

О климаксе многие представительницы прекрасной половины думают со страхом и нервозностью, и с этим периодом связано немало домыслов.

Климакс – в переводе с греческого означает «ступень». Это один из этапов в жизни женщины, характеризующийся перестройкой гормонального фона, снижением активности яичников, нерегулярными менструациями и появлением признаков увядания.

Условно выделяют три фазы климактерия:

Пременопауза – период, предшествующий прекращению менструальной функции.

Менопауза – период от последнего маточного кровотечения, обусловленного гормональной функцией яичников.

Постменопауза – период от последней менструации (менопауза), продолжительность его определяется продолжительностью жизни женщины.

Тяжесть течения климактерического синдрома можно определить по количеству приливов.

Лёгкая форма – до 10 приливов в сутки, общее состояние и работоспособность не нарушены.

Средняя степень – 10-20 приливов в сутки, головная боль, боль в области сердца, ухудшение общего состояния и снижение работоспособности.

Тяжёлая форма – более 20 приливов в сутки, значительная или полная потеря работоспособности.

Проявления климакса начинаются с нарушения менструального цикла. Беспокоят повышенная потливость, перепады настроения, раздражительность, приливы жара, расстройства сна, быстрая утомляемость, головные боли, сердцебиение.

Из-за ухудшения питания сосудистые стенки становятся слабыми и вялыми (одно из распространённых последствий этого – опущение органов малого таза). Дефицит половых гормонов отражается на деятельности сферы гениталий, а также сердечно – сосудистой, костно-мышечной и многих других систем. По-иному протекают обменные процессы – возможны остеопения и остеопороз (снижается плотность костной массы), возрастает риск переломов.

Далеко не каждая женщина переживает все эти явления в острой форме. У некоторых вовсе нет неприятных ощущений. Как правило, безболезненно проходит климакс у дам, которые не имели вредных привычек, хранили верность одному половому партнёру (минимальный риск возникновения половых инфекций), не делали абортов, родили 2-3 детей и отдавали предпочтение грудному вскармливанию.

У пациенток умственного труда, занимающих ответственные должности, большинство негативных явлений выражено сильнее. Главный травмирующий фактор – стрессы. Сильно влияют курение, алкоголь, недостаток физической активности.

У страдающих ожирением, как правило, более выражены сосудистые нарушения, поскольку выше уровень холестерина и сахара в крови, а это всё ухудшает обменные процессы.

При излишней худобе, вызванной строгими диетами, недостаточно питательных веществ, что само по себе способно провоцировать расстройство функции яичников. У таких женщин климакс может начаться раньше.

Немаловажно отношение к климаксу. Жизнерадостные, уделяющие время себе и своему здоровью легче переживают колебания гормонального фона. Возрастную перестройку утяжеляет «багаж» накопленных заболеваний.

Климакс нельзя исключить, но его можно «отсрочить» благодаря здоровому образу жизни, своевременному рождению и вскармливанию детей, грамотному врачебному наблюдению и коррекции. Влияет и генетическая предрасположенность. Если у женщины климакс наступил поздно и протекал легко, то, вероятнее всего, такой же сценарий ожидает и её дочь. И ещё одно наблюдение: часто ранний приход первой менструации «программирует» и раннее наступление климакса.

В климактерический период возможно зачатие, даже если месячные нерегулярные в течение года. Поэтому контрацепция сохраняет свою актуальность. Вероятность беременности исключена только тогда, когда критические дни отсутствуют год и более.

При отсутствии жалоб дамам после 40 лет достаточно обычного ежегодного профосмотра у акушера-гинеколога, включая мазки на онкоцитологию и флору, обследования молочных желез.

Однако если «сбился» менструальный цикл; изменился характер выделений; появились перепады настроения, раздражительность, быстрая утомляемость, нарушение сна и другие признаки – стоит показаться доктору внепланово.

Как лечить климактерический синдром?

Немедикаментозные методы: правильная диета, рациональное сочетание режима труда и отдыха, гимнастика, массаж, обтирание холодной водой.

Фитопрепараты – препараты из лекарственных растений. Наиболее часто применяется трава зверобоя, корень женьшеня, трава пустырника, цимицифуга.

Заместительная гормональная терапия (ЗГТ) применяется для профилактики и лечения климактерических нарушений. ЗГТ подбирается индивидуально каждой женщине, может быть рекомендована при отсутствии противопоказаний.