שלום!

לעתים קרובות, התסמינים המאפיינים את המנופאוזה (חדלון הווסת) המופיעה בגיל המעבר, עשויים להזכיר גרסה מוגברת יותר של תסמונת קדם-ווסתית (PMS). לפיכך, מומלץ לקרוא את המכתב העוסק ב-PMS, לצד מכתב זה.

אני משתפת אותך בקטעי מידע שינחו אותך במסע של גיל המעבר וחדלון הווסת, כפי שלמדנו ממריון סטיוארט, מומחית בנושא הבריאות ההורמונלית של האישה. סטיוארט מעדיפה את הגישה הטבעית לריפוי. (ר' ספרה Managing Menopause Naturally, שהתפרסם בהוצאת הספרים New World Library, ינואר 2021.)

עם כל זאת, לכל מי שמעוניינת באופציות אחרות, שאינן טבעיות, מומלץ לפנות לאתר שלנו ולקרוא את החומר המופיע שם, המציג בפני הקוראים את הגישה הטבעית מול טיפול הורמונלי חליפי (HRT).

בספרה, מביאה סטיוארט עובדות שנלקחו ממחקרים רפואיים, המצביעות בבירור על-כך שגיל המעבר וחדלון הווסת אינם חייבים להיות הסוף של איכות החיים. מה שנדרש הוא מעט ידע מדעי, כדי לפתוח פרק חדש בחייה של האישה – כשהיא משוחררת מתסמינים ומרגישה הרבה יותר טוב מאי-פעם.

במובן הטכני, המונח מנופאוזה (חדלון וסת) מתייחס ליום אחד: היום בו מתחיל המחזור האחרון שלנו. בבריטניה, הגיל הממוצע הוא 51 (כאשר הטווח האופייני הוא 45-55 שנה), עם אחוז קטן מבין הנשים החוות אותו בשלב מוקדם או מאוחר יותר בחיים. בדרך-כלל, המנופאוזה מתרחשת כאשר האישה לא קיבלה מחזור במשך 12 חודש.

Perimenopause – השלב הראשון בתהליך חדלון הווסת – מתייחס ל-8 השנים המובילות למנופאוזה. בדרך-כלל, הסימנים הראשונים לשלב זה הינם שינויים באורך המחזור ובעוצמתו.

מה הופך את ה"פֶּרי-מנופאוזה" ו"פוסט-מנופאוזה" לזמנים מאתגרים?

האתגר הגדול ביותר טמון בחוסר היכולת שלך לצפות מראש את העתיד לקרות, ובאי-הנוחות הנגרמת על-ידי התסמינים, יחד עם כך שאת לא באמת יודעת מה לעשות עם מה שקורה לך בפנים.

בסקר שערכה מריון סטיוארט בשנת 2018, בו השתתפו 1100 נשים, 96% מבין הנשים אמרו שהן לא היו מוכנות למנופאוזה, ו-68% אמרו שהמצב החדש גרם להן להלם.

בנוסף לכך, בדרך-כלל חדלון הווסת מתרחש בנקודת מפנה פסיכולוגית עבור הנשים, וזאת בשל סוגיות נוספות בחייהן, העלולות להכביד עליהן נפשית, כגון:

- התמודדויות עם גיל ההתבגרות
- נישואי הילדים

- טיפול בקרובי-משפחה קשישים
- פחד מפני הזקנה

גורמים אפשריים נוספים, העלולים לעורר עוגמת נפש ותסכול:

- אתגרים במערכות יחסים
- רעלים חברתיים (כגון סמים, אלכוהול, עישון)
- ילדים עם קשיים
- לחצים כספיים
- הפרעות אכילה
- גיל מתקדם
- אחרי לידה
- ניתוחים
- מחלות
- שינויים בחיים
- הלחץ שאישה מלחיצה את עצמה להיות 'סופרוומן' – לאורך כל שעות היממה

כל הנ"ל גורמים לעלייה ברמות הקורטיזול – הורמון סטרס. כאשר הקורטיזול מופרש למחזור הדם, הוא עלול לגרום לסימפטומים הדומים לאלו של המנופאוזה ולייצר עייפות ותשישות.

