

Autorka knihy *Bible vagíny*

Jen Gunterová

MANIFEST



**PRO
KAŽDOU ŽENU**
Jste úžasná bez ohledu
na estrogen.

MENOPAUZY

Vstupte do nové životní fáze s hrdostí,
seznamte se s fakty o svém těle a získejte
kontrolu nad zdravím

Jan  Melvil
publishing

Okamžitý bestseller podle *New York Times*, *Washington Post*,
USA Today, *San Francisco Chronicle* a *Publishers Weekly*

Jen Gunterová

MANIFEST MENOPAUZY

*Vstupte do nové životní fáze s hrdostí, seznamte se s fakty o svém těle
a získejte kontrolu nad zdravím*

Copyright © 2021 by Jen Gunter. All rights reserved.

The translation published by arrangement with Citadel Press Books,
an imprint of Kensington Publishing Corp.

Podle anglického originálu The Menopause Manifesto: Own Your Health
with Facts and Feminism vydalo v edici Pod povrchem nakladatelství
Jan Melvil Publishing v Brně roku 2022. Žádná část této knihy nesmí být
nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů
krátkých citací jako součástí kritických článků a recenzí.

Překlad Helena Mirovská

Odpovědná redaktorka Zuzana Kačerová

Jazyková redaktorka Vendula Kusá

Šéfredaktor Marek Vlha

Redakční spolupráce Lenka Čížková, Jitka Stříšková

Odborná spolupráce doc. MUDr. Ondřej Volný, Ph.D.

Grafická úprava a sazba David Dvořák

Ilustrace Lisa A. Clark

Obálka Pavel Junk

Fotografie na obálce Shutterstock

Jazyková korektura Vilém Kmuníček

Tisk a vazba PBtisk, a. s., Příbram

Vydání první

Jan Melvil Publishing, 2022

Všechny naše knihy najdete na

www.melvil.cz.



Chyby a připomínky: melvil.cz/chyby

Recenze a pochvaly: melvil.cz/kniha-manifest-menopauzy,
libisemi@melvil.cz

Knihy vychází také elektronicky a jako audiokniha.

ISBN 978-80-7555-171-9

Pro každou ženu.
Jste úžasná bez ohledu na estrogen.

Obsah

Úvod: Manifest	9
----------------------	---

PRVNÍ ČÁST: VYŽÁDEJME SI ZMĚNU: POCHOPENÍ VLASTNÍHO TĚLA JAKO PROJEV FEMINISMU

1) Druhé dospívání: Proč je menopauza důležitá	17
2) Historie a jazyk menopauzy: Od kritického věku ke změně	27
3) Biologie menopauzy: Spojení mezi mozkem a vaječníky	40
4) Evoluční výhoda menopauzy: Znamka síly, nikoli slabosti	54
5) Načasování menopauzy: Jak porozumět biologickým hodinám	63
6) Když se menstruace a ovulace zastaví před čtyřicítkou: Proč se to děje a jaká je doporučená lékařská péče?	77

DRUHÁ ČÁST: POCHOPENÍ ZMĚNY: CO ČEKAT, KDYŽ OČEKÁVÁTE MENOPAUZU?

7) Menopauzální proměny: Změny síly, proporcí a kondice	87
8) Srdeční záležitost: Kardiovaskulární onemocnění	103
9) Je tu vážně takové horko, nebo se mi to jen zdá? Vazomotorické symptomy a jak oheň uhasit	112
10) Menstruační chaos: Abnormální krvácení a co si s ním počít	131
11) Zdraví kostí: Základy biologie kostí, osteoporózy a prevence zlomenin	149

12) Toto je váš mozek v menopauze: Mozková mlha, deprese a demence	166
13) Vagina a vulva: Menopauzální genitourinární syndrom a jeho léčba	178
14) Zdraví močového měchýře: Jak překonat kulturu mlčení	198
15) Promluvmě si o sexu: Komplikovaný příběh touhy	110
16) Vyspím se ještě někdy? Poruchy spánku a jak je řešit	226

TŘETÍ ČÁST: LÉČBOU KE ZMĚNĚ: HORMONY, DIETY A DOPLŇKY STRAVY

17) Menopauzální hormonální terapie: Od komplikované minulosti po současnost	225
18) Filmový vesmír hormonů: Jaká hormonální terapie je pro vás vhodná?	255
19) Fytoestrogeny, potraviny a hormony: Fakta a módní výstřelky	272
20) Bioidentické, přírodní a namíchané: Jak odlišit medicínu od marketingu	283
21) Menodiety: Co je zdravé nejen v období menopauzy	296
22) Menoceutika: Doplnky stravy a menopauza	311
23) Antikoncepce a přechod do menopauzy: Prevence těhotenství a zvládnání menstruace	333

ČTVRTÁ ČÁST: JAK DOSTAT ZMĚNY POD KONTROLU

24) Vítejte na mé menoparty: Jak řeší menopauzu gynekoložka	355
25) Závěrem: Pojdme si to shrnout	361
Poděkování	369
Doplňkové materiály	371
Doplňkové tabulky	371
Dodatky	376
Vybrané reference	378
Rejstřík	390

Manifest

Kdyby byla menopauza na Trip advisoru, měla by jednu hvězdičku.

Tento podnik má problémy s regulací teploty. Chvíli vedro, pak zase příšerná kosa. Popírá zákony termodynamiky. Nedoporučuji.

Hrůza, hrůza, hrůza! Krvácení už mělo přijít na řadu, ale bez mého vědomí ho přeobjednali, takže dorazilo o tři týdny později, než jsem čekala. Zrovna jsem jela Uberem a znečistila sedačku. Řidič mi napsal mizerné hodnocení.

Sex byl suchý.

A není se čemu divit. Většina žen netuší, co může čekat, když už neočekává menstruaci. Když nechápeme, co se s naším tělem děje a proč, je to nevidaným způsobem hrozné a paralyzující. Procházet menopauzou je jako vyrazit na plavbu na kánoji bez průvodce a s pouze nejasnou představou, kam vlastně míříte – ovšem s tušením, že to bude něco příšerného. Nikdo vám neporadí, kudy jet ani jak se vypořádat s překážkami, třeba s peřejemi, pokud tedy nějaké přijdou. Kdo ví? Dobře se bavte, až je budete sjíždět! Užijte si to. Jo, a nepište. Na průběh vaší cesty ani na pocity v cíli není nikdo zvědavý.

Strach? Přítomen. Nejistota? Také. Zdravotní následky? Tady. Nepříjemné symptomy? Máme. Společenská bezvýznamnost? Jistě.

Není divu, že má menopauza tak příšerné hodnocení.

Skutečnost, že se o menopauze v naší patriarchální společnosti mlčí, je skutečně něco pozoruhodného. Menopauza dokonce nestojí ani za to, aby vyvolávala takový společenský stud jako vulva či vagína. Zjevně neexistuje nic, co by mělo menší hodnotu než stárnoucí ženské tělo, a mnozí v naší společnosti považují menopauzu nikoli za životní fázi, ale spíš za fázi smrti. Jakousi předsmrt.

To málo, co se o menopauze říká nahlas, se ukazuje optikou selhání vaječníků. Menopauza je vnímána jako nemoc, která vznikla proto, že ženy a jejich vaječnky jsou slabé. Jediným důvodem pro toto tvrzení je skutečnost, že muži menopauzu nemají. Porovnávat takto muže a ženy je totéž jako srovnávat játra a srdce. Játra přece nikdo neoznačuje za slabá nebo nemocná jen proto, že netlučou jako srdce, a stejně tak ženy nelze považovat za nemocné kvůli tomu, že vaječnky přestávají tvořit estrogen.

O menopauze se nemluví, a proto ženy nemají potřebné informace. Bere jim to sílu, nahání strach a je pro ně těžší se samy za sebe postavit. Mnohé tak trpí různými potížemi nebo se nedostanou na důležitá vyšetření či k léčbě, protože je lékaři odbývají frázemi typu „Jste žena a k ženství to prostě patří“ nebo „Přece to není tak zlé“. Problémy s menopauzou však nespočívají jen ve vědomostních propastech a zanedbávání ze strany lékařů. Ženy se mi svěřují, že se se svými potížemi cítí samy; s menopauzou se nepojí žádné příběhy ani kultura. Kvůli tomu neexistují ani žádné neoficiální informační sítě, které by nahradily nedbalý přístup medicíny. Nic, co by poskytlo útěchu.

Spousta žen však zoufale touží dozvědět se o menopauze více. Chtějí pochopit, jak a proč se jejich tělo mění, a chtějí informace, aby mohly činit správná rozhodnutí. Přejí si mluvit o tom, co se s jejich tělem děje.

