Автор: Administrator
17.07.2008 19:47 -

Климакс, о котором совсем недавно не принято было говорить вслух, в 1990-х годах стал одним из самых актуальных вопросов, касающихся женского здоровья.

Продолжительность и уровень жизни постоянно повышаются, вступают во взрослую жизнь миллионы детей, и поколение образованных женщин стремится понять собственный организм. Женщины хотят знать все как об этом физиологическом явлении, так и о том, как оно влияет на их жизнь и здоровье.

Хотя средний возраст наступления климакса у женщин США - 52 года, опыт многих женщин свидетельствует, что он может наступить даже до сорокалетия, так что никогда не будет слишком рано начать изучение этого естественного для женской природы биологического процесса и надо только отнестись к этому с пониманием.

И даже после наступления климакса отнюдь не поздно начать предпринимать активные действия себе во благо. Женщина, сохранившая здоровье в возрасте 40 или 50 лет, может прожить и дольше 90. И конечно же, имеет смысл прожить эти годы, сохраняя хорошее самочувствие.

Автор: Administrator
17.07.2008 19:47 -

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС

Выясните, какие процессы будут происходить в вашем организме во время климакса и будете ли вы что-либо предпринимать в это время. Вам предстоит принять ряд важных решений, и в первую очередь, стоит ли проходить курс восстановительной гормональной терапии. Существуют аргументы и "за" и "против" этого. Вам, бесспорно, необходимо отделить теоретические предположения от фактов, и мы постараемся сделать возможное, чтобы помочь вам разобраться в этом прямо сейчас.

Для начала расспросите своих родственниц о том, как проходил климакс у них, потому что эти явления в вашем организме, скорее всего, будут происходить по той же схеме, что и у них. Найдите врача, предпочтительно гинеколога, который в курсе новейших исследований по проблемам облегчения последствий климактерического периода и может помочь вам принять важнейшие решения, касающиеся вашего организма.

В то же самое время:

Бросьте курить.

Ограничьте употребление алкогольных напитков.

Потребляйте достаточное количество кальция.

Получайте достаточно витамина D из солнечных лучей и молока.

Ешьте хорошо сбалансированную пищу с низким содержанием жиров.

Побольше занимайтесь физическими упражнениями.

Прекратите садиться на жесткие диеты.

Когда это происходит?

Средний возраст наступления климакса в Соединенных Штатах - 52 года, причем у большинства женщин менструации прекращаются в возрасте от 45 до 55 лет. В среднем у каждых пяти женщин из ста продолжаются регулярные менструации и после 55, а у некоторых и после 60 лет. А у каждых восьми женщин из ста начинается естественный климакс еще до 40.

Возраст вашего вступления в климакс почти исключительно определяется вашим генотипом и не имеет ни малейшего отношения к тому, когда у вас впервые началась менструация. Поэтому, за исключением случаев внешнего вмешательства, вы можете предположить, что климакс начнется у вас приблизительно в то же время, что и у вашей матери и у бабушки по материнской линии.

Конечно же, у вас в любом возрасте немедленно начнется климакс, если яичники либо удалены хирургическим путем, либо серьезно пострадали от облучения или

химиотерапии. И он может начаться у вас гораздо раньше, чем вы ожидали, возможно, даже лет на пять, если вы заяжлая курильщица.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ

Климакс - это время, когда менструации прекращаются навсегда. В это время происходит ваш последний менструальный период, а потом начинается переход от репродуктивной к непродуктивной стадии вашей жизни. Выработка эстрогена в организме начинает сокращаться после тридцати, а жизненный запас фолликулов яйцеклеток уже в значительной степени исчерпан, так что лет в сорок или пятьдесят у вас больше не останется яйцеклеток, которые будут выходить в матку, и эстрогена, стимулирующего овуляцию и начало месячных.

Хотя у вас в яичниках еще продолжает сохраняться запас эстрогена и жировых тканей даже после начала климакса, но его у вас уже никогда не будет достаточно для того, чтобы вновь началась менструация или чтобы вы забеременели. В результате, в вашем организме начинает происходить множество процессов, некоторые из которых типичны для каждой женщины во время этого периода. Другие же его эффекты являются индивидуальной реакцией на новый для вас низкий уровень содержания женских гормонов, носят временный характер и варьируются до бесконечности.

