



УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
ГУЗ ОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ЛЕКЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ

«Особенности климактерического периода»
(для населения)



Липецк 2018

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист по
репродуктивному здоровью
управления здравоохранения
Липецкой области

_____ О. В. Телегина

« _____ » _____ 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист
по профилактической медицине
управления здравоохранения
Липецкой области

_____ В. П. Кострова

« _____ » _____ 2018 г.

Начнем сентиментальным рассказом об осени женщины. Хотя не только женщины. Мы как-то уже привыкли, говоря о климаксе, иметь в виду исключительно слабый пол. Но *климакс - период физиологического угасания функции половой системы* — бывает, естественно, и у мужчин.

У женщин этот период приходится на возраст 45-55 лет. Встречается и более поздний климакс. Этот период жизни женщины, следующий за репродуктивным, может длиться около 30 лет.

Климакс — слово греческое. Современники Гиппократа никакого медицинского смысла в него не вкладывали. В их времена так называлась лестница. Но специалисты увидели в этом несомненное сходство с многоступенчатой чередой гормональных перемен, происходящих в организме в этот период.

Какие фазы выделяют в климактерическом периоде?

Пременопауза - это период от начала затухания функции яичников до полного прекращения менструации, который характеризуется резким снижением способности к зачатию и изменением характера менструаций. Этот период обычно начинается в 40—45 лет и продолжается 2—8 лет. У 60% женщин в пременопаузе наблюдается постепенное удлинение интервалов между менструациями, которые становятся все более скудными. У 10% женщин отмечается внезапное прекращение менструаций. У 30% женщин могут быть ациклические маточные кровотечения.

Менопауза — это последняя самостоятельная менструация в жизни женщины. О том, что она наступила, можно говорить не ранее чем через год после прекращения менструаций.

Постменопауза — это период от последней менструации до полного прекращения функции яичников, который предшествует старости. Длительность постменопаузы составляет 5—6 лет. В этот период время от времени женщина еще может замечать циклические изменения в организме, но менструация не приходит.

Что такое климактерический синдром?

Женские половые гормоны влияют на все органы, включая центральную нервную систему, кровеносные сосуды, сердце, кости, слизистые оболочки, мочевыделительную систему, кожу и прочие. Поэтому при выключении функции яичников у 40-80% женщин могут появляться симптомы климактерического синдрома.

Этот синдром проявляется у разных женщин по-разному:

- ✓ «приливы» жара к голове, шее и верхней половине туловища,
- ✓ периодические «скачки» артериального давления,
- ✓ приступы сердцебиения,
- ✓ бессонница,
- ✓ повышенная потливость,
- ✓ депрессия и раздражительность.

Тяжесть климактерического синдрома часто определяют частотой «приливов». Если в сутки их возникает не более 10, климактерический синдром считают легким, если 10-20 «приливов» — средней тяжести, более 20 - тяжелым.

Спустя 2-3 года после наступления климакса могут возникать изменения в мочеполовом тракте: сухость слизистой оболочки влагалища, зуд, учащенное или

болезненное мочеиспускание. Спустя 5 и более лет после менопаузы могут возникать поздние обменные нарушения - атеросклероз и остеопороз, что приводит к повышению вероятности многих заболеваний - гипертонии, инфаркта миокарда, переломов костей.

Нередко страдает щитовидная железа, может нарушиться обмен веществ, что приведет к ожирению или похуданию. Часто именно в этот период развивается сахарный диабет.

Чем раньше наступает менопауза (естественная или хирургическая), тем раньше могут возникнуть поздние обменные нарушения, обусловленные наряду с возрастными нарушениями исчезновением защитного влияния эстрогенов на кости, сердце и сосуды.

Почему происходит угасание функции яичников, и появляются неприятные симптомы?

В гипоталамусе и гипофизе вследствие возрастных изменений уже не так бодро идет процесс регуляции гормонообразования. Они посылают слишком слабые команды яичникам. А при уменьшении яичниковых гормонов истончается слизистая оболочка матки, в связи с чем прекращаются менструации.

