

## **Hormony nie zabijają – eksperci prostują mity. Ministerstwo Zdrowia prezentuje „Białą Księgę”**

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 25, listopad 2025 13:03

Katarzyna Sekuła

Odśłony: 536

---

Ministerstwo Zdrowia wraz z Kulczyk Foundation zorganizowało ogólnopolską konferencję poświęconą menopauzie – tematowi, który mimo że dotyczy każdej kobiety, wciąż pozostaje jednym z najbardziej pomijanych w przestrzeni publicznej, medycznej i zawodowej. Punktem kulminacyjnym wydarzenia była prezentacja „Białej Księgi Menopauzy” – raportu przygotowanego przez interdyscyplinarny zespół ekspertów, zawierającego diagnozę obecnej sytuacji oraz konkretne propozycje zmian systemowych.

### **Niewiedza, tabu i realne konsekwencje dla życia zawodowego**

Jak wynika z raportu, aż 93% kobiet nie potrafi poprawnie zdefiniować menopauzy, a dla niemal połowy badanych jest to temat tabu. Co więcej, 40% kobiet rozważa ograniczenie aktywności zawodowej lub odejście z pracy z powodu objawów transformacji menopauzalnej.

Wiceminister Tomasz Maciejewski podkreślał, że medyczna opieka w tym okresie powinna być integralną częścią systemu. „Położna ma wspierać kobiety nie tylko w ciąży, ale także na etapie menopauzy” – zaznaczył.

### **„Hormony nie zabijają”. Eksperci prostują wieloletnie mity**

Dr Katarzyna Skórzewska zwróciła uwagę, że przez błędną interpretację badań z 2002 r. przez 20 lat terapia hormonalna była niesłusznie demonizowana. Dopiero ponowna analiza wykazała, że wcześniejsze wnioski były nieprawidłowe.

„Hormony mogą pomóc, jeśli korzyści przeważają nad ryzykiem. Ich stosowanie ma ograniczenia, ale nie jest zagrożeniem, za które je uznano” – podkreślała.

### **Raport ujawnia skalę luk systemowych**

„Biała Księga Menopauzy” opisuje braki w edukacji zdrowotnej, niewystarczające przygotowanie medyków oraz brak danych, które mogłyby pomóc ocenić koszty systemowe zaniedbania opieki menopauzalnej. Jak zaznaczono, kobiety często latami szukają diagnozy, odwiedzając wielu specjalistów, co generuje obciążenia dla całego systemu ochrony zdrowia.

Raport proponuje m.in.:

- włączenie pytań o objawy menopauzalne do programu „Moje zdrowie” oraz medycyny pracy,
- stworzenie systemu certyfikacji lekarzy i położnych,
- rozwój edukacji o menopauzie w szkołach i w mediach,
- kursy i szkolenia dla zawodów medycznych,
- wykorzystanie potencjału położnych – dziś jedynie 3% kobiet wie, że mogą zgłosić się do nich po pomoc menopauzalną.

Powstała również ogólnopolska mapa wyszkolonych położnych, dostępna na stronie [menopauzabeztabu.org.pl](http://menopauzabeztabu.org.pl).

### **Menopauza w pracy – rosnące wyzwanie dla pracodawców**

Kobiety w wieku 40–55 lat stanowią 20% populacji pracujących, a ich grupa będzie systematycznie rosła. Jednocześnie:

## Hormony nie zabijają – eksperci prostują mity. Ministerstwo Zdrowia prezentuje „Białą Księgę”

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 25, listopad 2025 13:03

Katarzyna Sekuła

Odsłony: 536

---

- 83% kobiet zauważa negatywny wpływ objawów menopauzalnych na pracę,
- 42% myśli o ograniczeniu etatu lub odejściu z pracy.

W raporcie wskazano tzw. „cichy koszt menopauzy” – nieobecności, zwolnienia lekarskie i spadek efektywności. Eksperci apelują, aby firmy wprowadzały polityki menopauzalne: od poszerzenia pakietów medycznych po adaptację warunków pracy, np. stosowanie naturalnych materiałów w odzieży roboczej.

### Głos ekspertek i kierunki dalszych działań

W panelu towarzyszącym prezentacji raportu udział wzięły ekspertki z zakresu ginekologii, seksuologii, pielęgniarstwa i polityk zdrowotnych. Dyskusja podkreśliła konieczność systemowych reform oraz przełamania tabu, które wciąż ogranicza świadomość społeczną i utrudnia kobietom dostęp do właściwej opieki.

Pełną treść „Białej Księgi Menopauzy” można znaleźć na stronie Kulczyk Foundation oraz platformie [www.menopauzabeztabu.org.pl](http://www.menopauzabeztabu.org.pl).

*Źródło: MZ*