



## חיי אישה: מה קורה לגוף שלנו במרוצת החיים ?

בגיל 5 אנחנו נראות כמו בן, בגיל 15, אנחנו סובלות מעודף הורמונים, בגיל 25 הפיריון בשמיים, בגיל 35 אנחנו מתחילות להבין את עצמי ובגיל 50 אנחנו קצת יותר מקומטות, אבל הרבה יותר מנוסות. סקירה של חיים שלמים

לילי שרצקי אלמליח | mako | פורסם 15/10/12 10:24:13



האבולוציה של הנשים: מגיל ינקות ועד גיל המעבר  
צילום: thinkstock

אם יש משהו שהוא נכון לכל אחת, בכל גיל, הוא התחושה שהזמן עף. לא הספקנו להעביר יום, חלפה לה כבר שנה. ברגע שהגעת לגיל שאפשר להתחיל להתגעגע (סביב גיל 30 לערך), ההבדלים בין מי שאת היום לילדה שהיית כבר ניכרים לעין: העור טיפה פחות קורן ומלא מעצמו, את מתחילה יותר להיעזר בקונסילר למשל לטשטש את השקיות מתחת לעיניים, הג'ינס האהוב מגיל 16 מתקשה להיסגר כי ככה זה שאת כבר אחרי לידה או שתיים. החיים, את יודעת.

אז מה קורה לגוף שלנו במרוצת הזמן? פנינו לשלושה מומחים שמבינים עניין לקבל מענה לנושא: ד"ר אילן ברעם, גניקולוג בכיר ומומחה לנשים ומייסד חברת [אוקון](#) מדיקל, [ד"ר נמרוד פרידמן](#), מומחה לכירורגיה פלסטית ואתסטית, ויפית קסלר, דיאטנית קלינית במרכז הרפואי לטיפול בהשמנת יתר, אסיא מדיקל. כי ידע זה כוח ותמיד טוב לדעת מה קורה גם בפנים, כלומר הדברים שלא בהכרח רואים במראה.



ההתחלה של הכל. תחילת הדרך של כולנו  
צילום: אימג'בנק / Thinkstock  
**0-10: נראות כמו בן, עדיין בלי מחזור**

**גוף:** שחלות התינוקות מכילות כבר מלידתה את כל הביציות שיהיו לה לכל החיים. מדובר במספר קבוע של ביציות שעומד על בין 300-400 אלף. לאחר הלידה ובעשור הראשון של החיים קיים בגוף הילדה דיכוי של המחזור ההורמונלי. אצל ילדה שמתפתחת המחזור ההורמונלי לא עובד, והיא כמעט לא מייצרת אסטרוגן ולכן היא לא מפותחת והמראה שלה הוא ילדותי ואינו שונה הרבה במבנה ופיזור השומן מגופו של ילד זכר.

עור: בעשור הראשון לחייה של אישה, השינויים בגוף באים לידי ביטוי בעיקר בגדילה מהירה ושינויי פרופורציה בין האיברים השונים של הגוף. הדוגמה הבולטת לעניין זה היא הראש. לתינוקות ראש מאוד גדול יחסית לגוף והפרופורציות האלו הולכות ומשתנות בהדרגה. קצב גדילת האיברים השונים איננו אחיד. ישנם איברים הגדלים לאט יותר בעוד שאיברים אחרים משלימים את גדילתם יחסית מוקדם. הדוגמה הבולטת ביותר לכך אלה הם האוזניים, אשר מסיימות את גדילתן כבר בגילאי 6-8. לכן, ניתן למשל לבצע ניתוח לתיקון אוזניים בולטות כבר בגילאים אלו.

#### **10-20: הציצים גדלים, כך גם פצעי האקנה**

**גוף:** החל מתום העשור הראשון, בטווח הגילאים שנע בין 11-16 שנים מתחילה הווסת אצל הנערה. באותן שנים תתרחש קפיצה משמעותית בצמיחה לגובה, והנערה תחווה התפתחות של השדיים ושיעור ערווה. יש שוני משמעותי בתחילת העשור השני בפיזור השומן בגוף, כאשר כל השינויים הללו מובילים לתחילת תהליך הווסת. בגיל 21 סוף גיל ההתבגרות יקבע הגובה הסופי של הנערה המתבגרת וגופה ישנה את צורתו לזה של אישה.

עור: השינויים ההורמונאליים גורמים גם לשינויים במבנה העור ובהפרשת השומן של העור ובני נוער רבים סובלים מהופעת פצעי בגרות. בנוסף, בני הנוער מתחילים להקדיש תשומת לב מרובה למראה החיצוני שלהם. באשר לטיפול בעור הפנים יש מבחר גדול של אפשרויות לטיפול בעור הפנים החל מתרופות כאלה ואחרות ועד טיפול במכשירים המבוססים על אנרגיות של אור, לייזר וגלי רדיו. חשוב לשמור על היגיינה אישית ולפנות ליעוץ מקצועי אצל רופא עור לטיפול באקנה. טיפול נכון חשוב במיוחד מאחר וצלקות שיווצרו כתוצאה מפצעי האקנה יכולות להיוותר לכל החיים ולעיתים הן קשות לטיפול.