Porovnávám tyto zkušenosti se svými vlastními. Protože jsem začala studovat medicínu ve dvaceti letech a přípravu na atestaci v oboru gynekologie a porodnictví jsem zahájila ve čtyřadvaceti, už si ani nepamatuju, že bych někdy do detailu nerozuměla hormonálním změnám menstruačního cyklu i menopauzy; a to nejen samotné biologii, ale i tomu, jak ji prakticky vztáhnout na své vlastní tělo. Ani jedinkrát mě nenapadlo „Panečku, toto jsem tedy nečekala“, nebo „Proč jsem se

v pětáctyřiceti začala tak potit?“, případně „CO SE TO DĚJE, PROČ TOLIK KRVÁCÍM?!“

Lékařské znalosti mě neochránily před menopauzálním akné, návaly horka ani „speciální“ silnou menstruací, typickou pro období přechodu. Protože jsem však dobře věděla, co se děje a kdy vyhledat lékařskou péči, celý proces jsem v pohodě zvládla. Věděla jsem, která vyšetření jsou indikovaná a která ne, rozuměla jsem medicíně, tudíž jsem se mnohem snadněji orientovala v možnostech léčby. Díky tomu jsem si mohla vybrat tu nejbezpečnější a nejúčinnější z nich a vyhnula jsem se podvodným „zázračným“ prostředkům. Když u mě samotné nastalo období přechodu, mohla jsem se opřít o dvacet let rozhovorů se ženami o jejich menopauze. Jelikož jsem jim pomáhala zvládat příznaky a případné zdravotní problémy, vyslechla jsem celou řadu příběhů a získala povědomí o šíři zkušeností i možnostech léčby. Naštěstí se můj pohled neomezoval jen na to, co jsem viděla doma. Moje matka prožívala menopauzu dost dramaticky, a nemít jiné srovnání, pěkně by mě to vyděsilo.

Na internetu, na turné ke knize *Bible vagíny* i v mnoha rozhovorech s novináři jsem často slýchala (a dodnes slýchám) otázky týkající se menopauzy: „Co mám dělat?“ „Kam se mám obrátit?“ Vybavuji si zejména jeden rozhovor, který se menopauzy, a dokonce ani menstruace původně vůbec netýkal. Když jsem se však letmo zmínila, že používám estrogenovou náplast, rozhovor se zvrtil a reportérka už nechtěla mluvit o ničem jiném než o menopauze. Jelikož jsem se od žen z mnoha zemí opakovaně dozvíдалa, že jim chybějí informace, posedla mě myšlenka, že o menopauze by toho měla každá žena vědět tolik jako každý gynekolog. A právě s tímto záměrem jsem se pustila do psaní této knihy.

Aby ženy zvládly menopauzu bez potíží, potřebují fakta – mají-li nad něčím získat kontrolu, neobejdou se bez přesných informací. A potřebují také feminismus, protože naše těla, lékařskou péči, a dokonce i myšlenky ovládl patriarchát. V naší kultuře se o menopauze nemluví. Ne však proto, že by si to ženy nepřály. A stejně tak nepotřebují poslouchat pejorativní poznámky o tomto období nebo se vystavovat nedbalé lékařské péči.

O menopauze ženy často slýchají strašidelné historky, ve skutečnosti jsou však zkušenosti s tímto životním obdobím nesmírně různorodé. Spousta žen trpí pouze mírnými potížemi, některé středně těžkými a některé závažnými. Tyto obtíže často bývají přechodné, v některých případech však mohou mít i dlouhodobý charakter. Menopauza totiž

skutečně stojí na počátku řady biologických procesů zvyšujících riziko některých zdravotních potíží: například kardiovaskulárních onemocnění či osteoporózy. Není však jedinou barvou použitou na plátně ženy. Na podobě obrazu se svými barvami podílí i věk, další zdravotní potíže, strava, pohyb, a dokonce i negativní zážitky z dětství. Zvažuje-li tedy žena, jak postupovat, je důležité prohlédnout si obraz jako celek z většího odstupu. Zvládání menopauzy je vrcholným cvičením v oboru celostní neboli holistické medicíny.

Menopauza není nemoc. Je to evoluční adaptace a přispívá k přežití druhu stejně jako menstruace nebo schopnost potlačit v těhotenství imunitní systém, aby tělo nenapadlo plod. Podobně jako uvedené biologické jevy s sebou i menopauza nese své nevýhody. U části žen je doprovázena nepříjemnými projevy a zvýšeným rizikem některých zdravotních potíží. Menopauza se však objevuje v době, kdy žena stárne, proto je zároveň důležité neodbyvat všechny příznaky s tím, že za to mohou hormony. Je nezbytné, aby ženy měly informace nejen o menopauze, ale také o všech ostatních procesech, jež se s tímto obdobím pojí, a mohly tak pochopit, co se s jejich tělem děje, dát si to do souvislostí a v indikovaných případech vyhledat odpovídající péči.

Manifest je veřejné prohlášení neboli proklamace. Takové prohlášení o menopauze tady mělo být už dávno; v roce 2021 tomu bylo dvě stě let, co se toto slovo začalo používat. Můj manifest říká, že by každá žena měla mít ke zvládnutí své menopauzy stejné penzum informací, jako jsem měla já. Žádám, aby éra mlčení o menopauze a ostychu ustoupila faktům a feminismu. Prohlašuji, že musíme přestat vnímat menopauzu jako nemoc, protože bychom jinak museli za nemoc považovat samotné ženství – a takovou zfušovanou hypotézu já odmítám. Rovněž hlásám, že není důležité, co si o menopauze myslí patriarchát. Muži nemají právo určovat hodnotu ženy v jakémkoli věku.

Jestliže vás od menopauzy dělí ještě mnoho let, díky této knize snad pochopíte, co vás čeká. Doufám, že vám umožní vnímat menopauzu jako jednu z životních fází a informuje vás o preventivní péči, s jejíž pomocí můžete zmírnit případné dopady menopauzy na své zdraví. Necht' vám tato kniha navíc poskytne potřebné vědomosti, abyste menopauzu zvládly, s ohledem na své specifické obtíže, co nejlépe.

Pokud již kopete za tým Menopauza, tato kniha vám, jak doufám, pomůže pochopit, jak jste se sem (z biologického hlediska) dostaly,

a informuje vás o důležitých zdravotních otázkách, jež na vás možná ještě čekají. Na preventivní péči není nikdy pozdě, a není vyloučeno, že ještě budete muset zvládnout celou řadu symptomů a zdravotních obtíží.

A jste-li v období přechodu do menopauzy a právě prožíváte hormonální chaos, vězte, že tato fáze je pro mnoho žen ta nejsvízelnější. Často pomáhá už jen vědět, že v tom nejste samy. Doufám, že vám zde uvedené informace pomohou přehodnotit, co se děje s vaším tělem, a pokud trpíte, snad vás uklidní vědomí, že všechno, co prožíváte a jak se cítíte, lze vysvětlit mnoha způsoby a také na to existuje spousta možností léčby. Tyto peřeje navíc nebudou trvat věčně. Doufám, že vám tato kniha provede peřejemi v klidu, abyste mohly chytit dech.

Jste-li transgenderovou či nebinární osobou, závisí na mnoha faktorech, zda se u vás menopauza nebo příznaky podobné menopauze objeví. Trans muži i mnozí nebinární lidé, kteří neužívají hormony, budou zde popisované menopauzální změny také pociťovat. Příznaky podobné menopauze mohou zakoušet trans ženy, které přestanou užívat estrogen, i trans muži a některé nebinární osoby užívající testosteron. Doufám, že některé zde uvedené informace se ukážou jako užitečné; tato kniha však vycházela ze studií, jichž se účastnily ženy, které mají nebo měly vaječníky, a extrapolace takových dat na trans a nebinární osoby nemusí být vždy spolehlivá. Zoufale potřebujeme další výzkum.

Fakta mohou do chaosu a nejistoty menopauzy vnést řád, protože znalosti dokážou rozptýlit obavy a otevřít možnosti léčby. Třebaže, kdy se rozhodnete, že nebudete dělat nic, stále to bude vaše vlastní, svobodné rozhodnutí. Feminismus může ženám pomoci identifikovat předsudky, jež byly dříve základem jejich názorů, a podívat se na menopauzu jinak – tedy nikoli jako na konečnou stanici, ale jako na další životní fázi.

Ženy chtějí o menopauze více a vědomosti mohou zmenšit jejich potíže. Vědět, co se děje s vaším tělem, a cítit, že v tom nejste samy, je mocný lék. Fakta umožňují ženám nakládat se svým zdravím dle jejich potřeb. Nemáte-li dostatek přesných informací, nemůžete být informovanou pacientkou.

Vědět, jak vaše tělo funguje, by nemělo být feministickou agendou – bohužel to tak ale je. A zdá se, že tím vůbec největším projevem feminismu je mluvit v patriarchální společnosti nahlas o těle procházejícím menopauzou.

Tak ať je nás trochu slyšet.

PRVNÍ ČÁST

Požadujeme změnu:

Pochopení vlastního těla
jako projev feminizmu

Druhé dospívání:

Proč je menopauza důležitá

Menopauza je puberta naruby – také jde o přechod z jedné biologické fáze funkce vaječníků do druhé. Způsob, jakým tyto dva jevy vnímáme, však nemůže být odlišnější.