קחי בחשבון כי בנוסף להקלה על התסמינים, השאיפה שלנו היא להגן על הלב, העצמות והזיכרון בטווח הארוך, וזאת מכיוון שהצניחה ברמות האסטרוגן המופיעה עם פרישת השחלות שלנו לגמלאות, מסירה מעלינו את ההגנה שהורמון זה העניק לנו עד כה.

כך שגם אם אינך חווה תקופת פֶּרי-מנופאוזה ו/או פוסט-מנופאוזה מאתגרת, עדיין יש סיבה טובה לנקוט בצעדים להגנה על בריאותך.

שלב זה בחיים בהחלט איננו ההתחלה של הסוף – זוהי התחלה חדשה, אם נטפל בה כראוי.

מה בעצם מתרחש בגוף, שגורם לתסמיני המנופאוזה?

- צניחה ברמת האסטרוגן ושינויים הורמונליים אחרים
- צניחה ברמת חומרי התזונה בעקבות הגיל המתקדם, דבר המביא למחסור תזונתי
- צניחה בקצב חילוף החומרים בגופנו, הנובעת בחלקה מן הגיל המתקדם וחוסר-פעילות, וגורמת לעלייה במשקל ושינויים במצב-הרוח

קיימות שתי דרכים לטיפול בתסמינים ובשינויים שהוזכרו לעיל – הדרך הרפואית או הטבעית

הנתיב הרפואי – טיפול הורמונלי חליפי (HRT)

מדהים ומשנה חיים עבור חלק מהנשים, וסיוט עבור אחרות. יש נשים שאינן יכולות להשתמש בדרך זו. בדרך-כלל, נשים שומעות על הטיפול, אך לעתים קרובות אינן מכירות אופציות חליפיות. טיפול הורמונלי חליפי ניתן בדרכים הבאות:

- טבליות
- מדבקות
- ג'ל

- שתלים
- התקנים נרתיקיים

בסקר שהוזכר לעיל, בו השתתפו 1100 נשים, 62% מבין הנשים שלקחו טיפול HRT הפסיקו אותו בעקבות תופעות לוואי שליליות או מזיקות. לדברי סטיוארט, קיים גם סיכון מוגבר לסרטן השד וסרטן השחלות. המלצתה האישית למי שיש לה רקע משפחתי של סרטן או סרטן השד, קרישי דם או מיגרנות, שלא לקחת טיפול זה.

לפני שנשתף אותך בגישתה הטבעית של סטיוארט, הבה נשתף אותך במה שיכול להתחולל בפועל בתוכנו.

ניתן לחלק את תסמיני המנופאוזה לשלוש קבוצות עיקריות. קחי בחשבון שהדברים לא מתרחשים בבת-אחת, וכי לא כל אחת חווה את כל התסמינים, ואפילו אלו שהיא כן חווה, ייתכן שלא יהיו חמורים. השיתוף שלנו נעשה לא במטרה להפחיד אותך, אלא לעזור לך לזהות דברים חדשים שייתכן והם מתרחשים בגופך, ולהבין מדוע הם קורים. מידע יכול לעזור לך להצליח בהתמודדות עם השינויים.

צניחה ברמות האסטרוגן עלולה לגרום ל:

- גלי חום
- הזעה לילית
- יובש במקום הפרטי
- איבוד החשק המיני
- עלייה במשקל
- דלקות חוזרות ונשנות בדרכי השתן
- בריחת שתן
- כאבים במצבים אינטימיים

סימפטומים נוספים:

- כאבי-ראש ומיגרנות
- כאבים ומיחושים בשרירים ובמפרקים
- תשישות
- עצירות
- תסמונת המעי הרגיז
- השיער מידלדל והעור הופך דקיק יותר
- נפיחות
- נדודי שינה
- אובדן אנרגיה
- דפיקות לב מוגברות

סימפטומים נפשיים:

- תנודות במצב-הרוח
- התקפי פאניקה
- בלבול – 'ערפל במוח'
- דיכאון

- פגיעה בזיכרון
- רגזנות
- חרדה
- חוסר ביטחון עצמי

הפתרון הטבעי של מריון סטיוארט לתופעות גיל המעבר

כל המלצותיה המעולות מבוססות על מחקר רפואי שהתפרסם, והן כוללות את הנקודות הבאות:

