

# «Золотая осень» женщины, или В 40 лет жизнь только начинается!

**Издrevле на Руси говорят: 40 лет — бабий век. И ведь неспроста. Именно после сорока жизнь женщины меняется. Дети выросли, быт устроен, вроде бы все, что нужно сделать, - сделано. И в организме начинают происходить кардинальные перемены. Он перестраивается, наступает важнейший период жизни женщины — период «золотой осени», когда сохранение здоровья, активности и привлекательности приобретает особую важность. Начинается менопауза.**

## Качество жизни - твой выбор

По данным Всемирной организации здравоохранения, к 2030 году в мире будет 1,2 миллиарда женщин в возрасте 50 лет и старше, и возрастающее число этих женщин будет жить несколько десятилетий после менопаузы. Но увеличение продолжительности жизни влечет за собой значительное увеличение частоты заболеваний и состояний, которые связаны, в том числе, и с прекращением выработки эстрогенов. Симптомы менопаузы могут оказывать отрицательное влияние на качество повседневной жизни женщин. Более того, последствия менопаузы могут приводить к возникновению возрастных заболеваний, таких как болезни сердечно-сосудистой системы и остеопороз.

Чтобы привлечь внимание общественности к этой проблеме, Международное общество менопаузы совместно с Всемирной организацией здравоохранения объявили 18 октября Международным днем менопаузы.

Всемирный день менопаузы - это день чествования женщин. Он создан для информирования миллионов женщин, которые ежедневно вступают в эту новую стадию жизни, однако не осознали, что такое менопауза и как она влияет на здоровье.

Впервые этот день был отмечен в 2000 году. **А в Курском областном перинатальном центре 18 октября проводится ВПЕРВЫЕ ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ для всех женщин старше 40 лет. В этот день каждый желающий может прийти и без направлений обследоваться: пройти процедуру измерения плотности костей (остеоденситометрия, или количество кальция в костях), чтобы предотвратить остеопороз, сделать анализы, проверить все гормоны, получить консультации у ведущих специалистов в области гинекологии. А при необходимости получить лечение.**

Такие мероприятия давно и плотно вошли в жизнь многих цивилизованных стран. К примеру, в Швеции каждая жен-

щина просто обязана ежегодно проверяться у гинеколога и маммолога. Иначе она будет оштрафована на кругленькую сумму. Это делается для того, чтобы снизить риск заболеваемости раком, лечение которого во много раз превышает стоимость визита к врачу. И тем самым избавить пациента от ненужных трат и сохранить ему здоровье. Своевременное обращение к специалисту дает более эффективное лечение и

**В странах Азии, где растительная пища (прежде всего продукты из сои) традиционно преобладает, расстройства, связанные с наступлением менопаузы (остеопороз, «приливы», кардиопатии и другие), встречаются у женщин реже и протекают в менее выраженной форме. В Европе частота «приливов» в менопаузальном периоде колеблется в пределах 70–80%, в Китае, Сингапуре, Японии — 14 – 18 %. У японцев, в сравнении с европейскими странами, отмечено небольшое количество случаев умственной отсталости. Традиционная их пища такова, что в день они получают от 50 до 200 мг фитоэстрогенов.**

увеличивает шансы на выздоровление.

В нашей стране женщины до конца не осознают всей важности периода менопаузы. А порой даже не догадываются, почему у них притупляется чувствительность, уменьшается желание, начинается недомогание и слабость, а по ночам мучает бессонница. Часто изменяется фигура. Многие женщины, приближаясь к возрасту менопаузы, отмечают необъяснимую прибавку массы тела, несмотря на все попытки похудеть. В основе этих перемен — дефицит женских половых гормонов.

Качество жизни женщины в период менопаузы во многом зависит от нее самой. Сегодня у каждой из них есть выбор. Безусловно, можно стойко переносить все проявления климактерического синдрома, не принимая никаких мер и говоря себе: старение - естественный процесс. Однако, если вспомнить опыт предшествующих поколений, это не прибавляет ни сил, ни здоровья. В настоящее время есть реальная возможность помочь каждой женщине в этом вопросе, и эта возможность в руках врача.

## Что делает женщину - женщиной?

В настоящее время установлено, что наиболее эффективный способ решения проблем, связанных с менопаузой и профилактикой ее поздних осложнений является заместительная гормональная терапия.

Именно она является наиболее эффективным способом решения проблем, связанных с наступлением менопаузы. Роль половых гормонов для организма женщины трудно переоценить. Они отвечают не только за репродуктивную функцию, но и за все, что делает женщину - женщиной, управляют всей женской половой системой и абсолютно необходимы для нормального функционирования большинства других систем. Эстрогены воздействуют на состояние кожи,

По мере приближения периода менопаузы необходимо регулярно проверять состояние здоровья. Контролируя состояние своего здоровья, вы предупредите возникновение потенциально возможных заболеваний, так как их выявление на ранних стадиях делает лечение более эффективным. Подобный контроль необходим женщине в любом возрасте, но именно после наступления менопаузы у женщин становятся более актуальными такие проблемы, как более быстрое прогрессирование атеросклероза, более частые переломы, с большей вероятностью проявит себя сахарный диабет, заболевания щитовидной железы, онкологические заболевания молочной железы и женских половых органов.

В первые годы после того, как начинает уменьшаться секреция эстрогенов, многие женщины начинают стремительно терять костную массу, результатом чего являются остеопороз и хрупкость костей. Через пять-восемь лет после менопаузы потеря костной массы замедляется. Но к этому времени могут наступить необратимые изменения в костях. Наиболее активно этот процесс идет в первые 10-15 лет после наступления менопаузы. К 65 го-

дам снижается защитная функция сердца и увеличивается риск заболеваний сердечно-сосудистой системы. Измерение плотности костей помогает оценить состояние вашего скелета.

Заместительная гормональная терапия как раз позволяет восполнить дефицит половых гормонов. Менопауза - это этап перемен и появление новых возможностей в жизни женщины, это не только период обобщить жизненный опыт и подведение итогов прожитого, но и шанс добиться новых успехов.

Более трети жизни современной женщины проходит после наступления менопаузы. Поэтому во избежание ее негативных проявлений женщинам просто необходимо в предменопаузальный период обратиться к квалифицированному специалисту. Чтобы сохранить хорошее здоровье и самочувствие на долгие годы, быть готовой к возможным проблемам и уметь преодолеть их, необходимо знать о них и сделать правильный выбор уже сейчас, в «переходный период». Не откладывайте на «потом», а посетите врача сейчас. Курский областной перинатальный центр ждет вас.

волос и костной ткани, на деятельность головного мозга, эмоции и поведение. Содержание холестерина в крови - на работу сердечно-сосудистой системы.



## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- У 75% женщин с наступлением менопаузы наблюдаются «приливы» - внезапное резкое повышение температуры тела. «Приливы» по ночам могут привести к бессоннице. У 30% женщин эти симптомы могут быть очень ярко выражены.
- Курение связано с более ранним наступлением менопаузы.
- Женщинам с выраженными симптомами менопаузы можно помочь доступными и безопасными способами. Риск наиболее эффективного лечения менопаузы гормональ-

ной заместительной терапией обычно сильно преувеличивают. Многочисленными исследованиями доказано ее положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, профилактику остеопороза и рака прямой кишки.

- Менопауза может иметь и положительные последствия для физического и психического здоровья женщины. Например, после наступления менопаузы могут исчезать симптомы мигрени и эндометриоза. Также обычно уменьшаются размеры фибромиом.

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.