

С наступлением климакса в жизни женщины открывается новый этап. Она больше не может рожать детей, так как не будет в состоянии поднять их на ноги, но она готова воспитывать внуков.

. Сегодня отмечается Всемирный день менопаузы. И именно об этом непростом для женщины периоде поговорим сегодня в теме дня.

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

Строго говоря, менопауза – это конец процесса деторождения. Женщина, которая вс тупила в период менопаузы, уже никогда не родит.

Каждая женщина рождается с генетически заданным количеством яйцеклеток и каждую менструацию она теряет одну из них. Когда яйцеклетки заканчиваются, а яичники перестают производить гормоны, начинается менопауза.

Обычно она наступает в

промежуток
между
40 и 60
годами

.
Менопауза
одна
из
стадий
климакса
—
периода
угасания
половой
функции
организма

.

1.

Менопауза нередко сопровождается неприятными симптомами и осложнениям

и . Самое распр

остраненное
из
них — это
приливы

.
Температура
тела
во
время
приливов
повышается
, а
сердцебиение
учащается

.
Приливы
случаются
у 75%
женщин
. Они
связаны
с
резким

выбросом
женских
половых
гормонов

,
эстрогенов

.
Повторяться
приливы
могут
до
10-15 раз в
день

, а
длятся
они от 5

до
30 секунд. Чтобы исключить это явление, откажитесь от острой пищи, кофе, алкоголя.
Употребляйте льняное масло, корень солодки. Это поможет немного справиться с
приливами. Кстати, всего описано 34 симптома
климакса

. И при самом распространенном – приливе – надо обязательно обратиться к врачу.

2.

Эстрогены перестают вырабатываться и больше не защищают стенки сосудов.

Холестерин начинает оседать

на
стенках сосудов, что приводит к атеросклерозу. Последствие атеросклероза – инфаркт
миокарда. Тем

не
менее, если
женщина
продолжает менструировать

на
фоне повышенной выработки
гормонов

, и если
менопауза

не
наступает

до
60 лет, то ей тем более необходимо обратиться к врачу.

3.

Еще одно последствие менопаузы – это заболевание костей, остеопороз. Женщины начинают терять костную ткань, и их кости становятся хрупкими. Это увеличивает вероятность переломов. Причина остеопороза также в снижении уровня эстрогенов

Несмотря на многочисленные проблемы со здоровьем, которые может принести с собой менопауза, жизнь с ее приходом не заканчивается, а с осложнениями современная медицина научилась эффективно справляться.

1.

Самый распространенный и эффективный метод борьбы с осложнениями во время менопаузы – это гормонозаместительная терапия. Если принимать гормоны в виде таблеток, то это существенно облегчит жизнь. Приливы пройдут уже на второй день после начала приема гормонов, замедлится развитие атеросклероза и остеопороза. Гормоны должен выписать врач, потому что принимать их может не

каждая
женщина

.

2.

Многие неприятные симптомы при менопаузе можно контролировать благодаря сбалансированному рациону питания

.

Так,
пища

,

которая
содержит
много
кальция

(

например

,

молочные
продукты

)

поможет
профилактике
остеопороза

. А вот

от
мучного
и
сладкого

,

наоборот

,

лучше
отказаться

,

потому
что это
ведет

к
развитию
атеросклероза

.

Менопауза
: что дальше?