Автор: http://www.zdorovieinfo.ru
18.10.2011 11:51 - Обновлено 16.05.2018 11:54

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 распространенное 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
.

Автор: http://www.zdorovieinfo.ru
18.10.2011 11:51 - Обновлено 16.05.2018 11:54

Менопауза
: что дальше?