Вот печально известные симптомы климакса, которые могут проявляться в течение многих лет и сделать вашу жизнь ужасной, но которые можно побороть.

СИМПТОМЫ КЛИМАКСА: БЕСЧИСЛЕННОЕ МНОГООБРАЗИЕ

У всех все индивидуально, и ничто лучше климакса не может подтвердить истину этого утверждения. Некоторые женщины практически не замечают наступления климакса за исключением того, что у них прекращаются менструации. У других его симптомы проявляются настолько сильно, что делают их жизнь невыносимой. А большинство женщин не относятся ни к той ни к другой крайности, и проявления симптомов климакса у них варьируются от совершенно незначительных до весьма печальных. К этим симптомам относятся не только хорошо известные приливы крови и ночная испарина, но и множество других необычных явлений в организме, которые могут встревожить или

даже испугать, если вы не готовы к этому.

Классические симптомы климакса:

- Приливы крови и ночная испарина.
- Сильное сердцебиение.
- Бессонница.
- Покалывание в конечностях или их дрожание.
- Периодическое онемение конечностей, в первую очередь пальцев.
- Головокружение.
- Общие и мышечные боли.
- Резкая смена настроения.
- Раздражительность, подавленность, утомление, напряженность, обеспокоенность.

- Ощущение ползания мурашек по коже.
- Одышка и недостаток воздуха.
- Головная боль.
- Сухость глаз.
- Ощущение сухости или жжения во рту.
- Различные неприятные вкусовые ощущения.
- Забывчивость.

У некоторых женщин не проявляется ни одного из этих симптомов. Возможно, и все они вместе никогда не проявлялись ни у одной из женщин. Но по крайней мере, 75% женщин в той или иной степени страдает от приливов крови или других нарушений или расстройств. Если они проявятся и у вас, помните, что это абсолютно нормально и что эти необычные явления отнюдь не являются плодами вашего воображения. Симптомы климакса просто являются варьирующимися проявлениями гормональных изменений, которые происходят у каждой женщины, дожившей до климакса. Они абсолютно безопасны, и независимо от того, будете ли вы лечить их или нет, они практически наверняка исчезнут после того, как ваш организм приспособится к новому гормональному уровню.

Последние данные о приливах крови

Приливы крови - это внезапное ощущение жара, охватывающего все ваше тело, и в особенности его верхнюю половину, лицо и шею. Температура тела в это время может ощутимо подняться, а пульс слегка участиться. Кожа при этом может покраснеть или покрыться красными пятнами. В большинстве случаев, одновременно начинается и обильное потовыделение.

Когда уровень эстрогена в вашем организме снижается, гипофиз, пытаясь заставить яичники вновь начать его вырабатывать, производит значительное количество фолликулостимулирующе-го гормона. Высокий уровень этого гормона наряду с резким увеличением активности области головного мозга, называемой гипоталамусом, вызывает изменения естественных механизмов регулирования температуры тела. Известно, что гипоталамус обладает рецепторами, определяющими уровень эстрогена, которые, обнаружив его недостаток, отвечают выделением секрета, во многом аналогичного адреналину, что и приводит к данным вазомоторным реакциям, воздействующим на периферийную систему кровообращения.

· Приливы крови и испарина обычно сильнее проявляются по ночам, и некоторые женщины просыпаются раз по пять, по шесть за ночь настолько мокрыми, что им приходится менять ночные рубашки или даже простыни.

· Иногда возникает тревожное ощущение, сигнализирующее о приближении прилива крови.

· За сильной волной жара обычно следует озноб и ощущение сжатия кожи, которое может продолжаться до нескольких часов.

· Приливы крови могут длиться от нескольких секунд до часа. Иногда их почти не замечаешь, в то время как в других случаях они приносят значительные неудобства. У некоторых женщин может быть всего по нескольку незначительных проявлений приливов крови за день, в то время как другие испытывают их по сорок-пятьдесят раз за тот же период времени.

· Приблизительно у половины всех женщин эти симптомы ослабевают и исчезают в течение года. Где-то у трети они длятся до двух с половиной лет. У оставшихся 20% они

могут продолжаться пять, десять или двадцать лет, а у немногих, самых невезучих, - всю оставшуюся жизнь.