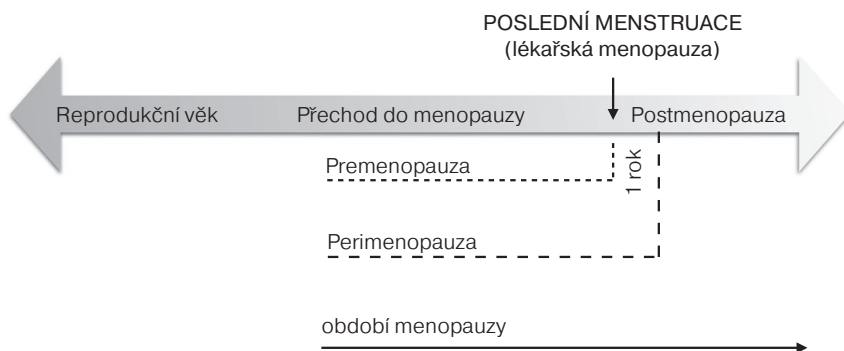
Puberta bývá častým námětem románů pro dospívající a mládež, případně v nich alespoň hraje významnou roli. (Díky Bohu za Judy Blumeovou!*) Přinejmenším základní informace o tomto období jsou součástí školních osnov biologie a sexuální výchovy (ačkoli je bohužel pravda, že sexuální výchovu nenajdeme všude a nemívá vždy ideální podobu). Pubertální milníky – například růst prsou a výskyt pubického ochlupení – sledují také lékaři, aby se ujistili, že vše probíhá, jak má. Existenci puberty dokládá dokonce i akt tak prostý jako zaznamenávání výšky na rámu dveří v období růstového spurtu. Dospívání, tedy přechod z dětství do teenagerských let či dospělosti, se běžně oslavuje nebo alespoň uznává v řadě kultur a náboženství (i když je třeba poznamenat, že menstruace

* Judy Blumeová (* 1938) je americká spisovatelka, autorka řady knih pro děti a dospívající. Ve svých knihách se nevyhýbá tématům menstruace, sexu dospívajících či antikoncepce, což ji na jednu stranu přineslo širokou popularitu, současně však také řadu kritiků z konzervativních řad. Pozn. red.

sama o sobě neznamená zázračný přerod dívky v ženu). Puberta je také spouštěčem různých zdravotních potíží, například akné, bolestivé menstruace či deprese. Dokonce stojí na začátku řetězce jevů, jež mohou jednoho dne vyústit v rakovinu prsu.

Úroveň a spolehlivost přímých zkušeností s pubertou se sice v různých kulturách, školách i rodinách může lišit, její existenci však uznávají téměř všichni. O pubertě se zpravidla daří mluvit tak, aniž by se z ní dělala nemoc nebo aby se dětství (tedy období, kdy puberta ještě neprobíhá) považovalo za jakýsi zlatý standard zdraví.

Menopauzu sice zakusí každá osoba, která má vaječníky a dožije se dostatečného věku, na rozdíl od puberty však toto období halí závoj tajemství. Není součástí školních osnov a lékaři o ní jen málokdy mluví s předstihem. Poznámka, že by to mohla být menopauza, se obvykle ozve až ve chvíli, kdy žena přijde do ordinace s nějakými potížemi. Západní společnost menopauzu vnímá negativně, jako krutý vtíp, nebo dokonce nemoc. Vychází to ze zvráceného přesvědčení, že jakmile žena přestane být schopna reprodukce, ztrácí hodnotu. Dále pak také z falešného předpokladu, že menopauza je biologická vada, protože mužům se nic takového neděje – ti i v pokročilém věku stále tvoří spermie. Pokud bychom se však na tento argument podívali z jiného úhlu, mohli bychom klidně říct, že biologicky vadní jsou muži, protože nemohou otěhotnět nebo protože se u nich dříve než u žen objevují srdeční choroby. A také budme realisty. Teoreticky sice mužům jejich biologické ústrojí umožňuje rozmnožovat se až do smrti, stárnutí ale výrazně ovlivňuje jak mužskou



Obrázek 1: Fáze funkce vaječníků

plodnost, tak i jejich fyzickou schopnost být sexuálně aktivní. Když se jako takzvaný standard používá idealizované cisgenderové mužské tělo, je snadné považovat ženské tělo za něco kazového. Jde o základní princip patriarchy.

Uvedme tedy věci na pravou míru. Menopauza si zaslouží přinejmenším stejnou pozornost jako puberta (já bych dokonce řekla, že větší) a není to nemoc, stejně jako není nemoc být mužem.

Co je to menopauza?

I když základ slova tvoří „men“, anglicky „muži“, nemá s muži nic společného. Tento pojem vymyslel v roce 1812 francouzský lékař Charles De Gardanne a jeho původní podoba zněla *ménèpausie*, což je kombinace slov *menes* z řeckého označení měsíce a *pausie* z řeckého výrazu pro zastavení či skončení (běžný termín pro tuto fázi života). Roku 1821 změnil De Gardanne termín na *ménopause*, z něhož se pak v lékařské literatuře postupně vytratil akcent.

Menopauza nastává ve chvíli, kdy již nejsou ve vaječnicích žádné folikuly schopné ovulace. Jinými slovy: už nezbyvají žádná vajíčka. Průměrný věk, kdy k tomu dochází, je padesát až dvaapadesát let. Jedním z charakteristických znaků je prudký pokles hladiny estrogenu, protože folikuly představují hlavní zdroj tohoto hormonu. Právě pokles estrogenu je příčinou mnoha potíží a zdravotních obtíží typických pro menopauzu; nové výzkumy však naznačují, že význam mají i změny hladin dalších hormonů (o nichž si povíme později).

Z lékařského hlediska se za menopauzální přechod považuje období předcházející termínu poslední menstruace, který představuje samotnou menopauzu, a vše, co se děje potom, se označuje jako postmenopauza (viz obrázek 1). Protože u menstruace nelze s jistotou okamžitě stanovit, zda už byla doopravdy poslední, oficiálně se menopauza potvrzuje dvanáct měsíců po termínu poslední menstruace.

Pro období před poslední menstruací zvané menopauzální přechod jsou charakteristické hormonální výkyvy, jež mají za následek nepravidelné krvácení a projevy, jako jsou návaly horka. Pro přechod do menopauzy se používají ještě dva další termíny: *premenopauza*, což je totéž co menopauzální přechod, a *perimenopauza* (nezaměňovat

s premenopauzou, to je skutečně samostatný pojem), která zahrnuje menopauzální přechod a první rok po poslední menstruaci.

Délka přechodu do menopauzy (neboli premenopauzy) se může u jednotlivých žen značně lišit a ne vždy je možné určit přesné datum začátku. Během menopauzálního přechodu se častokrát může zdát, že už je konec: žena si myslí, že už měla poslední menstruaci. Ale kdepak, byl to jen takový chyták. Jiné ženy zase mohou přechod vnímat spíš jako postupný meandrující proces. Nebo může platit obojí. Jediná předvídatelná věc na přechodu do menopauzy je jeho nepředvídatelnost.

K zmatku v terminologii přispívá i způsob, jakým o menopauze hovoříme. Spousta žen i jejich lékařů používá slovo „menopauza“ volněji, říká se například „mám menopauzu“ v období přechodu do menopauzy nebo „jsem v přechodu“ v postmenopauzální fázi. Sama se kloním k používání pojmu „menopauza“ pro celé období či všechny jevy od menopauzálního přechodu dál, protože symptomy a zdravotní potíže spojené s menopauzou zázračně nezačínají ani nekončí s poslední menstruací. Datum poslední menstruace má význam pro výzkum, plodnost a posuzování abnormálního děložního krvácení, ale jinak představuje spíš poznámku pod čarou než hlavní téma. Používat obecně termín „menopauza“ a upřesnit vztah k poslední menstruaci tehdy, pokud je to z lékařského hlediska důležité, považuji za nejlepší způsob, jak si usnadnit komunikaci.

Vědomostní propast

Přestože se menopauza týká všech žen, řada z nich nemá o příslušných symptomech, fyzických změnách, zdravotních obtížích ani možnostech léčby dostatek informací. Takové informační vakuum vzniklo vinou škodlivé kombinace neschopnosti lékařů uspokojit poptávku pacientek po vědomostech (medicína má vážné problémy s komunikací) a lékařské misogynie, tedy dlouhé historie opomíjení žen v medicíně. V důsledku toho jsou pak zdravotní potíže související s menopauzou odmítány jako vymyšlené, nedůležité nebo jako něco, co se zkrátka musí vydržet, protože „to tak ženy prostě mají“.

Společenské zostuzování však přesahuje hranice lékařských ordinací. Stárnoucími ženami se obecně opovrhuje. I když – opovržení možná není to správné slovo. Problémy stárnoucích žen jsou zkrátka považovány za

tak bezvýznamné, že nestojí ani za minimální námahu... prostě se ignorují. Jako náctiletá jsem četla knihy, jejichž hrdinky začínaly menstruat nebo zápasily s podprsenkami, a v partě jsem měla několik kamarádek, jejichž skvělé maminky byly ochotné se s námi bavit o menstruačních potřebách. Menstruaci jsme probíraly i s kamarádkami. Bylo to vzrušující. Pořádně jsem nevěděla proč, ale uvědomovala jsem si, že je to znak mé společenské významnosti. Nedávno jsem si na tyto rozhovory vzpomněla, když jsem na návštěvě v rodném Winnipegu zašla na oběd s bývalou spolužačkou Tiffany. Jaká byla naše nejsilnější společná vzpomínka? Že jsme začaly menstruat jako poslední z celé party. Já začátkem jara 1980 a Tiffany o měsíc později.