Организм страдает от нехватки прогестеронов и эстрогенов. Отсюда многие неполадки в организме. Дело в том, что эстроген отвечает не только за половые функции, он участвует в терморегуляции, защищает артерии от атеросклероза, укрепляет кости, поддерживает эластичность кожи.

Гипоталамус отвечает за работу сердца, кровеносных сосудов, легких и других внутренних органов. Именно из-за снижения деятельности гипоталамуса и гипофиза во время климакса нарушаются многие функции организма, могут появиться новые или обостриться старые болезни, повышается хрупкость костей.

Степень выраженности всех климактерических расстройств неодинакова у разных женщин. Кто-то невероятно мучается от этих проявлений климакса, а кто-то даже не замечает его. Почему? Все зависит от состояния организма и образа жизни. Если женщина всегда вела и ведет активную жизнь во всех ее проявлениях, следит за собой, контролирует свой вес, занимается спортом и не приобрела за свою жизнь каких-то серьезных хронических заболеваний, — она будет меньше страдать от отрицательных проявлений климакса. А вот у женщин с неустойчивой нервной системой, ведущих малоподвижный образ жизни, в климактерический период могут обостриться имеющиеся заболевания и присоединиться новые.

ЛЕЧЕНИЕ климактерического периода комплексное и включает немедикаментозную, медикаментозную и гормональную терапию.

Немедикаментозное лечение

Подразумевает проведение утренней гимнастики (15-20 минут), лечебную гимнастику в группах «здоровья» 2-3 раза в неделю по 40-45 минут, общий массаж, прогулки перед сном. В рационе питания должны преобладать фрукты и овощи, жиры растительного происхождения, ограничение углеводов. Показаны гидротерапия в домашних условиях: обливание, обмывание, душ, ванны (хвойные, шалфейные, горячие ножные ванны). Бальнеотерапия предполагает использование минеральных и радоновых вод, естественных или имитирующих соответствующие природные факторы в искусственно приготовленных аналогах. Санаторно-курортное лечение

предпочтительно проводить в привычной климатической зоне либо на Южном берегу Крыма (в нежаркое время года).

При типичной форме КС (легкой форме и средней тяжести) довольно эффективны жемчужные, кислородные, пенные и азотные ванны, а у больных с миомой матки, эндометриозом, мастопатией, тиреотоксикозом – радоновые или иодобромные ванны.

Климакс у мужчин

Климакс у мужчин наступает обычно между 50 и 60 годами; он менее выражен, но более продолжителен. Климактерический синдром проявляется нейровегетативными, сердечно-сосудистыми и гормональными расстройствами, выражается бессонницей, ослаблением памяти, ощущением страха, понижением работоспособности. Могут возникать головокружения, обмороки, ощущения пульсации в голове, приливы жара к голове и лицу. Иногда появляются боли в сердце, повышается кровяное давление. Половое чувство и половая способность снижаются, но в некоторых случаях сохраняются.

Лечение климактерического синдрома мужчин проводится длительным применением гормональных препаратов (андрогенов).

Профилактика

Профилактика климакса не избавит от старения организма, но поможет сделать изменения менее ощутимыми, отодвинет их по времени. Некоторые осложнения при соблюдении ее мер вовсе перестанут угрожать. Как избежать старости. О снижении влияния климактерических изменений стоит позаботиться еще до того, как придут те самые 45 лет. Особенности их проявления во многом зависят от наследственности. Но она определяет в большей степени сроки наступления менопаузы. Однако опыт матери подскажет дочери, каких именно симптомов ей нужно ждать и стремиться предотвратить. Следует помнить, что заболевания репродуктивной сферы, хирургические вмешательства, перенесенные в молодом возрасте, могут сыграть негативную роль в менопаузе, особенно, в последнем ее отрезке.

Физическая активность

Движение полезно в любом возрасте, но особенно оно важно при климаксе и перед ним. Начинаясь гормональная перестройка провоцирует обменные нарушения, которые становятся причиной:

- ✓ Лишнего веса;
- ✓ Сбоев в работе сердечно-сосудистой системы;
- ✓ Остеопороза.