· Большинство женщин не испытывает приливов крови до тех пор, пока уровень эстрогена у них в организме не становится совсем низким, уровень фолликулостимулирующего гормона - очень высоким, а климакс не делается реальностью, но у некоторых они могут начаться и гораздо раньше.

"Что вызывает такие симптомы климакса, как сильное сердцебиение и онемение пальцев?"

Все эти временные симптомы являются результатами нестабильности деятельности вазомоторной системы и считаются аналогами приливов крови.

"Иногда я страдаю от ощущения, что по коже у меня ползут мурашки. Я надеюсь, что это один из симптомов климакса, который со временем пройдет".

Ощущение ползания мурашек - типичный, хотя и относительно редкий симптом климакса и, возможно, самый необычный из всех. В конце концов он исчезнет сам по себе. Но если вы не хотите ждать, вы можете убедиться в том, что восстановление эстрогена в организме быстро положит конец этому явлению.

"Вот уже год у меня то прекращаются, то вновь начинаются менструации, а мне хотелось бы, чтобы у меня уж поскорее окончательно наступил климакс, потому что, помимо всего

прочего, я чувствую странный металлический привкус во рту, и врач говорит, что это один из симптомов климакса. Это нормально?"

Странные привкусы во рту относятся к типичным симптомам климакса, причем "соленый" или "металлический" привкус женщины ощущают чаще всего. Они постепенно исчезают, но, если вы хотите поскорее от них избавиться, пройдите курс лечения по восстановлению эстрогена, когда окончательно достигнете климактерического возраста.

У ВСЕХ ВСЕ ПО-РАЗНОМУ

Если вы с трудом переносите симптомы климакса, а ваша соседка утверждает: "У меня вообще не было проблем. Было бы из-за чего поднимать шум?" - это отнюдь не значит, что у вас неустойчивая нервная система, а она человек выдержанный. Это не значит и то, что в этом ваша вина, или то, что вы вели неправильный образ жизни. Это значит лишь то, что организмы у всех женщин разные.

Во-первых, число эстрогенных рецепторов в ги-поталамической области мозга у всех абсолютно нормальных женщин различается очень сильно. У некоторых женщин - порядка 100 000 рецепторов, требующих, чтобы их снабжали эстрргеном, в то время как у других их всего около 2000. Когда выработка эстрогена снижается, женщина, у которой больше рецепторов, испытывает значительно более неприятные симптомы из-за того, что в организме производится значительно больше гормона гипофиза, фол-ликулостимулирующего гормона, что и вызывает ответную вазомоторную реакцию.

Тяжесть проявления ваших симптомов зависит также и от заложенного генетически темпа прекращения выработки вашим организмом эстрогена. Если вам повезло и уровень гормона в крови у вас снижается очень медленно, вы можете практически не заметить проявления симптомов климакса. Но если ваш организм быстро теряет эстроген, вы, скорее всего, ощутите далеко не благоприятные последствия этого. Именно поэтому женщины, резко лишившиеся притока фолликулостимулирующего гормона в кровь в результате хирургической операции или в связи с болезнью, облучением или химиотерапией яичников, обычно страдают сильнее всего.

"Правда ли, что приливы крови особенно сильно проявляются у женщин с излишним весом?"

Иногда да, иногда нет. Большая поверхность кожи и угнетенная система кровообращения делают их более восприимчивыми к нарушениям в системе теплообмена, что и приводит к приливам крови. Но, с другой стороны, у женщин с излишним весом климакс иногда проходит легче, потому что жировые клетки перерабатывают другие сексуальные гормоны, произведенные в яичниках и надпочечной железе, превращая их в эстроген, даже после, наступления климакса. Некоторым женщинам с избыточным весом этого добавочного эстрогена вполне достаточно, чтобы не допустить особенно сильных приливов крови.

"Вот уже несколько дней ночь стала для меня сплошным кошмаром. После того как я лягу, проходит не меньше часа, а иногда и больше, прежде чем я засыпаю. Как это связано с климаксом?"

Жалобы на бессонницу типичны во время климакса, и, вероятно, это вторая из наиболее распространенных причин (первая - это приливы крови), по которым женщины в этот период обращаются за помощью к врачам. Существуют две причины, благодаря которым вы, скорее всего, страдаете от бессонницы.