O menopauze se žádné takové příběhy nevyprávějí, a když už se o ní někdo zmiňuje, mívá to bez výjimky negativní zabarvení. Ženy o menopauze moc nemluví ani mezi sebou. Možná si samy nejsou jisté, co se přesně děje, a tak raději mlčí, nebo se mylně domnívají, že léčba je většinou stejně neúčinná či nebezpečná, nebo dokonce žádná neexistuje, tak proč se tím zabývat? Na rozdíl od první menstruace se ta poslední zdá být navíc signálem počínajícího stáří. A komu se v osmačtyřiceti chce vydat ve stopách odvážné detektivky, která musí své schopnosti vydávat za sérii šťastných náhod, či zneuznané matky rodu vinící ze své krize středního věku všechny okolo sebe, případně asexuální domácí pučky pečující o stále se rozrůstající houf koček, které se odmítají naučit chodit na kočičí záchod?

Za více než pětadvacet let, co pracuji jako gynekoložka, se poznatky o menopauzální hormonální terapii (MHT) výrazně změnily, a tak je náročné efektivně informovat o vývoji vědeckých poznatků. Všichni praheme po nějaké jistotě; medicína však do značné míry funguje v odstínech šedi. Co dnes považujeme za pravdivé, nemusí již brzy platit – stačí, aby bylo k dispozici více studií nebo se objevila nová technologie přinášející odpovědi na otázky, které nás dosud ani nenapadlo položit. A pak tu máme palcové novinové titulky. Strach prodává, a jak se zdá, běžný tisk většinou rizika spojená s některými typy léčby zveličuje. Kromě tradičních novin a časopisů se ženy navíc musejí orientovat také v informacích různé kvality na sociálních sítích.

Další věcí jsou chybné informace, nebo dokonce dezinformace. Absence hovorů o menopauze a mezer ve vědomostech totiž využívají jak farmaceutický průmysl, tak i prodejci různých doplňků a jiných takzvaných přírodních produktů.

Menopauza: základy

Většina žen prožije v období po menopauze třetinu, nebo dokonce polovinu života. Započítáme-li do toho i období přechodu, bude to určitě polovina. Ve Spojených státech aktuálně žije sedmdesát milionů žen starších pětáctýřiceti let, po celém světě je jich pak více než miliarda. Vzhledem k tomu, že populace v důsledku nižší porodnosti stárne, se bude procento žen v přechodu nebo po menopauze jen zvyšovat.

Hormonální výkyvy začínající v menopauzálním přechodu mohou spouštět řadu potíží. Některé ženy tyto potíže obtěžují natolik, že je chtějí léčit, zatímco jiné uklidní vědomí, že se nejedná o nic výjimečného. Pocit, že se podivné tělesné obtíže týkají pouze vás, člověka velmi znejistí, a tak se spouště žen uleví, když se dozvědí, že se jim děje něco běžného a očekávatelného. Také je důležité, aby ženy věděly, které potíže mohou být známkou závažnějšího problému a které jsou sice otravné, ale nebezpečné.

Já se například osm měsíců po poslední menstruaci chystala do Evropy, a protože mě předtím trápily velké návaly horka, byla jsem přesvědčená, že je po všem. Byla jsem ráda, že si nemusím balit vložky a tampony. Po prvních pěti minutách desetihodinového letu (ještě svítila kontrolka bezpečnostního pásu) jsem se ovšem dočkala překvapení. Cítila jsem, jak ze mě něco teče, a rázem jsem měla spodní prádlo nasáklé krví. Na toaletě jsem si připadala jako Michael Corleone z *Kmotra III*. Seděla jsem tam a bručela na svoje vaječníky: „Stačilo jen pomyslet, že jsem z toho venku, a hned mě do toho zase vtáhly!“

Množství krve mi zdaleka nevadilo tolik jako převlékání spodního prádla na toaletě v letadle (další prostor, který nepočítá s tím, že ho budou využívat menstruuující ženy) a deset hodin používání zdejších levných vložek, které mi způsobily otravnou vyrážku na intimních partiích hned ze začátku dovolené. Kdybych do zahraničí jezdila často, možná bych pouvažovala o lécích, které by mi pomohly menstruaci regulovat; žertíky svého těla v podobě menstruace se zrovna nebavím. Proto je důležité, aby ženy znaly všechny možnosti a mohly se rozhodnout, zda léčbu chtějí, nebo ne. Obavy o kvalitu života nejsou banální kliše – je to medicína.

Nejčastější potíže, které se mohou v období menopauzy objevit, najdete v tabulce 1 a v této knize je podrobně rozeberu. Odhlédneme-li od

kvality života, je nutné brát menopauzu vážně i proto, že se pojí s řadou zdravotních potíží (rovněž uvedených v tabulce 1), jež nejsou ve zdravotní péči o ženy okrajovou záležitostí, ale ústředním problémem. Kardiovaskulární onemocnění, která s menopauzou souvisejí, stojí za třetinou úmrtí žen: ve Spojených státech na ně každý rok zemře čtyři sta tisíc žen. Pro srovnání: na rakovinu prsu jich umírá přibližně čtyřicet tisíc, a přesto se řada žen s průměrným rizikem kardiovaskulárních chorob i rakoviny prsu mnohem víc obává rakoviny, ačkoli je to ta méně pravděpodobná možnost. Tady nejde o to, které nemoci jsou „oblíbenější“ (když už pro to nemáme lepší slovo). Spíše je potřeba trochu poodstoupit a podívat se na onemocnění postihující ženy jako na celek.

Občas se setkávám s názorem, že by lékařské fakulty měly zařadit menopauzu do svých osnov jako samostatný předmět. Menopauzu však nelze oddělit od žen. Řešením není zavřít ji někam do zkumavky, protože tím uzavíráme do zkumavek i ženy. Místo toho je třeba do studií zdravotních obtíží a léků zahrnout ženy všech věkových kategorií – jediné tak pochopíme, jak pracovat s ženským zdravím po celé období menopauzy.

Tabulka 1: Nejčastější příznaky a zdravotní potíže spojené s menopauzou

PŘÍZNAKY	ZDRAVOTNÍ POTÍŽE
Abnormální menstruační krvácení (silná či nepravidelná menstruace, krvácení mezi menstruacemi)	Srdeční onemocnění
Návaly horka a noční pocení	Osteoporóza
Poruchy spánku	Demence a Alzheimerova choroba
Přechodné kognitivní změny (mozková mlha)	Deprese
Vaginální suchost	Metabolický syndrom
Bolest při sexu	Cukrovka druhého typu
Snížené libido	Menopauzální genitourinární syndrom
Bolesti kloubů	Infekce močových cest

Menopauza se neodehrává ve vakuu

Jednou ze zapeklitostí menopauzy je, že jde ruku v ruce se stárnutím; může tedy být obtížné odlišit hormonální jevy od jevů souvisejících s věkem. S přibývajícím věkem se navíc zdravotní potíže hromadí a u spousty z nich se mohou symptomy překrývat s příznaky menopauzy.

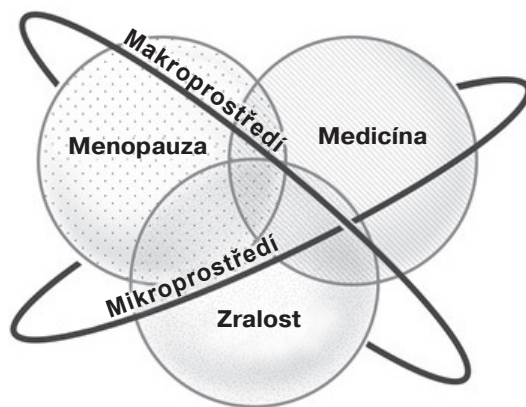
Vezměme si běžný projev menopauzy – potíže se spánkem. Spánkové problémy se však mohou pojít také s věkem nebo se zdravotním problémem typu spánkové apnoe či deprese. Aby toho nebylo málo: deprese může spouštět i přechod do menopauzy. Nedostatek spánku může mít podíl na zhoršování depresivních stavů a s depresí je spojena i spánková apnoe. Je to medicínský gordický uzel. Než tedy lékař a pacientka usoudí, že problém, který se objevil v období přechodu nebo postmenopauzy, skutečně souvisí s hormonem, musejí zvážit všechny přispívající faktory a jejich vzájemné vztahy. Je důležité, aby ženy nikdo neodbýval tím, že „je to jenom menopauza“ nebo že „všechno spraví“ hormony, když jsou ve skutečnosti hlavní příčinou jiné zdravotní potíže, a některé z nich mohou být závažné.

A aby to nebylo tak jednoduché: zdraví a způsob stárnutí (nejen vaječníků, ale všeho) souvisí s naším makroprostedím, například se stravou, cvičením, stresem, vztahy nebo skutečností, zda máme děti, a pokud ano, zda jsme kojily. Někdo to nazývá faktory životního stylu, mně osobně se však tento termín nelíbí. Tady se nebavíme o výběru nejlepšího fitness centra.

