

## Осень жизни или менопауза

*Менопауза – это физиологический процесс в организме женщины, который характеризуется нарушением выделения гормонов, определяющих деятельность яичников и гипофиза, постепенным прекращением менструаций и окончанием детородного периода.*

Это - нормальный признак возрастных изменений, которые происходят в женском организме, но в зависимости от тех или иных факторов может протекать патологически. Здесь большую роль играют наследственность, психологические факторы, наличие оперативных вмешательств на женской половой системе, также играет определенную роль количество родов, аборт и выкидышей у женщин. Во сколько лет начинается менопауза. Определить точно, в каком возрасте наступит менопауза, невозможно. В основном это период от 45 – 50 лет. Отмечаются случаи как более ранней (до 40 лет), так и поздней менопаузы (после 57лет).

**Менопаузу принято подразделять на несколько этапов:**

- Пременопауза. Начинается за несколько лет до менопаузы, когда яичники постепенно начинают вырабатывать меньшее количество гормонов эстрогенов. Женщина ощущает изменение интервалов между месячными, изменение их продолжительности и количества выделяемой крови. Это продолжается от 2 до 6 лет.

- Менопауза. Начало этого периода считаются последние месячные. Диагноз «менопауза» ставят тогда, когда у женщины не было месячных 1 год.
- Постменопауза. Наступает после периода менопаузы. Длится она около 3-5 лет. За это время функция яичников прекращается полностью.
- Хирургическая менопауза, в случае операции, химиотерапии или лучевой терапии.

### **Симптомы менопаузы**

Менопауза имеет индивидуальный характер. У кого-то она протекает быстро и безболезненно, а некоторые женщины ощущают различные симптомы и проявления. На фоне гормонального дисбаланса и нарушений метаболизма возникают или обостряются хронические болезни.

Большинство женщин предъявляют следующие жалобы:

- Изменение менструального цикла: удлинение или укорочение цикла, межменструальные выделения, менструация может протекать более скудно;
- Приливы – кратковременные ощущения жара в области лица, шеи, рук и груди. Интенсивность приливов может быть различна;
- Резкие перепады настроения, депрессия, усталость, бессонница, головные боли, потливость;

- Увеличение массы тела, связано с изменением гормонального фона;
- Повышение артериального давления, тахикардия;
- Снижение полового влечения, сухость во влагалище, что приводит к дискомфорту при половых контактах, стенки влагалища теряют эластичность, истончаются и выделяют меньше секрета. Прежде всего, это связано с недостатком эстрогенов;
- Недержание мочи;
- Ломкость ногтей и выпадение волос;
- У многих женщин в этот период встречается остеопороз, что может обнаружить гинеколог. Назначается сдача крови на гормоны: ЛГ, ФСГ, эстрадиол.

Рекомендуется прохождение диспансеризации: общий анализ крови, общий анализ мочи, биохимия крови, ПАП-мазок, онкомаркеры. Выполнить флюорографию и маммографию.

### Лечение

Многие женщины проходят данный период спокойно и не нуждаются в лечении, но, иногда врачебная помощь бывает необходима. Благодаря современной медицине, врачи могут помочь избавиться от многих симптомов и облегчить самочувствие, значительно повысить качество жизни женщины.

Женщинам во время менопаузы, проводится тщательное обследование, могут быть назначены:

- различные витаминно-минеральные комплексы, которые улучшают обмен веществ;
- гомеопатические средства и средства

растительного происхождения

- заместительная гормональная терапия;
- симптоматическое лечение (успокаивающие, снотворные, снижающие артериальное давление, понижающие уровень глюкозы и другие препараты);
- для устранения неприятных ощущений при половом контакте могут назначаться увлажняющие крема на водяной основе для смазки влагалища.

### Рекомендации:

- Для снижения веса и поддержания себя в форме возьмите за правило ежедневно делать зарядку и больше ходить пешком;
- При появлении «приливов» и для более легкого преодоления данных проблем используйте удобную одежду, чаще проветривайте помещение, используйте вентилятор, кондиционер для охлаждения;
- Вести здоровый образ жизни: отказаться от курения, уменьшить количество употребляемого алкоголя, кофеина;
- Если вы сильно потеете, пейте больше жидкости, чтобы избежать обезвоживания организма;
- Сбалансированное питание играет значительную роль при устранении симптомов менопаузы;
- Избегайте лишних переживаний и стрессов.



**Гамит**

**Алена Анатольевна**

Врач акушер-гинеколог  
клиники ЦИР



## Тест Менопауза

Premium Diagnostics

Для определения повышенного уровня ФСГ

- Лабораторная точность
- Определяет повышенный уровень фолликулостимулирующего гормона в моче
- Без сбора мочи