



מתוך הסרט "חמישים אביבים", באדיבות קולנוע חדש

רגע לעצמך

לכו לראות (רצוי עם חברה טובה) את הסרט הצרפתי החדש "חמישים אביבים", שיוצא לאקרנים בסוף השבוע הקרוב. כחן קולנועי צרפתי אופייני מציגה הבמאית בלנדין לנואר את סיפורה של אורור פרודה, גרושה ואם לשתיים, שמתמודדת בז'מנית עם הגילוי שבכור-תה הצעירה בהריון, עם החיים בבית עם מתבגרת שעושה סקס קולני עם החבר שלה, עם אייג'וס במקום העבודה ועם קשיי הפרנסה הנלווים להחלטתה להתפטר, ועם גלי החום ושאר התופעות שבאות בחבילה אחת עם הפרי מנופאוזה שלה. גם כשהגינקולוג מציע לה להסתכל על גיל המעבר בצורה פילוסופית ולהבין שההידרדרות, כהגדרתו, שמתחילה בגיל שלושים היא בלתי נמנעת - אורור לא מתייאשת ולא שוקעת בנוסטלגיה נוגה. כשגל חום תוקף היא אוספת את השיער בעיצומו של דייט רומנטי או מתפשטת בביתו של האקס שלה, שכצפוי נשוי לאישה צעירה ומגדל ילדים קטנים, וכשההורמונים עושים אותה עצובה - היא צוחקת ובוכה. זה יקרה גם לכן תוך כדי הצפייה, וזה יהיה נעים ומשחרר.

למה עוד חשוב שחשימי לב?

- הגעת לאמצע העשור החמישי לחיך ואת לא בטוחה אם מה שעובר עלייך זה גיל המעבר? אלה הדברים שהמומחיות עימן שוחחנו ממליצות שתשימי לב אליהם:
- המחזור החודשי "מגמגם" ואינו סדיר
- גלי חום והזעות
- ירידה בחשק המיני
- יובש נרתיקי
- תכיפות ורחיפות במתן שתן או דלקות חוורת בשלפוחית השתן
- קשיים בשינה
- השמנה, בעיקר בבטן
- אם לא-הסדירות במחזור החודשי נלווים אחד או יותר מהתסמינים האלה, מומלץ לפנות לרופא ולעבור בדיקת פרופיל הור-מונלי. ד"ר כהן ממליץ לבקש גם ממוגרפיה, בדיקה לצפיפות העצם, בדיקה גינקולוגית מקיפה, בדיקות דם (כולל בדיקת תפקודי כבד ושומנים ובדיקת תפקודי בלוטת הת-ריס), בדיקה לגילוי דם סמוי בצואה, היסט-רוסקופיה ובדיקת שד.

העלייה בתוחלת החיים אהנו ממשכות לחיות אף שסיימנו עם תפקידנו בתחום הרבייה ויש חיים אחרי המנופאוזה", היא אומרת. מעבר להמשך חיים הביולוגיים, כמובן, אפשר ומומלץ גם ליהנות מהחיים בגיל הזה, לנצל את השינויים המשפחתיים לטובת מי-נוף הקריירה או השקעה בזוגיות שאולי נזנ-חה בשנות הטיפול האינטנסיבי בילדים. אלא שלפעמים, הבעיות שנרחקו לאורך שנים של תפעול משפחתי, צפות אל פני השטח ומוסיפות לקשיים הרפואיים, האובייקטיביים. "הפוטנציאל המשברי קיים, וכשהמצוקה גדולה - דרוש טיפול. אחת הבעיות בהתמור-דות עם גיל המעבר היא היעדר הידע בקרב הנשים והרופאים כאחד. בהיעדר מדיניות צי-בורית ברורה בנושא הקניית הידע - נשים לא יודעות מה מצפה להן ואילו טיפולים עשויים להקל עליהן, ובכתי הספר לרפואה כמעט לא מדברים על זה. התערבויות פסיכוינוכיות יעזרו לנשים לעשות נורמליזציה של המצב ולדעת שגיל המעבר לא חייב להיות קשה, וכ-שהוא קשה - ניתן להקל".