Dále je také nutné vzít v úvahu sociální determinanty zdraví, tedy společenské a ekonomické podmínky, v nichž se lidé narodí, vyrůstají, žijí, pracují a stárnou a které ovlivňují kvalitu života i zdraví. Tyto faktory často označují jako mikroprostedí. Působením řady mechanismů (například nedostatečného přístupu k náležitě lékařské péči a vzdělání, nebezpečných pracovních podmínek, života ve stísněných podmínkách, rasismu či špatné výživy) vznikají nespravedlivé rozdíly ve zdravotním stavu, jimž by šlo předcházet. Popsat, jak tyto socioekonomické faktory ovlivňují zdraví, je komplikované, protože jsou často úzce propojené a mohou se i sčítat. Sociální determinanty zdraví souvisejí s věkem, kdy se menopauza dostává, i s mnoha symptomy a zdravotními potížemi s ní spojenými.

Velmi důležitou sociální determinantou zdraví jsou negativní zážitky v dětství neboli ACE (adverse childhood experiences). Mezi ACE patří

traumata, jako je emoční a fyzické týrání rodičem, nedostatek jídla či oblečení, ztráta rodiče, soužití s osobou závislou na alkoholu nebo drogách, násilí v domácnosti či sexuální zneužívání.



Obrázek 2: Diagram M: Pohled na menopauzu

ACE stojí za některými způsoby chování, které mají na menopauzu vliv – určují například, zda žena začne kouřit nebo v kolika letech poprvé otěhotní. Jde však ještě o mnohem více. Narůstající množství literatury dokazuje, že negativní zážitky z dětství s sebou nesou mnoho nepříznivých zdravotních důsledků. Vyvolávají totiž neregulovanou stresovou reakci, jež postihuje vývoj mozku i endokrinní a imunitní systém. Tento jev se nazývá toxická stresová reakce a může se pojít s velmi závažnými komplikacemi. Vystavení čtyřem a více negativním zážitkům v dětství zvyšuje riziko mnoha onemocnění souvisejících s menopauzou, například infarktu, mrtvice, poruch spánku, Alzheimerovy choroby, deprese či rakoviny prsu. Trauma doslova přetváří mozek i tělo.

Při posuzování případných zdravotních problémů mi pomáhá diagram, který jsem si vytvořila. Jedná se o Vennův diagram (nebo taky Jennin diagram™) menopauzy. Ve středu diagramu se nachází menopauza, zdravotní potíže a zralost (související s věkem), kolem tohoto centra pak krouží makroprostředí a mikroprostředí (viz obrázek 2).

Ženy nejsou jen vaječníky. Proto je důležité na ně nahlížet jako na celek.

SHRNUTÍ

- ▶ Menopauza je přechod z jedné fáze funkce vaječnicků do druhé. V zásadě jde o pubertu naruby.
- ▶ Hormonální změny spojené s menopauzou mohou vyvolat kaskádu biologických jevů, které mnoha ženám způsobují nepříjemné zdravotní potíže.
- ▶ Řada žen prožije v menopauzálním období třetinu až polovinu svého života.
- ▶ Existuje obrovský nesoulad mezi tím, co víme z lékařského hlediska, a informacemi, jež mají ženy k dispozici.
- ▶ Na prožívání menopauzy mají vliv věk, zdravotní stav, životní podmínky i sociální determinanty zdraví.

Historie a jazyk menopauzy:

Od kritického věku ke změně

Odstartovalo slovo „menopauza“ medikalizaci normálního, fyziologického procesu, nebo pojmenování tohoto jevu představuje vrcholný projev matriarchátu, na jehož základě se začaly uznávat ženské potíže a který upozornil na tolik opomíjený aspekt ženského zdraví?

Ukazuje se, že může platit obojí. U menopauzy nejsou odpovědi nikdy jednoduché.

Menopauza očima medicíny od starověku do počátku devatenáctého století

O věkem podmíněné ztrátě menstruace se zmiňují starověké čínské i řecké lékařské spisy. Už tenkrát se vědělo, že to znamená konec plodnosti. V tradiční čínské medicíně se období po poslední menstruaci nepovažovalo za nic jiného než stáří, a stejně jako ženám končila menstruace, mužům zřídlo sperma. Staří Řekové se nesmírně zajímali o menstruaci coby o základní životní funkci. V oněch dobách panoval názor, že muži jsou v rovnováze se světem, zatímco ženy jsou příliš vlhké, protože jejich tělo má propustnější strukturu a je houbovitě, takže nasává přebytečné

tekutiny ze stravy. Aby se jich zbavilo, vypouští je jednou měsíčně z dělohy. Kdykoli se někdo ohání Hippokratem nebo mluví o „antice“ jako o ideálu zdraví, vzpomenu si na starověké řecké lékaře, kteří považovali ženy za chodící dřevé potrubí.

Vynechání menstruace se ve starověké řecké medicíně (představující základ, jenž vedl ke starověké římské, perské, arabské, a nakonec i k moderní západní medicíně) považovalo za něco znepokojivého, protože bylo známkou možných problémů s plodností i nebezpečného nahromadění tekutiny. Z toho lze usoudit, proč byla starověká medicína tak posedlá menstruací. Z patnácti set farmaceutických receptů v Hippokratovské sbírce se osmdesát procent z nich týká právě menstruace. Rovněž to osvětluje, proč se ve většině starověkých západních lékařských spisů tak důkladně rozebírá předpokládaný věk poslední menstruace. Antičtí řečtí a římscí lékaři zaznamenávali průměrný věk menopauzy velmi přesně; ztráta plodnosti totiž byla mimořádnou událostí.

Starověcí lékaři pojem poslední menstruace dobře znali. Zdá se však, že je příznaky (pokud nějaké existovaly) ani to, co se děje následně, příliš nezajímaly. Uvědomme si, že medicína, stejně jako všechno ostatní, měla v první řadě uspokojit potřeby (a tím zajistit nadřazenost) mužské elity, které bylo stárnoucí ženské tělo pravděpodobně lhostejné. Zajímavostí je, že v některých společnostech antického Řecka byly ženy po menopauze jmenovány kněžkami (menopauza byla vnímána jako obnovení panenství, a tudíž poskytovala kýženou čistotu, která byla pro kněžství potřeba).

V západní lékařské literatuře se první zmínka o symptomech, jež podle dnešních poznatků souvisely s menopauzou, objevuje roku 1582. Francouzský lékař Jean Liébault popsal *petites rougers* neboli malé zčervenání, tedy něco, co bychom dnes nazvali návaly horka. Zpravidla se objevovalo v obličejí a často vedlo k *moiteurs* neboli silnému pocení. Podobný popis bych klidně mohla v ordinaci vyslechnout i dnes.

Doktor Liébault byl specialistou na ženské nemoci a lékařem Kateřiny Bourbonkové (sestry francouzského krále Jindřicha IV.), což potvrzuje myšlenku, že v lékařských objevech hrálo svou roli mecenášství. Liébault však v mnoha ohledech předběhl dobu. Tvrdil, že „žena není nedokonalým mužem“, byl proti tomu, aby se ženy nutily ke sňatkům, věřil, že menstruační výtok je krev, a nikoli jedovatá tekutina, popsal předmenstruační nadýmání a byl přesvědčen, že rozkoš při sexu je pro

ženy stejně důležitá jako pro muže! Za manželku měl Nicole Estienovou, autorku manifestu *Trápení vdané ženy*, obžaloby instituce manželství a mužů. Zda byl jejich svazek šťastný, či nikoli, je otázka přesahující rámec této knihy.

Zatímco Liébault byl se svými postřehy o ženském zdraví zjevně renesančním lékařem, většinu jeho současníků limitovalo přesvědčení, že ženy jsou podřadnou verzí mužů – a také neznalost ženské anatomie a naprosté nepochopení menstruace. Ačkoli se ztráta menstruace ve vyšším věku očekávala, přičítala se jí vina za většinu onemocnění, jimiž ženy po posledním krvácení trpěly. Menstruační krev byla považována za jedovatou a údajně způsobovala řadu onemocnění: od potratů přes rakovinu po souchotiny či vzteklinu. Také panovalo přesvědčení, že hubí rostliny a ničí zrcadla. Ženám se prý ke stáru zhoršovalo zdraví, protože už byly příliš slabé na to, aby tuto toxickou látku vyloučily, a tak se jim hromadila v těle.

První oficiální odborná práce o tom, co dnes nazýváme menopauzou, vznikla v roce 1710. Její latinský název lze přeložit jako *Poslední menstruace, počátky nemoci* a dokonale vystihuje tehdejší přesvědčení. Stejně dobře by mohl znít třeba *Být ženou, z bláta do louže*. Vědělo se, že s věkem přibývají nemoci, když však stonal muž, mělo to nějaký důvod – sice ne takový, jaký by nás napadl dnes, ale existovalo vysvětlení odpovídající tehdejšímu chápání lidského těla. U žen však za všechno mohla děloha. Když považujete ženy za méněcenné, slabé, nečisté či vadné, je snadné přizpůsobit aktuální lékařské poznatky tomuto náhledu na svět. To je velmi důležité ponaučení, na něž bychom v medicíně neměli nikdy zapomínat.

