



Климактерием называют период, когда в организме женщины происходят глубокие возрастные изменения. Он начинается, как правило, в 45 лет и длится всю оставшуюся жизнь.

Период, предшествующий полному прекращению менструаций, называется предменопаузой. Яичники вырабатывают все меньше женских половых гормонов (эстрогенов и прогестерона), в результате чего овуляция (созревание яйцеклетки), ранее происходившая каждый месяц, становится нерегулярной. Менструальный цикл сбивается, становясь либо более длинным, либо, наоборот, укорачиваясь.

В определенный момент (чаще в 50-52 года) уровень гормонов достигает критической отметки, и менструации полностью прекращаются. В медицине это явление называется менопаузой. Она приносит в жизнь женщины большие перемены: у нее часто меняется настроение, ухудшается самочувствие. Многие обращаются к докторам с жалобами то на головную боль, то на повышенное давление, не понимая, что нужно лечить не отдельные недуги, а помочь своему организму справиться с общими возрастными изменениями.

Раннее проявления дефицита эстрогенов

- приливы жара, повышенная потливость, нарушения сна, чувство онемения в руках и ногах, головокружения, головные боли, учащенное сердцебиение в результате нарушения гормональной регуляции вегетативной нервной системы, проблемы с мочеиспусканием;
- сухость слизистой влагалища, вызывающая жжение и боль во время полового

акта;

- перепады настроения, тревожность, агрессивность, раздражительность, нарушение концентрации внимания, снижение самооценки, более острая реакция на неблагоприятные внешние обстоятельства.

Поздние проявления дефицита эстрогенов

- Риск развития остеопороза - заболевания, делающего кости хрупкими и ломкими. Неудачное падение, в молодости закончившееся бы ушибом, теперь приводит к переломам. Очень распространен, в частности, перелом шейки бедра, плохо поддающийся лечению. Важно знать, что основная потеря костной массы происходит именно в первые годы после наступления менопаузы.
- Сердечно-сосудистые заболевания. Существует прямая зависимость между дефицитом эстрогенов и повышенным риском инфаркта миокарда и атеросклероза.
- Изменения структуры волос. Из-за дисбаланса гормонов они истончаются и выпадают, или, наоборот, вырастают там, где они совсем ни к чему - на подбородке и верхней губе.
- Изменение тургора кожи, появление морщин (уровень коллагена и эластина в коже уже снижен);
- Изменение пропорций тела (например, отложение жира на животе).

Возрастные изменения нередко становятся причиной ухудшения отношений женщины с мужем. Постоянная смена настроения, раздражительность, плохое самочувствие, изменения во внешности объясняются внутренними процессами в организме, и задача мужчины - понять это. Женщина в этот период крайне нуждается в психологической

поддержке, которую, к сожалению, чаще всего не встречает в семье. Статистика показывает, что большинство разводов в нашей стране совершается людьми в возрасте 45-50 лет.

Всего этого можно избежать, если как можно раньше обратиться к опытному гинекологу. <http://www.doctor2000.ru>