebuvo lygybės. 1998 m. Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) lyties mediciną įtraukė į *Equity Act* dokumentą pabrėždama, kad dviejų lyčių lygybės principas turi būti pritaikytas ir gydymo srityje, atkreipiant dėmesį į biologinius vyrų ir moterų skirtumus.

Šis tas pajudėjo. Italijoje 59 medicinos fakultetų direktoriai ką tik nusprendė, kad lyties medicinos mokslas bus aptariamasis per įvairias disciplinas – nuo endokrinologijos iki kardiologijos.

Moteris gali jausti simptomus, kurių nejaučia vyras, ir atvirkščiai. Pavyzdžiui, infarktas. Mums žinomi vidutinio amžiaus vyrų infarkto požymiai: skausmas krūtinėje, pasiekiantis net ranką. Moters vainikinės kraujotakos arterijos mažesnės, todėl ir simptomai silpnesni (žr. skyrių *Lengva širdimi*).

9-ąją dešimtmetį amerikietė Bernadina Hili (*Bernadine Healy*), Nacionalinio visuomenės sveikatos instituto direktorė, pirmą kartą prabilo apie „silpnosios lyties sindromą“, diskriminuojantį medikų elgesį, neigiamai paveikusių klinikiškus rezultatus.

Kūnas ir siela: vienas pasaulis

Lyties medicina – tai žingsnis, vedantis individualios terapijos kryptimi. Negalima gydyti vien organo, reikia gydyti žmogų. Pacientė pirmiausia yra individas, tik tada ligonė.

Moteris nėra vien krūtinė. Ir ne pilvas. Ne širdis. Kiekvienas jos organas – tarsi Saulės sistemos planeta, neatsiejama nuo kitų dangaus kūnų.

Moterų gerovė priklauso nuo bendros, o ne dalinės sveikatos idėjos principo. Kūnas priklauso nuo sielos, ligos požymiai – nuo socialinio gyvenimo.

Tyrimai ir klinikinė patirtis juda ta pačia kryptimi. Pavyzdžiui, lėtinis stresas jau laikomas širdies rizikos faktoriumi (žr. skyrių *Ypatingas jautrumas*). Pakyla spaudimas – pagreitėja širdies ritmas.

Širdies permušimą ne visada nulemia įtampa, tai gali būti ir menopauzės padarinys: lytinių hormonų veikla sutrinka, o tai atsiliepia širdžiai (žr. skyrių *Hormonų kankanas*).

Emocijų bazė įsitaisiusi smegenyse, tačiau jų atgarsis gali pasiekti ir širdį. Į ją nukeliauja emocinis aidas, nes smegenys skleidžia medžiagas, kurios paskatina vainikinių arterijų spazmus.

Nesmagi žinia užtemdo protą ir smogia kumščiu į pilvą: virškinimo traktą dengiančios nervinės ląstelės sąveikauja su galvos neuronais (žr. skyrių *Ypatingas jautrumas*). Dirgliosios žarnos sindromu besiskundžiančios moterys žino, kad nerimo būseną pasunkina liga.

O žarnyną veikia estrogenai, lytiniai moters hormonai, pasiuntiniai, keliaujantys mūsų kūnu, smegenimis, keičiantys

SMURTAS, KRAUJĄ STINGDANTI STATISTIKA

Pasaulyje pagrindinė 15–44 metų moterų mirties ir neįgalumo priežastis yra smurtas: pirmiau nei vėžys, pirmiau nei maliarija, pirmiau nei karas. Šiuos Harvardo universiteto duomenis patvirtino ir JTO.

Naujausi ISTAT tyrimai (2017 m. kovas) pateikia kraują stingdančius duomenis apie Italijos moteris:

- daugiau nei 8,3 milijono italių, t. y. 40,4 proc., patyrė psichologinį smurtą: nuvertinimą, draudimus, finansinę partnerio kontrolę;
- 4,5 milijono moterų per gyvenimą patyrė žeminamus lytinius aktus, priverstinius santykius, prievartą ar fizinį seksualinį priekabiavimą, išžaginimą ar mėginimą išžaginti;
- 4,3 milijono moterų nuo 16 iki 70 metų patyrė fizinį smurtą, grasinimus, antausius, kumščius, spyrius.

Reiškinys šaknis pradeda leisti mokyklos suoluose siekiant įrodyti fizinę jėgą, šaipantis iš mergaičių ir paauglių. Tuo metu ir reikia pradėti kalbėti apie lygybę. Namie išgyvenamą pragarą dažnai gaubia tyla, o fizinio ar seksualinio smurto padariniai yra tragiški: ne tik sužalojimai, bet ir ginekologinės, skrandžio ir žarnyno, širdies ir kraujagyslių ligos, mitybos sutrikimai, nerimas ir depresija.

Norėdama paskatinti pacientes kreiptis pagalbos, Italijos bendrosios medicinos organizacija parengė gydytojų kabinetų iškabą. Štai savaitės dienoraštis.

Pirmadienis. Man skėlė antausį, bet aš pati kalta. Kiek kartų yra sakęs, kad nekenčia romantiškų filmų.