Krátce po zveřejnění první odborné práce o menopauze se v Evropě i v Anglii začaly objevovat spisy určené jak pro lékaře, tak pro širokou veřejnost. *The Ladies Physical Directory* (Dámský lékařský rozcestník), poprvé vydaný anonymním lékařem roku 1716, se dočkal několika vydání. Šestá edice z roku 1727 obsahovala návody, jak léčit řadu obtíží běžných u žen před padesátkou a v pozdějším věku – silnou menstruaci, vynechání menstruace a vyhřeznutí dělohy. Zájem o toto téma tedy zjevně byl. K léčebným postupům té doby patřilo zejména pouštění žilou, pijavice a projímadla. Šlo o metody sloužící k odstranění „jedů“, případně tekutiny nahromaděné v důsledku chybějící menstruace. Podíváme-li se na recepty, je jasné, že z lékařského hlediska nemohly mít žádný pozitivní

účinek. Mnohé z nich však pravděpodobně vyvolávaly průjem a možná i děložní stahy, takže mohly u žen v přechodu způsobovat krvácení (nikoli normální menstruaci, spíš známku nějakého ne zcela zdravého procesu v těle!). Tyto účinky měly na svědomí nebezpečné přísady typu jalovcového oleje, áronového kořene či železných pilin. Další recepty byly pravděpodobně neškodné a neúčinné: výsledky přinášely možná díky placebo efektu či spíše vlivem pití vína a dlouhých procházek, jež se v rámci léčby často doporučovaly. Existovala také řada vonných bylinných vaginálních směsí, nad nimiž by Gwyneth Paltrowová zezelenala závistí.

V uvedených textech najdeme rozmanité termíny popisující příznaky menopauzy. Spousta z nich se podobá těm dnešním, a mnohé jsou dokonce lepší. To, co dnes nazýváme přechodem do menopauzy, bylo v Anglii osmáctého a devatenáctého století (a možná i dříve) známo jako *uhýbání* nebo *kličkování* („dodge/dodging“), protože ženy kličkovaly mezi nepravidelnými menstruacemi. Během takového kličkování mohly pociťovat bolesti hlavy, bolesti zad, vazomotorické příznaky (dnes bychom řekli návaly horka a noční pocení), stěhovavé bolesti a celkový neklid. Návalům horka se říkalo horečnaté návaly či výkvěty horka.

Pojem „kličkování“ je báječně výstižný. Sama ho používám, když v ordinaci vysvětluji menopauzální přechod, a téměř pokaždé za to sklídím úsměv. Anglický termín „hot flushes“ se mi zdál přijatelný, dokud jsem návaly nezačala zažívat sama. Představuji si pod ním totiž zčervenání tváří: a i když tváře v takovém okamžiku rozhodně horké mám, zdaleka se to netýká jen jich. Také červenání mi zní ostýchavě, jako bych byla hrdinkou z románu Jane Austenové, co rudne a omdlévá pod pohledem muže se čtyřmi tisíci liber ročně. Výkvět horka je nesmírně výstižný výraz, protože ono horko jako by začínalo někde uvnitř a rozkvétalo směrem nahoru a ven do hlavy, tváře, krku a paží. (Poznámka na okraj: Termín „návaly“ se mi nelíbí, protože vyvolává dojem pocitu trvajících jen pár vteřin, což úplně neodpovídá skutečnosti. Podle mě to může snižovat závažnost tohoto projevu.)

Protože většina zkušeností se mezi ženami předávala ústně, těžko zjistíme, kolik slov z kolika kultur se nedochovalo vinou nezájmu či lékařského mansplainingu, tedy prezíravého a blahosklonného pohledu lékařů-mužů – já vás vyslechnu, vyložím si vaši zkušenost pomocí svého omezeného pohledu, společenských předsudků a náboženského přesvědčení, a pak vám to vysvětlím ve své lékařské učebnici.

Západní medicína zdravotní potíže spojené s přechodem do menopauzy velmi dobře znala, ale považovala je především za důsledek hlavní patologie, jíž mělo být zadržování toxinů. Na menopauzu se tedy pohlíželo jako na další z řady ženských vad a něco, čeho je třeba se obávat. Vlivný a prozíravý anglický lékař John Fothergill zpochybnil tuto představu roku 1776 ve svém článku *On the Management Proper of the Cessation of Menses* (O správné léčbě ustávání menstruace). Doktor Fothergill tvrdil, že ženy jsou vedeny k tomu, aby na menopauzu pohlížely „s určitou mírou obav“, a že „různé nesmyslné názory na ustávání menstruačního výtoku a jejich důsledky poznamenaly život mnoha rozumných žen“.

Doktor Fothergill nevěřil, že menstruační krev je jedovatá. Pripouštěl, že mohla obsahovat „chorobné látky“, stejné látky však podle něj měli v těle i muži a uvolňovali je prostřednictvím hemoroidů. Uvedl také, že ženy, kterým společnost vštípila strach z menopauzy, budou pravděpodobněji trpět jejími příznaky. Menopauza byla podle doktora Fothergilla přirozenou součástí stárnutí a u mnoha žen pozoroval, že probíhá bez větších následků. Dále také správně poznamenal, že ženy, které trpěly silnou nebo bolestivou menstruací, najdou v menopauze úlevu, a připustil, že některé ženy se potýkají s nepříjemnými příznaky, například s návaly horka následovanými „okamžitým pocením“, potíže- mi se spánkem, poruchami nálady a bolestmi kloubů, i když často jen přechodně. Používal léčebné postupy typické pro tehdejší dobu: použití žilou a projímadla (ta jeho byla mnohem šetrnější a řadu z nich, například listy senny a hořčík, používáme dodnes). Jeho předpisy však zřejmě neobsahovaly jedovaté rostliny – nejspíš proto, že se dobře vyznal v botanice. Doporučoval i úpravy stravy a tehdy standardně propagované pití vína.

Než vyšel článek doktora Fothergilla, mluvilo se o menopauze zpravidla jako o pohromě; jako by neexistovalo nic horšího než žena v přechodu. Bohužel ani jeho práce neučinila těmto negativním postojům přítrž. Roku 1787 označil francouzský lékař Claude Jeannet des Longrois ženy v menopauze za královny svržené z trůnu. Mnoho tehdejších textů, jež se vztahují k ženám v menopauze, obsahuje poměrně dlouhé pasáže o rakovině děložního čípku, dělohy a prsu. A přestože se téměř bez výjimky jednalo o nevléčitelné choroby, na něž se umíralo strašlivou smrtí, pojednání o nich se nesou v mnohem méně depresivním duchu

než ta o menopauze. Práce doktora Fothergilla se nicméně časem dočkala překladu do několika jazyků a začala budit pozornost. Ve stejnou dobu zároveň nastal určitý posun v obecném pohledu na stárnutí.

Zrození menopauzy

Jak jsem již zmínila, slova „*la ménèspausie*“ se poprvé objevila roku 1812 ve spisu doktora De Gardanna. Tento lékař následně v roce 1816 vydal knihu o *la ménèspausie* s názvem *Avis aux femmes qui entrent dans l'âge critique* neboli Rady ženám přicházejícím do kritického věku. Druhé vydání z roku 1821 nese nový název: *De la Ménopause, ou de l'âge critique des femmes* čili Menopauza aneb kritický věk žen.

V článku z roku 1812 De Gardanne vysvětluje, že bylo zapotřebí vytvořit nový termín, protože se používalo mnoho různých slov. Ke klasice v té době patřily některé ne tak hrozné výrazy jako „klimakterium“, „kritický čas“, „kritická fáze“ a „změna života“, či už méně skvělá spojení jako „úpadek středního věku“ nebo jednoduše příšerné „ženské peklo“, „ženská zima“ a „sexuální smrt“. Dovedete si představit, že řeknete: „Jen se potřebuju o něčem poradit se svým doktorem přes ženskou zimu... mám cestou domů koupit pečivo?“ Správně. Tipuju, že přijít jako první s novým názvem, který nezní pejorativně a je vyhrazen pouze ženám (termíny „klimakterium“ a „změna života“ se používaly i pro muže), bylo užitečné z obchodního hlediska, a lékař díky tomu pravděpodobně působil dojemem, že nabízí něco nového.

De Gardanne ve svém spisu z roku 1812 uvádí, že výraz *la ménèspausie* vznikl spojením dvou řeckých slov, μήνας, francouzsky *mois* (měsíc), a παύσις, francouzsky *cessation* (skončení), což údajně pochází z výrazu παύω, který De Gardanne překládá *je finis* nebo *je cesse* (končím nebo přestávám). Tato dvě řecká slova se mu nejspíš foneticky spojila do francouzsky znějícího *ménèspausie*. Možná byla jeho volba ovlivněna i francouzským slovem *menstrues* (v angličtině *menses* pocházející z latinského výrazu *mēnsēs*, což je podle Oxford English Dictionary „zvláštní použití množného čísla“ pro měsíc).

Dnes nám sice slovo „pauza“ evokuje dočasnou přestávku, z De Gardannových spisů však jasně vyplývá, že lékař s obnovením menstruace nepočítal a „*pausie*“ z jeho *ménèspausie* představovala definitivní konec.

