

# TURINYS

|                                                                                                                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Pratarmė. Dr. Mary Claire Haver                                                                                                                                         | 11 |
| Įvadas. Kas yra menopauzė?                                                                                                                                              | 15 |
| Kodėl su menopauze tiek painingos?                                                                                                                                      |    |
| Kaip suprasti, kad tau jau prasidėjo menopauzė?                                                                                                                         |    |
| <b>PIRMAS SKYRIUS</b>                                                                                                                                                   |    |
| <b>Nepatogumų zona</b>                                                                                                                                                  | 23 |
| Kas yra karščio bangos? Kodėl mane vis kamuoja<br>šlapimo takų infekcijos ir migrena? Kodėl, be viso kito,<br>dar turiu ir virškinimo trakto bėdų? Tai kieno tas kūnas? |    |
| <b>ANTRAS SKYRIUS</b>                                                                                                                                                   |    |
| <b>Mano nevaisingumo istorija</b>                                                                                                                                       | 37 |
| Kodėl man netikėtai prasidėjo perimenopauzė?<br>Ar vyresnio amžiaus moterys dar gali pastoti?                                                                           |    |
| <b>TREČIAS SKYRIUS</b>                                                                                                                                                  |    |
| <b>Pagerbkime savo makštį</b>                                                                                                                                           | 53 |
| Kas nutiko mano lytiniam potraukiui? Ką galima padaryti,<br>kad labiau mėgaučiausi seksu? Ar tikrai, jei nesinaudosi,<br>tai ir prarasi?                                |    |
| <b>KETVIRTAS SKYRIUS</b>                                                                                                                                                |    |
| <b>Gėda</b>                                                                                                                                                             | 77 |
| Kodėl norisi slėpti savo kūną ir troškimus, jausmus - kone viską?                                                                                                       |    |

## **PENKTAS SKYRIUS**

### **Nerimas, pyktis, panika, depresija, sielvartas** 89

Ar dar kada nors pasijusiu savimi? Ar man vartoti antidepresantus? Ar normalu būti tokiai nerimastingai? Kodėl man taip ir norisi ką nors trenkti į žemę?

## **ŠEŠTAS SKYRIUS**

### **Ar hormonų terapija saugi?** 101

Kas yra hormonų terapija ir ar man verta ją išbandyti? Ką menopauzės gydytojai turi galvoje, kalbėdami apie „tą tyrimą“?

## **SEPTINTAS SKYRIUS**

### **Jei noriu vartoti hormonus, kaip tai daryti?** 121

Ką turėčiau žinoti apie hormonų preparatus, dozes ir hormonų terapijos trukmę?

## **AŠTUNTAS SKYRIUS**

### **Primink, kaip ten?** 133

Ar tai smegenų rūkas, ar Alzheimerio liga? Kaip pagerinti atmintį?

## **DEVINTAS SKYRIUS**

### **Džiūvimas** 147

Kodėl mano oda tokia sausa? Gal susileisti botokso? Ar man tikrai reikia aštuoniolikos serumų?

## **DEŠIMTAS SKYRIUS**

### **Kai prabundi trečią valandą nakties** 169

Kodėl aš vis prabundu? Ką daryti dėl naktinio prakaitavimo? Ar alkoholis iš tiesų trukdo išsimiegoti? Ar dar kada nors atsikelsiu gerai pailsėjusi

## **VIENUOLIKTAS SKYRIUS**

### **Spintos paslaptys** 183

Ar dabar man jau reikia dėvėti plačias beformes sukneles?  
Ar jau paprasčiausiai pasiduoti? Kaip galiu geriau pasijusti  
savo kūne?

## **DVYLIKTAS SKYRIUS**

### **Pati sau ponია** 191

Kaip elgtis, kai darbo vietoje susiduriama su diskriminacija  
dėl amžiaus? Gal dabar metas sukurti save iš naujo?  
Iš kur imti drąsos, kai jaučiuosi tokia pažeidžiama?

## **TRYLIKTAS SKYRIUS**

### **Permąstom savo mitybą** 205

Kodėl priaugau svorio ir kodėl būtent šiose vietose?  
Ką valgyti, kad šiuo gyvenimo laikotarpiu jausčiausi geriau?  
Negi tam, kad būčiau sveika, reikia atsisakyti visko,  
kas skanu ir smagu?

## **KETURIOLIKTAS SKYRIUS**

### **Sportuojame** 219

Kaip turėčiau sportuoti? Kiek svarbios jėgos treniruotės?

## **PENKIOLIKTAS SKYRIUS**

### **Kaip su šeima?** 229

Gal man reikėjo turėti (turėti daugiau, neturėti) vaikų?  
Kaip auklėti paauglius? Kodėl man taip liūdna,  
kad lizdas ištuštės? Ko dabar turėčiau ieškoti  
meilėje ir draugystėje?

## **ŠEŠIOLIKTAS SKYRIUS**

### **Kaip gauti reikiamą medicininę priežiūrą** 243

Kokie didžiausi pavojai sveikatai tyko šiame amžiuje?

Kokius tyrimus reikėtų atlikti? Kaip kalbėtis su gydytoju apie hormonus ir visa kita?

## **SEPTYNIOLIKTAS SKYRIUS**

### **Jau kaip ir gerai** 255

Kaip rasti prasmę ir būti naudingai? Kas čia gero?

Padėka 269

Specialistų sąrašas 271

Pastabos 275

Bibliografija 279

Rodyklė 281

Apie autorę 293