Antradienis. Mane pastūmė į spintos kampą. Nuo tada, kai susituokėme, kartoja, kad mėgsta pusiau keptą kepsnį. Kad mane kur...

Trečiadienis. Mane pargriovė. Buvau pamiršusi apie jo darbo susitikimą ir neišlyginau marškinių.

Ketvirtadienis. Trenkė kumščiu. Žinojau, kad brolio šventės proga užsisėgiau per trumpą sijoną.

Penktadienis. Mane nustūmė nuo laiptų. Nepaprašiusi jo leidimo nusipirkau mėlyną suknelę. Galų gale, juk tai jo pinigai.

Ir taip toliau. Pabaiga dramatiška. Iškabos pabaigoje kvietimas: „Niekada nebuvo tavo kaltės. Pakalbėk su gydytoju, kol dar nevēlu.“

nuotaiką: jų elgesys priklauso nuo sąveikos su serotoninu, dar vadinamu laimės molekule. Vyrų testosteroną reguliuoja organizmo poreikiai, o moteriški hormonai atplūsta bangomis. Nuo šio bangavimo priklauso kiaušinėlio branda ir gyvenimo džiaugsmas, tačiau kartu atplūsta ir serotoninas. Menstruacijų ciklo fazės moters pasaulį apverčia aukštyn kojomis.

Estrogenai, regis, skatina apetitą ir nesveiką gyvenimo būdą, dėl jų gali sutrikti trigliceridų ir cholesterolio kiekis kraujyje, širdies darbas.

Kiekviena moteris turi žinoti, koks maistas gali apsaugoti jos širdį, užkirsti kelią vėžiui, susidoroti su atsvočiu ir pasirūpinti kaulais. Kiekviename šios knygos skyriuje pateikiami naujausių tyrimų rezultatai.

Moterų gerovė – tai analizės, instrumentiniai tyrimai, apžiūra. Progresas gelbsti milijonus moterų, nėra ko lyginti su praėjusiu šimtmečiu. Priede *Medicininė apžiūra* pateikiamas kalendorius su patarimais, kuriuo gyvenimo metu atlikti specifinius tyrimus.

Specialūs vaistai

Moterų gerovė – tai jos kūnui pritaikytas farmakologinis gydymas. Moteris – tai ne mažesnis vyras, problemos nesprenžiamos mažinant vaistų kiekį. Keičiasi hormonai, organai, medžiagų apykaita.

O kas iš tiesų vyksta? Naujų vaistų eksperimentai paprastai atliekami su vienos lyties atstovais. Vadinasi, didžioji piliulių ir ampulių dalis buvo išmėginta su „vyrškos lyties

jaunu savanoriu baltaodžiu, maždaug 70 kg svorio“, teigiama 2016 m. Sveikatos ministerijos parengtame straipsnyje *Lytis – sveikatos determinantas*.

Tačiau atsakas į vaistą skiriasi. Moterys kitaip priima ir reaguoja į veikliąsias medžiagas. Viena iš priežasčių ta, kad jų kraujo kiekis mažesnis, atitinka 7–8 proc. kūno svorio. Nėra ko stebėtis, jei moterų organizmas reaguoja skirtingai nei vyrų, teigia Nacionalinis moterų sveikatos stebėjimo centras, NMSSS.

Garsus žurnalas *The Lancet* 2016 m. pabrėžė svarbą atlikti ir moterų klinikinius tyrimus, o analizuojant rezultatus atkreipti dėmesį į lyties skirtumus.

Gerų ketinimų netrūksta. Europos vaistų agentūra (EMA) savo nuostatuose nurodė būtinybę atlikti tyrimus, realiai atspindinčius visuomenę. O Italijos vaistų agentūra (IVA) sukūrė darbo grupę *Vaistai ir lytis*.

Kalbant apie vien moteriškos terapijos studijas, buvo gerokai pažengta į priekį. Daugybės tyrimų rezultatai bendrąja prasme liudija kontraceptinių tablečių naudą. Jos apsaugo ne tik nuo gimdos gleivinės, kiaušidžių ir gaubtinės bei tiesiosios žarnos vėžio, bet ir nuo leukemijos, limfomų, o vaistų poveikis trunka dar ilgus metus net ir nutraukus vartojimą. Naujais tyrimais apgynė ir purvais apdrabstytą pakaitinę hormonų terapiją, padedančią išgyventi menopauzę be žliaugiančio prakaito ir nuotaikų kaitos. Mokslas vis labiau gilinasi į moteriškojo seksualumo problemas, siūloma įvairių išeičių, kad moterys žydėtų ir sulaukusios vyresnio amžiaus (žr. skyrių *Hormonų kankanas*).

Sveika ir laiminga

Tai, kas sieja visus Žemės organizmus, yra nuolatinės pas-tangos išgyventi. Tačiau žmonėms to neužtenka. Mūsų rūšis išsiskiria nematerialiais siekiais: mylėti, jaustis įvertintiems, patenkinti intelektualinius poreikius, išpildyti svajones.

Neatsitiktinai 1946 m. Pasaulinė sveikatos organizacija, JTO agentūra, pateikė sveikatos termino apibrėžimą, kuris siejamas ne tik su ligų neturėjimu: „Sveikata – tai fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė.“ Beveik laimė.