איך אפשר להקל?

ההומיאופתית הקלאסית רחל שבי, חברה האגודה להומיאופתיה קלאסית ועורכת כתב העת של האגודה, מסכימה עם הגישה לפיה מדובר בתקופה טבעית אך סימפטומטית. "אפשר למקסם את גיל הפוריות באופן טבעי וכך לסבול פחות ואפילו לא לסבול כלל מהסימפטומים", היא אומרת. שבי: "בהומיאופתיה אין תרופות מרף והתאמת הטיפול היא ספציפית למצבה הייחודי של כל אישה. אנחנו נבדוק למשל אם גלי החום מופיעים בשעה מסוימת ואיפה בגוף הם מתחילים, נבחין בין תחושות רגזנות או עצ-נות וכו'. עם זאת, אני ממליצה לנשים שחשות בתחילתו של שינוי הורמונלי לצמצם את צריכת הסוכרים, שמשבשים את הפעילות ההורמונלית, ולדייק את התזונה: לאכול יותר חלבונים ושר-מנים בריאים ופחות פחמימות. נוסף לכך, כדאי לצרוך שתיים-שלוש טיפות של שמן רימונים, חצי כפית מזון מלכות וכף שמן המפ ביום. גם תוסף Q-10 מסייע במצבים האלה".

ד"ר אסתר מנחם, רכות תחום הנטרופתיה בכללית רפואה משלימה ממליצה לצרוך מזונות המכילים אסטרוגנים צמחיים, כמו זרעי פשתן, מאש, שומשום מלא וקטניות, להקפיד על אכילת שפע ירקות ירוקים המנקים רעלים ולהימנע מקפאין וממזונות עתירי נתרן וכן ממזונות מה-ממים או חריפים, מטוגנים ומעובדים. לדבריה, שתיית חליטת עלי מרווה וצריכת תוסף שמן גר-הלילה עשויים לעזור וכדאי להתייעץ עם אנשי מקצוע לגבי שימוש בצמחי המרפא קוהוש שחור ודונג קוואי. שני אלה יכולים להועיל אך אינם מתאימים לכולן, היא מדגישה.

בראיית הרפואה הסינית, מסביר ד"ר מוטי לוי, המנהל הרפואי של כללית רפואה משלימה, גיל המעבר מתאפיין באובדן אנרגיית ין והטיי-פול לחיזוקה כולל צריכת מזונות כמו קטניות, סויה, אצות ים, שומשום, סרדינים, אגוזים ומזון מלא וכן דיקור סיני.

"הטיפול הטוב ביותר לתסמונת הקלאסית של גיל המעבר הוא הטיפול ההורמונלי החלוי-פי", אומר הגינקולוג ד"ר קובי כהן, מנהל המרכז הרפואי "איה מדיקל" לרפואת נשים מתקדמת בבית החולים אסותא. "נשים שנעזרות בו מוק-דם, כלומר בשנות ה-50 לחייהן, אפילו מצמצמות את הסיכון שלהן לתחלואת לב, למשל. הטיפול הזה מומלץ לכארבע-חמש שנים שאחריהן כדאי

גיל המעבר, המספרים

סקר שערכה חברת סקויר בקרב מדגם מייצג של 300 נשים בגילי 40-70 העלה כי 32% מהנשים בגילי 40+ וכ-60% מהנשים בגילי 50+ חוות תופעות של גיל המעבר, אולם רק כ-21% מבנות ה-40 וכ-18% מבנות ה-50 נוטלות תרופות לטיפול בתופעות שמהן הן סובלות.

שכיחות התסמינים לפי גיל. ומה איחך?