В перспективе это может привести к инфаркту, инсульту, сахарному диабету, переломам, деформациям позвоночника и суставов. Профилактика климакса в этой сфере у женщин должна ограничиваться спортом или иной активностью без резких движений. Йога, пилатес, плавание помогают улучшить подачу кислорода в ткани, обеспечивают расход энергии, подтягивают мышцы, нормализуют жировой и

углеводный обмен. Активность снижает вазомоторные проявления (приливы, потливость, нервозность), позволяет крепче спать. За счет поддержания обменных процессов улучшается усвоение кальция, а подтянутые мышцы становятся своеобразным корсетом для костей, уменьшая вероятность травм. Спорт нужно сочетать с пребыванием на воздухе. Прогулки хороши днем и перед сном.

Питание

Перед менопаузой уменьшение объема половых гормонов провоцирует набор веса за счет прибавки жировой ткани. Это не только повод переживать из-за внешности, но и опасность забивания сосудов холестерином, усиление нагрузки на позвоночник и кости. Способность жировой ткани вырабатывать эстрогены может привести к усилению гормонального сбоя, то есть появлению зависимых от этих веществ опухолей, диабета, нарушений работы щитовидки. Питание, начиная с 35-40 лет, должно измениться в сторону уменьшения калорийности. Сахар, алкоголь, кофе, пряности, а также жирное, соленое и копченое вредят сосудам, подстегивают приливы.

Полезными будут:

- ✓ Супы на овощных бульонах, каши;
- ✓ Хлеб грубого помола;
- ✓ Сырые или тушеные овощи, свежие фрукты;
- ✓ Постные рыба и мясо.

Начав правильно питаться, есть шанс, и сохранить подольше тонус кожи, слизистых. Среди полезных продуктов существуют те, что помогут организму вырабатывать эстрогены:

- ✓ Брокколи;
- ✓ Бобовые;
- ✓ Орехи.

Важно есть молочные продукты, в которых имеется кальций. Это – достаточная плотность костей.

Гигиена

К поддержанию чистоты тела, особенно в интимной зоне, перед менопаузой предъявляются особенно строгие требования. Пока не наступил климакс, профилактика в этой части заключается в правильном выборе средств гигиены и белья.

Гели должны быть рН-нейтральными, гипоаллергенными. Полезно подмываться отварами ромашки, шалфея, тысячелистника. Травы имеют антибактериальные, успокаивающие свойства. Но не стоит ими без нужды спринцеваться.

Белье гигиеничнее из натуральных тканей, соответствующее размеру и сезону. Тесные трусики из синтетики, как ни странно, могут стать причиной дерматозов и простуд.

Секс

Интимная жизнь важна в любом возрасте. Но перед менопаузой это «тренировка» гормональной системы. Она приучается производить вещества, дарящие радость и спокойствие, которые в данном периоде необходимы для хорошего самочувствия. Секс поддерживает в тонусе и мышцы интимной зоны. Важно иметь постоянного партнера, чтобы избежать венерических инфекций и кандидоза. Профилактика климакса должна сопровождаться у некоторых женщин приемом гормонов. Здесь важно не «пересолить», иначе легко заполучить опухоли груди, тромбозы, иные недуги. Поэтому выбор делает врач на основании обследования, регулярных осмотров.

Профилактика менопаузы не требует прикладывать больших усилий. Это здоровый образ жизни и элементарная забота о себе, о которой мечтают многие. Необходимость диктует возраст, но они помогут снизить его влияние и продлить молодость.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Подготовила:

Полякова Л. А. – специалист организационно-методического отдела ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

Ссылка на интернет сайты:

- 1) <https://studfiles.net/preview/6064849/page:14/>
- 2) <http://poleznoeznanie.ru/3093.htm>
- 3) <http://www.doctorate.ru/klimaks-opisanie/>
- 4) <http://promesyachnye.ru/profilaktika-klimaksa-u-zhenshhin/>

При перепечатке материала ссылка на ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики» обязательна.

ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

398042, г. Липецк,

9 микрорайон, д.17

тел./факс: 31-00-19, 31-07-11.

e-mail: orgmetod@inbox.ru

сайт: www.yazdorov-48.ru