

КЛИМАКС

Менопауза (климактерический период, климакс) — это естественный этап в жизни каждой женщины, на котором менструация прекращается в результате угасания гормональной функции яичников. Средний возраст женщины при менопаузе — 51 год, но это может произойти гораздо раньше — в 40 лет, даже в 30 лет. Климакс — это неизбежный «факт», через который проходят все женщины. Однако для многих этот естественный процесс является временем беспокойства и стресса из-за различных симптомов, которые могут его сопровождать.

Важно помнить, что каждая женщина уникальна и менопаузу переживает по-разному. Некоторые женщины испытывают мало симптомов, у других – симптомы могут широко варьироваться.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫМИ ПРИЗНАКАМИ КЛИМАКСА ЯВЛЯЮТСЯ:

- нерегулярные менструации: они становятся короче, длиннее, более обильные или, наоборот, скудные;
- приливы;
- ночные поты;
- бессонница;
- сухость влагалища;
- увеличение веса;
- изменения настроения, тревожность, депрессия, проблемы с памятью, трудности с концентрацией;
- сексуальная дисфункция;
- сухость кожи;
- учащенное мочеиспускание.

Если симптомы климакса влияют на качество Вашей жизни, Вам может потребоваться лечение. Единственным эффективным способом лечения менопаузы является менопаузальная гормональная терапия







(МГТ), которая представляет собой гормоны, идентичные гормонам, которые вырабатывались Вашими яичниками на протяжении жизни. Однако количество этих гормонов для купирования климактерических симптомов необходимо гораздо меньше, чем вырабатывали яичники. МГТ является лучшим средством для облегчения приливов и ночных потов. Как системные, так и местные виды терапии эстрогенами уменьшают сухость влагалища. МГТ защищает от потери костной массы в начале менопаузы и в дальнейшем помогает предотвратить переломы.

Среди женщин существует страх о том, что прием МГТ может способствовать развитию онкологических заболеваний. Это в корне неверно! На сегодняшний день проведено множество исследований, подтверждающих — МГТ не только не провоцирует, но и снижает риски развития онкологических заболеваний различных локализаций, а также является важнейшим способом профилактики заболеваний старшего возраста, таких как гипертоническая болезнь, атеросклероз, заболевания центральной нервной системы, остеопороз. Важно знать, что МТГ показана не всем женщинам! При уже существующем онкологическом заболевании принимать МГТ категорически противопоказано; таким женщинам назначаются только фитоэстрогены.

Не стоит заниматься самолечением и самостоятельно, без назначения врача, принимать МГТ, так как существует много способов применения и дозировок МГТ. Только врач сможет сделать назначение, при котором Ваше физическое и психологическое состояние будет максимально комфортным для Вас.

В этот период здоровый образ жизни может помочь Вам добиться лучших результатов после менопаузы. Вот несколько способов сохранить здоровье во время среднего возраста:

- Питание. Соблюдение сбалансированной диеты поможет Вам сохранить здоровье до, во время и после менопаузы. Обязательно включите в свой рацион достаточное количество кальция и витамина D, чтобы поддерживать здоровье костей.
- Физические упражнения регулярные физические упражнения замедляют потерю костной массы и улучшают общее состояние здоровья, могут помочь Вам избежать падений, которые часто приводят к переломам.
- Регулярное медицинское обледование посещайте своего врача один раз в год, чтобы регулярно проходить обследования и сдавать анализы. Стоматологические осмотры и обследования глаз также важны. Регулярные визиты к врачу, даже если Вы не больны, могут помочь обнаружить проблемы на ранней стадии.

Зазерская Ирина Евгеньевна, заведующая кафедрой акушерства и гинекологии ФГБУ «НМИЦ им. В. А. Алмазова» Минздрава России, д. м. н.

СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики», Итальянская, 25, www.gcmp.ru. Отпечатано: ООО «МИР». Адрес: 394033, г. Воронеж, Ленинский пр-т, д. 119A, оф. 226, тел.: 8-906-679-04-80, 8 (473) 258-08-27. Заказ № 222426. Фото: Интернет. Тираж 50 000 шт. Отпечатано 24.06.2019. Распространяется бесплатно.