התסמין	בנות 40+	בנות 50+	סמני ב- ✓
עיפות וירידה באנרגיה	62%	57%	
השמנה באזור הבטן	48%	60%	
ירידה באיכות השינה	37%	55%	
רגישות ועצבנות	42%	29%	
נשירת שיער	33%	33%	
גלי חום	19%	44%	
יובש נרתיקי	10%	28%	

כ-45% מהנשים מחפשות מידע ברשת וכשליש מבקשות אותו מהרופא. כשה מגיע לה-תייעצות של ממש, 47% מהנשים פונות לרופא ורק 16% מתייעצות ברשת. 65% מהמשתתפות ציינו כי הרופא הוא הגורם המשפיע על החלטות הבריאות שלהן, לעומת 20% שצינו את הנטרופת, 14% שמושפעות מחברים ובני משפחה ו-12% שסומכות על הרשת. זה עשוי להסביר את הבלבול שעליו מדווחות המשתתפות: 52% מהן אומרות ש"יש יותר מדי מקורות מידע וסמכות בנושא גיל המעבר ואיני יודעת מי אמין יותר", ו-36% אומרות ש"אין סמכות ברורה בכל הקשור לטיפול בתופעות גיל המעבר ואני מרגישה חסרת אונים". ייתכן שגם אי-הטיפול בתופעות הגיל נובע מהבלבול הזה.

להפסיק ולבחון את הדברים עם הרופא המטפל. אם הסימפטומים נמשכים יש מקום לדיון מחו-דש באשר להמשך הטיפול. בכל מקרה, אנחנו יכולים ליצור כיום שילובים שונים בין טיפולים כך שמצד אחד תהיה הקלה ומצד שני לא יעלה הסיכון - ממנו חוששות נשים רבות מאז פרסום המחקר הבעייתי בנושא הזה בשנת 2002 - לס-רטן השד, התקפי לב ושבץ".

ד"ר אייזנברג-רומנו ממליצה לסובלות מה-פרעות פסיכיאטריות מובקות בתקופת החיים הזאת (לרוב נשים שהתסמונת הקדם וסתית שלהן הייתה קשה, נשים שחוו דיכאון אחרי לידה, כאלה שהגיבו רגשית לגלולות למניעת הריון ומי שחוו הפרעות חרדה בעבר) לפנות לפסיכיאטר (ולא רק לגינקולוג), כדי להתאים את הטיפול למצבן. לא פעם, היא אומרת, יקלו התרופות הפסיכיאטריות את התסמינים הגר-פניים. עם זאת, הטיפול ההורמונלי החלופי עשוי לדבריה להקל את התסמינים הנפשיים רק כשהם אינם חלק מהפרעה פסיכיאטרית.

לדברי ד"ר דולב, במקרים רבים השימוש בפמארל, מוצר שפיתחה חברת הביוטכנולוגיה סקויר ועשוי מפולי סויה, יביא את ההקלה המיוחלת. ד"ר דולב: "תוסף התזונה הטבעי הזה, שאינו מצריך מרשם רופא, מחקה את האסט-רוגן ומפעיל את קולטניו בגוף במנגנון מיוחד שמוכיל לצמצום גלי החום, שיפור מצב הרוח והשינה וכו'. הפמארל קיים בשלוש תצורות שונות, המיועדות לשלבים השונים בגיל המע-בר וכוללות, נוסף על החומר הבסיסי, ויטמינים חשובים. הוא מתאים למי שהסבל שלהן מהסי-מפטומים השונים אינו קשה מאוד והשימוש בו אינו מסוכן".

לפעמים יש נחמה בצרת רבות, בעיקר כשהיא מתוארת בצורה משעשעת ושובת לב. לכן המ-יצתנו היא לקרוא את הספר "כמה קשה זה כבר יכול להיות" (בהוצאת כנרת זמורה-ביתן) שבו מיטיבה אליסון פירסון לתאר את זוועות גיל המעבר, אותו היא מכנה "ד"ר טרומבלות".