

„Zrozumieć menopauzę” – przewodnik dla każdej kobiety

„Zrozumieć menopauzę. Poznaj swój typ i skuteczne sposoby łagodzenia objawów” to nowość wydawnicza, która kompleksowo podejmuje temat menopauzy.

Agnieszka Danowska-Tomczyk

Autorka, Heather Hirsch, lekarka specjalizująca się w zdrowiu kobiet i menopauzie, napisała książkę, która ma za zadanie przeprowadzić kobiety przez trudny okres menopauzy, oferując im nie tylko wsparcie, ale i konkretne narzędzia do radzenia sobie z objawami.

Książka, która rozkłada menopauzę na czynniki pierwsze

Książka jest skierowana przede wszystkim do kobiet, które zmagają się z objawami menopauzy, ale także do lekarzy, którzy pragną pogłębić swoją wiedzę i skuteczniej wspierać swoje pacjentki. Autorka proponuje nowatorskie podejście do tematu, wyróżniając sześć typów menopauzy, które mają pomóc kobietom lepiej zrozumieć, co dzieje się z ich ciałem i umysłem w tym wyjątkowym okresie życia. Każdy typ charakteryzuje się innym zestawem objawów i wymaga specyficznego podejścia:

1. **Menopauza przedwczesna** – dotyczy kobiet, u których funkcje jajników zanikają przed czterdziestym rokiem życia. Objawia się nagłymi i często nasilonymi symptomami, takimi jak uderzenia gorąca, suchość skóry czy wahania nastroju.
2. **Menopauza niespodziewana** – najczęściej pojawia się jako efekt uboczny zabiegów chirurgicznych lub chemioterapii. Objawy mogą być szokujące ze względu na ich nagłe pojawienie się i dużą intensywność.
3. **Menopauza na maksa** – charakteryzuje się bardzo intensywnymi objawami, które obejmują cały wachlarz możliwych dolegliwości. Dla wielu kobiet ten typ menopauzy bywa przytłaczający i wymaga kompleksowego podejścia do leczenia.
4. **Menopauza psychoaktywna** – skupia się na objawach związanych z nastrojem i funkcjami poznawczymi. Kobiety doświadczające tego typu menopauzy, mogą odczuwać silny niepokój, depresję, a także problemy z koncentracją i pamięcią.
5. **Menopauza niby-wieczna** – objawy są mniej intensywne, ale utrzymują się przez długi czas. Kobiety mogą doświadczać uporczywych bólów mięśni i stawów, nagłych zawrotów głowy czy zmieniającego się smaku i zapachu, które nie ustępują przez wiele lat.

6. **Menopauza skryta** – ten typ charakteryzuje się brakiem wyraźnych objawów menopauzalnych, co nie oznacza jednak, że nie dochodzi do znaczących zmian w organizmie kobiety. Brak objawów może uśpić czujność, jednak nie zwalnia z potrzeby dbania o zdrowie w tym okresie.

Historie, które otwierają oczy

W książce znajdziemy liczne historie kobiet, które ilustrują różnorodność doświadczeń związanych z menopauzą. Na przykład czterdziestosiedmioletnia Laura przez długie miesiące nie mogła zasnąć z powodu nieustannych zawrotów głowy i dziwnego uczucia „mrugania” w uszach, co poważnie wpływało na jej jakość życia. Z kolei Annę, prawniczkę po chemioterapii, dotknęły nietypowe bóle mięśni, które uniemożliwiały jej wykonywanie prostych codziennych czynności. Te i inne historie pokazują, jak bardzo zróżnicowane mogą być doświadczenia związane z menopauzą i jak ważne jest, aby zrozumieć własny organizm, aby móc skutecznie łagodzić dolegliwości.

Dlaczego warto sięgnąć po tę książkę?

Książka Heather Hirsch to nie tylko przewodnik po menopauzie, ale również narzędzie, które pomoże kobietom lepiej zrozumieć siebie i przejść przez ten trudny okres z większą świadomością i kontrolą nad swoim zdrowiem. Dla lekarzy jest to cenne kompendium wiedzy, które pomoże lepiej wspierać pacjentki i dostosować terapię do ich indywidualnych potrzeb.

Heather Hirsch, *Zrozumieć menopauzę. Poznaj swój typ i skuteczne sposoby łagodzenia objawów*. Wydawnictwo Laurum, MT Biznes Sp. z o.o., Warszawa 2024.

Tradycyjnie mamy dla Państwa tę książkę w naszej krzyżówce. Zachęcamy do wypełniania diagramu i nadsyłania hasła na adres panaceum@oil.lodz.pl. Nagrodzimy trzy osoby.

Panaceum 9/2024