מטבוליזם: בשלבי החיים המוקדמים של הילדות ובגיל התבגרות הנמשך עד גיל 20, קצב חילוף החומרים הוא הגבוה ביותר שכן הגוף נמצא בתהליך של בנייה. בשלב זה של החיים לא מומלץ לעשות דיאטות דלות בקלוריות שעשויות לפגוע בתהליך הגדילה והבנייה של הגוף ולגרום לחסרים תזונתיים.

#### **20-40: הכי פוריה שיש**

**גוף:** תקופת הפוריות. זו התקופה האידיאלית מבחינת מוכנות גוף האישה להביא ילדים לעולם. פוריות האישה תגיע לשיא בגיל 35. מאוחר יותר, יכולת הגוף להרות הולכת ופוחתת בהדרגה וזאת משום שככל שהביציות יותר צעירות היכולת שלהן לעבור הפריה היא יותר טובה. כמו כן, עולים הסיכונים הכרוכים בכניסה להריון. למשל: הסיכון לתינוק בעל תסמונת דאון אצל אישה שנכנסת להריון בגיל 20 הוא 1 ל-2000, בגיל 35 הסיכון יעלה ל-1 ל-380 וכן האלה.

**עור:** תקופת זו מתאפיינת מצד אחד בהבשלה של הדימוי הגופני. אנשים בוגרים יותר ולמדו להכיר את גופם. ומצד שני, היא מתאפיינת בשינויים שנגרמים לגוף, בעיקר אצל נשים על רקע של הריונות ולידות. בתקופה זו, הנשים וגם הגברים מתחילים להיות מודעים לשינויי הגיל בפנים, להופעה של קמטים ראשוניים.

**מטבוליזם:** בגילאי 20-30 הגוף נמצא במצב אידיאלי מבחינת היכולת לבנות מסת שריר ומגיב היטב לשינויים בתזונה. בעשור זה ניסיונות ירידה במשקל באמצעות תזונה מאוזנת ופעילות גופנית יביאו לתוצאות הטובות ביותר. בגילאי 30-35, מתחילה ירידה איטית בקצב חילוף החומרים הבסיסי. בשלב זה חשוב מאוד לשלב פעילות גופנית על מנת להעלות מסת שריר ולהגביר את קצב חילוף החומרים. דיאטות כאסח בשלב זה (ובכלל) ממש לא יעזרו ועשויות אף לגרום לירידה נוספת בשריפת הקלוריות במנוחה. דיאטות הרעבה נכשלות בטווח הארוך משום שהגוף מתאים את עצמו למחסור בקלוריות ע"י האטת קצב חילוף החומרים. ככל שהגוף עובר יותר דיאטות קיצוניות כך מואט קצב חילוף החומרים של הגוף, וקשה יותר לרדת במשקל עם השנים.



מזל טוב, את בהריון. וחוז' מתינוק, עוד משהו קורה לגוף שלך. 20-40

צילום: אימג'בנק / Thinkstock

**גיל המעבר: השחלה עייפה, אבל אנחנו חכמות יותר**

**גוף:** היום מגדירים את גיל המעבר כגיל בו המערכת ההורמונלית יוצאת מכלל פעולה, בגלל תשישות של השחלה. גיל המעבר הממוצע של האישה הוא 46-47, אך הוא שונה מאישה לאישה כאשר טווח גיל המעבר מתחיל בגיל 38 ומסתיים בגיל 55.

בגיל המעבר תחושה האישה תופעות שונות כגון גלי חום, עצבנות, חוסר שינה, ירידה בחשק המיני, הזעות, מצבי רוח, וסת לא סדירה ועד היעדר וסת. להיעדר אסטרוגן השפעה על מערכות רבות בגוף ובאופן הדרגתי מתחיל תהליך של פירוק עצם, שינויים בכלי דם המובילים לעליה בסיכון למחלת לב וכלי דם, שינוי בקצב המטאבולי של הגוף, והלאה. בשנים האחרונות גיל המעבר נמצא במוקד העניין הרפואי ויש נטייה להציע לאישה טיפולים הורמונליים מותאמים.

**עור:** בתקופה זאת שינויי הגיל נהפכים למשמעותיים יותר והם מתאפיינים בהתרוקנות וצניחה של הפנים, בנוסף לשינויים באיכות עור הפנים והגוף. חלה התרוקנות של כריות השומן אשר מאפיינות את הגיל הצעיר. הדבר נראה לעין ראשית בלחיים, אבל גם מתחת לפה, ברקות, שפתיים וגבות.

לתהליכי ההתרוקנות מתלווים גם תהליכי צניחה של עור הפנים הגורמים להעמקה של הקפלים בין האף לזוויות הפה ובצדי הסנטר. העור חושף את הנזקים שנגרמו לו כתוצאה מחשיפה לשמש, ומתחילות להופיע פיגמנטציות, קמטוטים וחוסר אחידות. תהליכים דומים של ריפיון קיימים גם בגוף: בצוואר, בחזה, בבטן, בזרועות ובעכוז. מאחר והבעיות נהפכו למשמעותיות יותר, גם הפתרונות הנדרשים יהיו דרמטיים יותר. ומי שרוצה שינוי, תיאלץ ככל הנראה לפנות לניתוחים כגון מתיחת בטן, הרמת פנים, הרמת חזה.



העור משתנה, אבל אנחנו ללא ספק גם חכמות יותר. גיל המעבר  
צילום: jupiter images