De Gardanne se už ovšem nezmiňuje, proč ve druhém vydání své knihy v roce 1821 zkrátil *la ménèspausie* na *ménopause*, ani proč toto slovo použil jako název knihy. Získal snad jeho výraz takovou oblibu nebo s ním byl spojen do té míry, že se stal jeho značkou a mohl jeho knize pomoci vyniknout nad ostatními pracemi na stejné téma?

Četla jsem De Gardannovu knihu ve francouzštině, ale moje středoškolská kanadská francouzština mi připadala jako úplně jiný jazyk než francouzština devatenáctého století. Abych měla jistotu, že jsem knihu pochopila správně, přijala jsem velkorysou nabídku pomoci od francouzského gynekologa Martina Winklera, který napsal předmluvu k francouzskému vydání *Bible vagíny*.

De Gardannovu knihu lze nejlépe shrnout jako nářek nad osudem stárnoucích žen. Nejde tedy o žádné převratné dílo. Symptomy menopauzy nijak podrobně nerozebírá a stejně jako mnozí jeho lékařští současníci i předchůdci dává menopauze za vinu spoustu nemocí postihujících stárnoucí ženy. Nevysvětluje, jak může ženám dnu nebo zažívací potíže způsobovat děloha, když stejnými problémy trpí i muži. Je to ohraná písnička: muži stárnou a ženy zrazuje jejich lůno. (Toto slovo nenávidím, ale tady si ho dovolím použít.)

De Gardannova kniha je plná stravovacích pokynů (například že je potřeba jíst pokrmy obsahující škrob a nepít žádný alkohol s výjimkou ředěného vína), rad, jakou si vybrat postel, a hygienických doporučení. Na mnoha stránkách rozebírá rizika spojená s barvením vlasů a make-upem (obzvláště problematické má být zdravíčko na tváři). Autor se věnuje také oblečení: ne však z hlediska materiálů, jež by ženám poskytly tělesný komfort. De Gardann lamentuje, jak je hrozné, když se ženy nad padesát oblékají jako mladice, zejména pokud ukazují holé paže. A perlička na závěr: „Člověk by si myslel, že v období menopauzy žena věkem zmoudří; zvyk (spojený s potřebou) však naopak vede k tomu, že častěji než lékaře navštěvuje obchodníka s módou.“

Vzhledem k patriarchálně laděným radám a kvalitě tehdejších léčebných postupů (dal by si někdo na vulvu pijavice?) není divu, že se terapie nakupováním těšila velké oblibě. Také doufám, že těch krátkých rukávů a na odiv vystavovaných prsou bylo hodně. De Gardannova kniha se nesetkala s dobrým přijetím: jeho kolegové správně poukazovali na to, že obsahuje velmi málo informací a většinu nemocí stárí jen svádí na menopauzu.

Řada tehdejších lékařských učebnic se De Gardannově knize podobala: medicíny v nich bylo poskrovnu, ale patriarchát z nich přímo odkapával. Pozoruhodnou výjimku představuje text doktora Edwarda Tilta z roku 1857 s názvem *The Change of Life in Health and Disease* (Změna života ve zdraví a nemoci) – jedná se o spis napsaný velice přístupnou formou (nikoli však na úkor odbornosti) a na svou dobu skutečně pokrokový. Slovo „menopauza“ používá Tilt jen v jednom případě – a to když se zmiňuje, že ostatní jej používají, ale on to považuje za zbytečné. Zřejmě šlo o velmi konkrétní narážku na De Gardanna (moc mě baví, když se lékaři navzájem vtipně shazují). Upřednostňoval termín „cessation“ (ustávání) nebo zkratku c. Tiltova kniha je fascinující. Stejně jako Fothergill nepovažuje menopauzu za nemoc a pracuje s daty, která získal ze zkoumání ženských potíží. Používá termín „flushes“ neboli „návaly“, protože je „krátký a expresivní“, ale zmiňuje i „výkvěty horka“ („hot blooms“) a tvrdí, že tento pojem „věrněji vystihuje, co se ve skutečnosti odehrává“. Mnohé z jeho lékařských postřehů si zachovaly platnost dodnes. Léčebné postupy jsou sice z velké části strašné, ale vycházejí z tehdejšího stavu vědy – a v oněch dobách se příšerné postupy k léčbě obecně používaly.

Než De Gardanne zavedl pojem „menopauza“, objevovaly se v učebnicích nejčastěji termíny „klimakterium“, „kritický věk“ a zkratka c. jako „cessation“, tedy ustávání menstruace. Menopauza si však brzy našla cestu do lékařského slovníku. V roce 1871 se objevuje v časopise *New England Journal of Medicine* a v průběhu let se začala používat stejně jako „klimakterium“ pro popis období kolem poslední menstruace a následujících let.

Po přečtení knihy doktora Tilta a mnoha článků o menopauze v lékařských časopisech z dvacátých až konce čtyřicátých let minulého století jenom zírám, jaké obtíže a utrpení se podařilo zachytit díky tehdejšímu výkladovému stylu, tedy útržkům životů namísto dnešních anonymizovaných tabulek a grafů. Například: „H. L., 31 let, vdaná, umělá menopauza listopad 1925 (nitroděložní a vaginální radium z důvodu endometriózy), která má návaly horka každých pět minut“ a také „bolesti hlavy a zad, v roce 1929 přijata do nemocnice a propuštěna bez diagnózy, v roce 1932 se konečně dostala na kliniku pro léčbu menopauzy“.

Články pocházející z dob ještě předtím, než se ke slovu dostal farmaceutický průmysl, popisují jeden jako druhý stejné příznaky, o jakých

slýchám i dnes – návaly horka, pocení, nespavost, bolesti kloubů a poruchy nálady. Mnoho žen z těchto článků však bohužel trpělo předčasnou ovariální insuficiencí kvůli radioterapii, chirurgické menopauze nebo z neznámých důvodů. Řada z nich také mylně dostala nálepku „hysterická“ nebo „nervózní“.

Menopauze se dokonce věnovaly specializované kliniky, protože byla považována za medicínsky náročnou záležitost. V té době ještě neexistovala spolehlivá menopauzální hormonální terapie (MHT). Doktoři Samuel Geist a Frank Spellman z nemocnice Mount Sinai v New Yorku roku 1932 v časopise *American Journal of Obstetrics and Gynecology* uvádějí:

Žádný soubor příznaků tolik neodolává léčbě a není z etiologického hlediska tak zahalen nejasnostmi jako soubor projevů označovaný jako menopauza.

Doktoři Geist a Spellman na své klinice pozorovali, že už jen pouhá skutečnost, že pacientce někdo naslouchá a že se jí dostává lékařské pozornosti, může mít stejný, ne-li větší léčebný účinek než cokoli, co pacientce dokázali nabídnout.

Když někdo nebere vaše potíže na lehkou váhu, funguje to jako mocný lék.

V šedesátých letech ve Spojených státech nahradilo slovo „menopauza“ termín „klimakterium“. Co se změnilo? Hormony se sice předepisovaly již déle než třicet let, jednalo se však o komplikovanou a nákladnou záležitost. Přípravky se obvykle musely podávat injekčně, což způsobovalo prudké výkyvy hormonálních hladin. V padesátých letech byl objeven nový způsob výroby, díky němuž se hormony daly užívat v tabletách. Najednou byl k dispozici mnohem lepší produkt. Reklamní agentury se předháněly: Jste v menopauze? Přejít může být bezbolestný! Farmaceutický průmysl dal zřejmě přednost pojmu menopauza před klimakteriem nebo změnou, protože veřejnosti byl tento termín lépe známý, ale mohly existovat i jiné důvody. Osobně se domnívám, že „pauza“ nahrávala marketingu: vyvolávala dojem, že s novými hormony by menopauza mohla být skutečně dočasná.

Kyvadlo se naštěstí odklonilo od modelu nemoci a ve dvacátých letech jednadvacátého století opět menopauzu vnímáme jako životní fázi či změnu, kterou lze usnadnit preventivní péčí a která může, ale nemusí

vyžadovat léčebný zásah. Slovo „menopauza“ nám však, jak se nyní zdá, v Severní Americe asi zůstane.*

Je důležité, jaké slovo používáme?

Přednáška doktorky Lery Boroditské na TEDu s názvem „How language shapes the way we think“ (Jak jazyk utváří naše myšlení) má přes deset milionů zhlédnutí. Má to dobrý důvod. Jde o fascinující pohled na jazyk coby aktivního účastníka, nikoli pouze nástroj pasivně popisující skutečnost. Slova ovlivňují naše myšlenky.

Mnohé jazyky mají podstatná jména různých rodů (mužského a ženského), takže určité slovo může být v jednom jazyce rodu ženského a v jiném rodu mužského. Při zkoumání rodilých mluvčích jazyků rozlišujících jmenný rod vědci zjistili, že tito lidé uvažují o podstatných jménech odlišně v závislosti na rodu. Doktorka Boroditské uvádí ve své přednášce jako příklad slovo „most“, jež má v němčině ženský rod a ve španělštině mužský. Rodilí mluvčí němčiny mají tendenci popisovat most stereotypními femininními výrazy typu „krásná“, rodilí mluvčí španělštiny zase výrazy maskulinními, například „silný“.