חידוש רמות האסטרוגן לחיזוק הכימיה במוח באופן טבעי, על-ידי צריכת אסטרוגן מן הצומח, הדומה במבנהו לאסטרוגן שלנו, אך עוצמתו חלשה יותר. המבנה המולקולרי של מזונות אלו מן הצומח דומה במידה רבה לאסטרוגן שלנו, עד-כדי-כך שאנחנו יכולים להטעות את המוח ולגרום לו 'לחשוב' שרמת האסטרוגן שלנו חזרה להיות תקינה. כתוצאה מכך, גלי החום וההזעה הלילית נעלמים לחלוטין. רבים הכתירו את הגישה הזו כ"טיפול הורמונלי חליפי טבעי." גישה זו עוזרת להגן על האסטרוגן ההולך ונחלש, ובכך להעניק הגנה ללב, לעצמות ולמוח. אסטרוגנים טבעיים מופיעים במזונות שונים כגון סויה, טופו, גרגירי חומוס, זירעוני פשתן, גרעיני דלעת ושעועית אדממה (פולי סויה צעירים). יש לקחת בחשבון שיש נשים שקשה להן לעכל מוצרי סויה. נשים כאלו יכולות לקחת במקום זאת, תוספי תזונה בעלי השפעה הורמונלית, שנבדקו מדעית. דוגמא לכך היא תוסף תזונה המכיל תלתן אדום. (שימי לב: נטילת כמות מעבר למינון המומלץ עלולה ח"ו לגרום לדימומים.)

התעמלות סדירה המעלה את הכושר הגופני ומביאה ליציבות מנטלית, משחררת את הורמוני השמחה – אנדורפינים, המקלים על ההתמודדות עם תנודות במצבי-רוח ורגזנות. גם הליכות יומיומיות או תרגילי יוגה יכולים לעזור לגוף שלך להמשיך לתפקד היטב. ההתעמלות עוזרת בהאצת חילוף חומרים שנחלש – תופעה נפוצה באמצע החיים, וגורמת לשריפת שומן, במקום להצטברותו סביב המותניים והבטן.

רמה אופטימלית של חומרי תזונה בתפריט, תוך הימנעות מקפאין, אלכוהול, מזון מתובל מאוד, ג'אנק פוד וחיטה.

מגנזיום נבדק ונמצא כי קיים מחסור במינרל זה בקרב 50-80% מהנשים. כאשר נוטלים מגנזיום יחד עם ויטמינים ומינרלים אחרים כגון ויטמינים מקבוצת B, ויטמין D, סידן, אבץ וחומצות שומן, ניכרת השפעה חיובית על הכימיה במוח. פירות וירקות טריים, בפרט ירקות ירוקים, מהווים מקור טוב למגנזיום. חומצות שומן חיוניות המצויות בשמנים צמחיים בריאים ובדגים שומניים כגון סלמון, ממלאות אף הן תפקיד גדול בשמירה על בריאות הורמונלית. מי שמקפידה על תזונה עשירה באומגה-3 חווה פחות תנודות במצב-הרוח, שיפור בליבידו (החשק המיני), ונהנית מרמת אנרגיה גבוהה בהרבה.

תוספי תזונה טבעיים שנבדקו מדעית יגבירו ויחזקו את רמות חומרי התזונה ויתמכו בבריאות הגוף. לא כל תוספי התזונה מכילים את מה שמופיע בתווית, לכן חשוב לבחור בתבונה מוצרים שעברו ניסויים קליניים שהוכיחו את בטיחותם ויעילותם. לפעמים תוספי תזונה נוגדים תרופות מסוימות – יש לקחת זאת בחשבון ולבדוק את הדבר, לפני שמתחילים בנטילת תוספים שונים.

הגנה על הלב והורדת רמות כולסטרול באמצעות תפריט בריא כפי שתואר לעיל. הקפידי לבדוק מדי פעם את רמת הכולסטרול שלך.

הורדה במשקל לא באמצעות דיאטה אלא על-ידי שינויים באורח החיים.

חיזוק עצמות ובניית מסת שריר. מומלץ לערוך בדיקת צפיפות עצם ולבצע את התרגילים המתאימים.

החזירי לעצמך התלהבות וחיוניות. הקדישי זמן לפעילות הגורמת לך הרגשה טובה.

