

КАК ОТЛОЖИТЬ И КОМФОРТНО ПЕРЕЖИТЬ МЕНОПАУЗУ

*«Возраст – это не то, сколько тебе лет, а как ты их чувствуешь»
/Габриэль Гарсиа Маркес/*

Климакс – новый и интересный этап в жизни женщины. Подготовку к нему советую начать с прочтения этих 2-х книг, где с удивительным юмором и самоиронией освещаются различные возрастные аспекты.

1. Кэндес Бушнелл «Есть ли еще секс в большом городе?»
 2. Софи де Вильнуази «Как я решила умереть от счастья»
-

А теперь серьезно:

ЭТАПЫ КЛИМАКТЕРИЧЕСКОГО ПЕРИОДА

1. Пременопауза – период от начала нарушений менструального цикла до завершения последней менструации.
2. Менопауза – процесс полной остановки месячных, резкое снижение выработки женских половых гормонов.
3. Постменопауза – период, наступающий через год после последней менструации.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Длительность от 4-х месяцев до 5 лет.

Менопауза чаще всего наступает в возрасте 44 – 55 лет (в среднем 51 год)

Около 8% женщин входят в пременопаузу до 40 лет

Раннюю менопаузу могут спровоцировать: курение, много алкоголя, удаление матки, лучевая терапия, аутоиммунные заболевания.

НА НАЧАЛО ИЗМЕНЕНИЙ ГОРМОНАЛЬНОГО ФОНА УКАЗЫВАЮТ:

- Нерегулярный менструальный цикл
- Изменение характера менструаций
- Кровотечения вне цикла
- Приливы жара и ночные поты
- Набор веса в области живота
- Нарушения сна
- Повышенная раздражительность и тревожность
- Сухость кожи и слизистых, в том числе влагалища

- Снижение либидо
- Истончение волос
- Мигрени и частые головные боли
- Скачки давления, отдышка при ходьбе

ГОРМОН ЭСТРОГЕН

Эстрогены вырабатываются в яичниках, надпочечниках и жировой ткани.

Эстроген отвечает за:

- Формирование фигуры по женскому типу
- Созревание фолликулов и овуляцию
- Рост эндометрия
- Увлажнение слизистой влагалища
- Водно – солевой обмен (задержка жидкости)
- Уровень холестерина
- Эластичность кожи
- Формирование либидо
- Плотность костной ткани

Недостаток эстрогена вызывает следующие симптомы:

- Постоянная усталость
- Снижение памяти
- Приливы
- Обвисание груди
- Нерегулярный менструальный цикл
- Вагинальная сухость и зуд
- Опущение матки, влагалища
- Повторяющиеся циститы
- Недержание мочи
- Климактерический (вдовый горбик)
- Облысение
- Проблемы с деснами
- Сетка морщин вокруг глаз и рта

ГОРМОН ПРОГЕСТЕРОН

Прогестерон играет ключевую роль в наступлении беременности.

В основном вырабатывается яичниками
и в меньшей степени плацентой и надпочечниками

Прогестерон отвечает за:

- Развитие оплодотворенной яйцеклетки
 - Регуляцию менструального цикла
 - Приводит к увеличению эндометрия во 2-й фазе цикла
 - Действует как мочегонное
 - Нормализует уровень глюкозы
 - Антидепрессант – улучшает сон, память и настроение
-
- Стимулирует синтез костной ткани
 - Повышает работоспособность
 - Уменьшает морщины

Недостаток прогестерона вызывает следующие симптомы:

- Ожирение по грушевидному типу
- Агрессивность, особенно при ПМС
- Одутловатое пастозное лицо
- Покраснение кожи
- Вздутие живота
- Целлюлит
- Варикоз

ГЛАВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ УЛУЧШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ

- Подходящее «гормональное» питание
- Повышение стрессоустойчивости
- Физическая активность
- Качественный сон
- Детоксикация