Co kdybychom stejný koncept použili na lékařskou terminologii? Třeba slovo „pudendum“, obecný výraz pro ženské zevní pohlavní orgány, pochází z latinského *pudor*, což znamená hanba. Klitoris zase vychází z latinského *kleio*, tedy skrývat. Mohl tento latinský původ ovlivnit pohled lékařů na dané části těla, a posílit tak obecnou společenskou misogynii?

A jak by mohlo slovo menopauza ovlivnit náš pohled na tuto zkušenost?

Prvním problémem je *pauza*, která v dnešním světě působí negativně vzhledem k obecnému společenskému názoru, že by se ženy měly držet v pozadí, příliš se neprojevat, případně že by měly s věkem ztrácet na důležitosti. Pauza navíc – na rozdíl od poslední menstruace – není trvalá. Problematická je také skutečnost, že konec menstruace je příznakem, nikoli příčinou, a budeme-li se zaměřovat se na poslední menstruaci, ignorujeme fakt, že mnoho žen se se zdravotními problémy spojenými

* V Evropě také. Pozn. red.

s menopauzou potýká již několik let před poslední menstruací. A navíc, pojmenovat třetinu, ne-li dokonce polovinu ženského života jen podle funkce její dělohy a vaječníků je projevem misogynie. Stárnoucí muže také nehodnotíme podle zjevných fyzických změn jejich reprodukční funkce. Ano, období menopauzy je v případě žen markerem zvýšeného rizika srdečních onemocnění, totéž však platí u mužů pro poruchy erekce. Mnozí lékaři označují poruchy erekce za jakéhosi „kanárka v dole“ poukazujícího na zdraví mužského srdce.

Dovedete si představit, že bychom o mužích říkali, že mají *erektopauzu*? Přesně tak.

Spousta kultur se bez slova menopauza docela dobře obejde. Holandština má slovo *overgang*, což znamená průchod nebo přechod „z bodu A do bodu B“. Ve finštině mají *vaidhevoudet*, přelom roku, ve švédštině *klimacterium*, životní změna nebo fáze, a japonština má výraz 閉経期 neboli *kōnenki*, což lze přeložit jako změna života. Některé výzkumy naznačují, že v kulturách nepoužívajících slovo menopauza ženy v tomto období tolik nestrádají. Změnou výrazu neovlivníme, zda žena trpí návaly horka nebo vaginální suchostí; přijme-li však společnost veřejně menopauzu jako změnu, nikoli strašlivou nemoc, může to nést ovoce. Totéž navrhol už doktor Fothergill koncem roku 1776. Je koneckonců těžké mít ze sebe dobrý pocit, když vám všichni říkají, že stojíte za houby.

Řada žen chce o proměnách svého těla mluvit, a proto nějaké slovo potřebujeme. Ale menopauza? Jestli dokážeme poskytnout patřičnou lékařskou péči dvacátnicím a třicátnicím, aniž bychom pořád odkazovali k jejich první menstruaci, můžeme snad totéž učinit pro ženy po té poslední. Až mi bude šedesát, bude mi připadat k smíchu popisovat své zdraví na základě poslední menstruace. K smíchu je to už teď ve čtyřiapadesáti, zejména s ohledem na to, že poslední menstruace má význam pouze z hlediska schopnosti otěhotnět a při hodnocení abnormálního menstruačního krvácení.

Lékařské autority považovaly za problematické i další výrazy spojené s menopauzou, a tudíž je vyměnily za vhodnější. Menopauzální genitourinární syndrom neboli MGS, tedy změny, k nimž dochází ve vagíně během přechodu do menopauzy, se dříve nazývaly vaginální atrofie nebo atrofická vaginitida. Kvůli výrazu vaginální atrofie se však zapomínalo, že postiženy mohou být i jiné tkáně pohlavních orgánů. Slovo „atrofie“ je navíc pejorativní. Ženy si v průběhu stárnutí už takto užijí

ponižování až až, takže slova evokující úbytek objemu nemají zapotřebí. Pro primární ovariální insuficienci (stav, kdy se ovulace zastaví před čtyřicátým rokem života) se dříve používal příšerný termín předčasné selhání vaječníků. Lékařská terminologie se neustále mění v souladu s novými poznatky, takže názor, že nahradit slovo menopauza je příliš obtížné, prostě neobstojí.

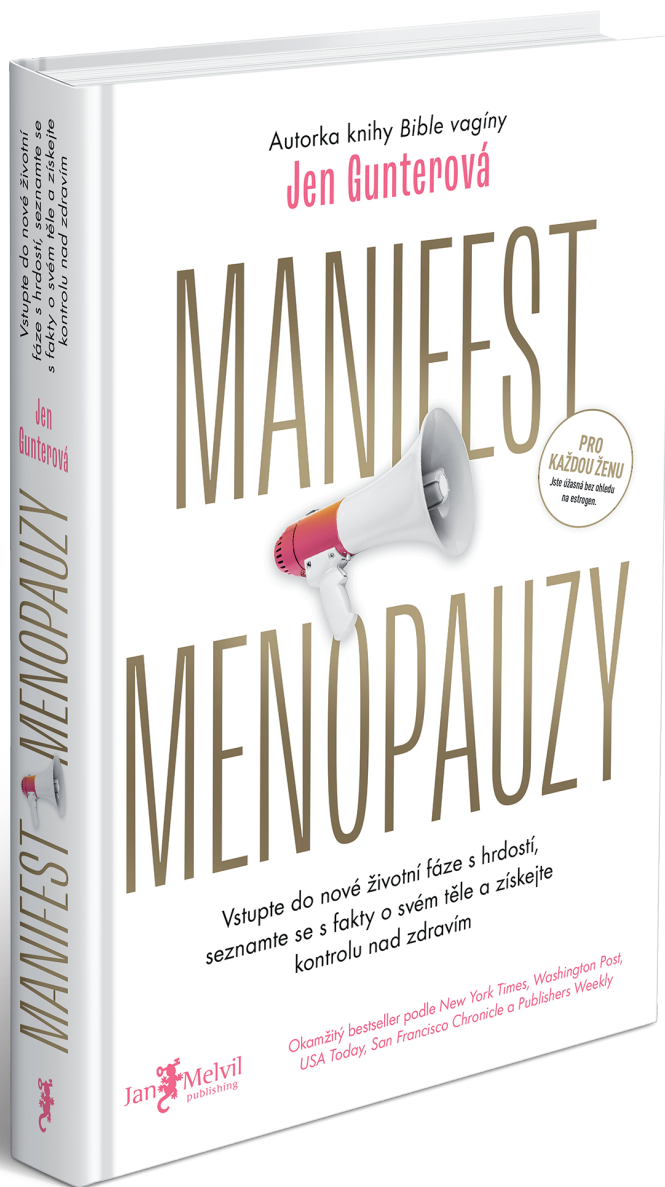
Pro období předcházející poslední menstruaci s jejími charakteristickými nevypočitatelnými hormonálními výkyvy je sice výraz „menopauzální přechod“ přijatelný, stejně dobře však funguje pouhý „přechod“ – a odvádí pozornost od menstruace. Sama bych klidně používala i pojem „kličkování“. „Klimakterium“ mi připadá nejhodnější pro označení doby po dosažení ustálenějšího stavu, tedy po poslední menstruaci. Právě tímto termínem se po staletí označovala fáze středního a staršího věku u žen i u mužů. Nejstarší lékařské spisy západní i východní medicíny popisovaly život ve fázích, výraz „klimakterium“ tedy ctí i tento společný rys.

Pojem menopauza vznikl dříve, než věda zjistila, že existují hormony. Nikdy neměl znamenat pauzu. Vymyslel jej muž, který se domníval, že ženy by si měly zahalovat paže a nepoužívat tvářenku, a jehož kniha o tomto tématu nepřinesla žádné nové cenné poznatky – pouze tu zanechala termín spojující navždy ženy s menstruací. Slovo menopauza se pak stalo zbraní farmaceutického průmyslu a změnilo nepříjemnou životní fázi v celoživotní nemoc postihující každou ženu. A ne jen tak ledajakou nemoc, hned tu nejhorší možnou – takovou, jejíž vinou se žena stává nežádoucí pro muže. Není to moc hezký příběh o původu slova. Slovo menopauza by si zasloužilo aktualizovat.

Bavíme-li se o menopauze, nejde jen o hormony a vědu. Stejnou měrou je důležitý i úhel pohledu a jak o ní mluvíme.

SHRNUTÍ

- ▶ Menopauza nebyla objevena nedávno, souvisí s délkou života.
- ▶ O symptomech menopauzy existují v západní medicíně záznamy již od šestnáctého století.
- ▶ Slovo menopauza poprvé použil francouzský lékař De Gardanne.
- ▶ Slova ovlivňují naše vnímání.
- ▶ Pro ženy žijící v kulturách, kde se místo pojmu „menopauza“ používají výrazy evokující životní změnu, bývají příznaky menopauzy méně nepříjemné.



Kupte si papírovou nebo elektronickou verzi knihy
za skvělou cenu na
www.melvil.cz