הפחתת לחץ על-ידי למידה כיצד להירגע; דבר זה מפחית גם את גלי החום. לדוגמא, תרגילי יוגה במשך 20 דקות לפחות, נשימות עמוקות, דמיון חיובי ומיינדפולנס (קשיבות). דברים אלו עוזרים גם להפחתת חרדה, נדודי שינה ותשישות – אף הם מתסמיני גיל המעבר.

חידוד המוח באמצעות פעילות ממריצה ומאתגרת.

הפחתת יובש במקום האינטימי באמצעות חומרי סיכה (שימון), בנוסף להקפדה על שתייה מספקת.

להצית מחדש את הליבידו בהתאם לעצות המופיעות בספרה של מריון סטיוארט. גם שיפור התפריט, כפי שהצענו לעיל, יכול לעזור בכך

שיקום ההערכה העצמית באמצעות קריאה או האזנה לחומר מתאים, הצטרפות לתכניות לעזרה עצמית, תרפיה או דיבורים חיוביים לעצמך.

נשים רבות הפיקו תועלת רבה מקריאת ספרה של מריון, Manage Your Menopause Naturally, שהוזכר לעיל. בנוסף לכך, הן נעזרו בו כמקור מידע עבור הבעלים שלהן, ללימוד ולהכרת שלב זה בחיים, כדי שגם הם יוכלו להבין מה קורה להן, ולא ייקחו דברים באופן אישי.

בנוסף לכך, סטיוארט מפעילה מועדון בחינם "תדלוק באמצע החיים" (Midlife Refuel Club) בשידור חי בכל יום רביעי בערב, בו מתנהלת שיחה סביב נושא הקשור לתחום, מעניקה למשתתפות תחושת תמיכה וכן מאפשרת להן לשאול שאלות.
לוקח זמן לפני שאת קולטת מה בעצם מתרחש בתוך גופך. השאיפה שלנו היא להביא אותך להבנה שכל זה נורמלי, וכי בעזרת טיפול עצמי נכון, תוכלי לחולל שינוי עצום במצב בריאותך ובמצב הרוח שלך, בהווה ובעתיד.

בשלב זה של החיים – גיל המעבר או מנופאוזה – כל מי שכבר סבלה מתסמונת קדם-ווסתית (PMS) ייתכן שתצטרך שוב לנקוט בצעדיםלייצוב ההורמונים שלה. מי שכבר חוותה PMS עשויה להרגיש מוצפת בעקבות התגברות תסמינים חדשים. מי שמעולם לא סבלה מכך, עשויה להגיב בהלם, כאשר היא חווה לפתע כל מיני שינויים לא-רצויים בתחושה הכללית ובתפקוד שלה.

ייתכן בהחלט שיהיו נשים שיחוו את המעבר בקלות רבה יותר, לאחר שטיפלו בעצמן ולמדו כיצד להתמודד עם התסמונת הקדם-ווסתית. ייתכן שהן כבר מקפידות על נטילת תוספי תזונה טובים, מתעמלות ונמנעות מצריכת מזונות שאינם מטיבים אתן, כגון קפאין, חיטה וסוכר.

אנא, שתפי אחרות במידע אודות האתר שלנו hormonal health.org.

כפי שאומרת מריון, "אנחנו לומדות לפרוח, לא לשקוע! אנחנו לומדות לנהל עולם מקביל, לצד כל המחויבויות שלנו."

התייחסות מעשית לכל הטיפים שהבאנו כאן, יכולה לעזור בהקלה על התסמינים שלך, לגרום לך להרגיש שמחה יותר, ממוקדת יותר, פחות רגזנית והרבה יותר דומה למי שהיית מאז ומתמיד.

בהודיה להקב"ה ובברכת כל טוב,



שרה דבורה קרייזלר

שימי לב: מריון סטיוארט היא החלוצה שהקימה את תנועת גיל המעבר הטבעי. היא מקיימת קורס און-ליין של 6 שבועות, הנקרא Natural Menopause Solution, בו היא מלמדת נשים כיצד להתמודד עם גיל המעבר וכיצד להחזיר לעצמן את ההרגשה הטובה. את מוזמנת להצטרף למועדון החינמי שלה בחינם Midlife Refuel Club.

כמו-כן, ניתן ליצור אתה קשר באופנים הבאים:

enquiries@maryonstewart.com
טל. 4409 6068 074 ++ (בריטניה)
טל. 0432 8068 020 ++ (בריטניה)
טל. 8483 931 561 1 ++ (ארה"ב)