Если у вас в течение ночи эпизодически бывают приливы крови и выступает обильный пот, вряд ли вы можете рассчитывать на хороший ночной сон. Но, что еще более важно, увеличение латентности сна - это классический симптом климакса. Латентность сна - это термин из профессионального медицинского жаргона обозначающий время, которое проходит между тем, как вы закрываете глаза и засыпаете. В период климакса это время все увеличивается и увеличивается для некоторых женщин, если они не принимают эстроген. Те же самые нарушения в ги-поталамической области мозга, которые вызывают приливы крови, приводят и к изменениям в мозговой деятельности, отчего возникает бессонница, выражающаяся и в латентности сна, и в периодах бодрствования посреди ночи. Это происходит оттого, что гипоталамус управляет сном так же, как и температурой тела и производством гормонов.

Столкнувшиеся с этой проблемой женщины с недостатком эстрогена обычно спят не так крепко, как прежде, проводя меньше времени в глубокой стадии сна, а больше - в легких прерывистых фазах.

"Что обычно провоцирует приливы крови? У меня они происходят каждый раз, когда я пью кофе".

Практически все, что угодно, может спровоцировать приливы крови у предрасположенных к ним женщин, в особенности если они проявляются в повышении температуры тела или расширении капилляров кожи. Горячие напитки, физические упражнения, волнение, возбуждение, стресс и слишком теплая одежда, - словом, все, что может повысить температуру вашего тела, а также алкоголь, кофеин и острая пища, вызывающие расширение капилляров.

"Как могло случиться так, что у меня начались приливы крови, хотя уже более десяти лет назад у меня была удалена матка? Сейчас мне 56".

У вас была проведена операция по удалению матки. Она не обязательно должна включать в себя и оперативное удаление яичников. Просто удивительно сколько женщин не знают, остались ли у них яичники. Очевидно, у вас они удалены не были. Так что хотя после операции менструации у вас прекратились, ваш организм по-прежнему производил эстроген. Теперь же ваши яичники активно сокращаются и у вас начался климакс со всеми его симптомами.

"Я могу переносить приливы крови, но мне не нравится, что настроение у меня все время меняется, я стала раздражительной и постоянно испытываю напряжение. Что происходит?"

Климакс определенно влияет на эмоциональное состояние женщины. В то время, когда изменяется гормональный уровень, женщины обычно становятся раздражительными и эмоционально уязвимыми, иногда у них происходит резкая смена настроения, почти так же как во время проявлений предменстру-ального синдрома. Это происходит оттого, что изменение уровня любого полового гормона может влиять на настроение, а эстроген отнюдь не является исключением. Напряжение - это симптом, особенно часто и сильно проявляющийся у тех женщин, у которых слишком резко и быстро истекает гормональный запас. С другой стороны, напряжение относится к симптомам раннего климакса и обычно проходит в течение года.

"Есть ли доля истины в излюбленных историях старух о том, что климакс может свести женщину с ума?"

Ничего подобного, хотя женщины, которые уже сталкивались с эмоциональными проблемами, могут ощутить, что они обострились из-за изменения гормонального уровня и нарушения сна.

"Я обнаружила, что в последнее время стала больше всего забывать. Я слышала, что это связано с климаксом. Можно ли что-нибудь с этим поделать?"

Многие женщины жалуются на ухудшение памяти сразу же после начала климакса, причем чаще всего они забывают названия предметов и имена людей. К сожалению, восстановление гормонального уровня в данном случае не помогает, и никто не знает средств против этого.

Автор: Administrator
17.07.2008 19:47 -

"Со времени вступления в климакс я все больше и больше страдаю от сухости и рези в глазах. Есть ли между этими явлениями какая-то связь?"

Недостаток эстрогена в системе кровообращения вызывает сокращение выработки жидкостей во многих органах, в том числе в глазах, в носу и во рту. Сухость глаз - обычное явление климакса, и она ощущается сильнее у тех женщин, в организме которых прежде производилось меньше секретов. Искусственные слезы, вызванные вполне доступными препаратами, как и гормональная терапия, помогут вам достаточно эффективно. Однако по поводу сухости глаз всегда консультируйтесь с врачом, так как их могут вызывать и некоторые очень серьезные расстройства.