Автор: Administrator
17.07.2008 16:02 -

Где-то в районе своего сорокалетия большинство современных женщин начинают ощущать, что больше не относятся к молодым и жизнерадостным, и начинают обращать самое пристальное внимание на то воздействие, которое оказывает на них возраст. В это время в их организме начинаются почти незаметные и неуловимые перемены. Эти перемены и называются преклимаксом.

Неожиданный период, ставящий многих женщин в тупик, преклимакс, начинается, когда выработка вашими яичниками эстрогена и прогестерона, двух основных женских гормонов, начинает существенно сокращаться. Он заканчивается во время преклимак-са последним для вас менструальным периодом. Естественный физиологический процесс, преклимакс, означает новую фазу физиологической жизни, таким образом предоставляя предостаточно времени для того, чтобы приготовиться к климаксу и его возможному воздействию на ваши эмоции, костную систему, сердце, мочевой пузырь и даже на вашу сексуальную жизнь.

Большинство женщин начинают замечать признаки преклимакса за год-два до того, как у них прекращаются менструации, хотя у некоторых предклимак-терический период может растянуться и на несколько лет, возможно даже до восьми-десяти. Средний возраст женщины для начала климакса - 52 года, при том что его начало в возрастном диапазоне от 45 до 55 лет считается нормальным. Но не стоит на это рассчитывать. Приблизительно у восьми женщин из ста в нашей стране климакс начинается по достижении сорокалетнего возраста, а другие сталкиваются с очень ранним и неожиданным "медицинским" климаксом, вызванным внешним вмешательством, таким, как хирургическая операция, облучение или химиотерапия. Но с другой стороны, у пяти из каждых ста женщин менструация продолжается почти до 60 лет.

Каждая женщина значительно выиграет, если будет знать, что происходит в ее организме и как лучше всего подготовиться к этим переменам.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС
Вы можете подготовиться к будущему, правильно питаясь, занимаясь физическими упражнениями, регулярно проходя врачебные обследования и избавившись от дурных привычек, таких, например, как курение.

Если вы давно не проходили регулярных всесторонних врачебных обследований и гинекологических осмотров, крайне важно сделать это прямо сейчас. Запишитесь на комплексное обследование, которое включит в себя рентгенограмму молочной железы, осмотр груди, мазок и анализ флоры, кардиограмму, анализ кала, определение плотности костей, если у вас есть подозрение на остеопороз (пористость костей), измерение содержания эстрогена или гормона, стимулирующего образование фолликулина, анализ крови на содержание холестерина и прочие анализы крови и мочи, позволяющие определить исходный уровень, с которым можно будет сравнивать результаты последующих изменений. В большинстве случаев, для такого обследования следует обратиться к гинекологу, или, по крайней мере, к врачу, имеющему опыт в лечении женских болезней.

ЧТО ТАКОЕ ПРЕКЛИМАКС
Эстроген - основной женский гормон, ответственный за изменения в организме во время полового созревания, превращающий тело девочки в тело взрослой женщины. Эстроген взаимодействует с прогестероном, вторым из важнейших женских гормонов, чтобы подготовить организм к оплодотворению и беременности. После полового созревания в яичниках каждый месяц развиваются крошечные, наполненные жидкостью мешочки, называемые фолликулами, они выталкивают яйцеклетку в маточную трубу, откуда она и попадает в матку; этот процесс и называется овуляцией.

В то же самое время внутренние стенки матки под влиянием эстрогена и прогестерона наращивают дополнительные ткани, значительно утолщаясь, чтобы суметь удержать оплодотворенную яйцеклетку и развивающийся эмбрион. Если яйцеклетка не оплодотворяется и зачатия не происходит, прогестерон стимулирует отслойку внутреннего покрытия этих утолщенных внутренних маточных тканей - эндометрия (слизистой оболочки матки) - во время следующего менструального периода.

Эти циклически повторяющиеся явления начинают претерпевать изменения по мере того, как организм приближается к преклимаксу. Это напоминает созревание наоборот. В яичниках еще есть определенный запас фолликулов, которые вызревают до яйцеклетки. За два или три года предклимактерическо-го периода их запас истощится и овуляция прекратится. С несколькими же оставшимися жизнеспособными фолликулами

яйцеклетки в вашем организме будут производиться нерегулярно, от случая к случаю, и в результате снижения выработки прогестерона вашим организмом менструации станут неустойчивыми и нерегулярными. В отдельные месяцы у вас будут обильные менструальные выделения, в другие - их практически не будет. Иногда их не бывает по месяцу, по два, или они начинаются слишком поздно или слишком рано. Иногда они отсутствуют по нескольку месяцев, а затем на несколько месяцев возобновляются. Без регулярного поступления прогес-терона слизистая оболочка матки отслаивается беспорядочно и хаотично.

"Я просто не знаю, чего ожидать. Один месяц у меня идет очень обильная менструация, а на следующий - практически ничего. В отдельные месяцы у меня вообще нет менструации, или она начинается слишком поздно, а иногда длится почти две недели. Это нормально?"

Конечно же, да. Практически все возможные вариации - это вполне нормальное явление. Хотя у некоторых женщин менструация просто однажды прекращается и больше никогда не приходит, большинство так и не могут знать, как это у них произойдет в будущем. Эта фаза нестабильности может продлиться всего несколько месяцев, а может затянуться и на несколько лет. Но средняя ее продолжительность - год или два.

"Меня волнует, все ли у меня в порядке, если у меня открываются неожиданные кровотечения, хотя я уже давно достигла климактерического возраста. Что мне делать?"

Проконсультируйтесь со своим гинекологом. К спонтанным или любым другим видам кровотечений всегда следует относиться со вниманием. Хотя их причина зачастую может заключаться в преклимак-се, существует вероятность, что это и не так. Ваш гинеколог, возможно, предложит вам эндометричес-кую биопсию, выскабливание матки или ультразвук, чтобы исключить хоть малейшую вероятность рака, а затем продолжит наблюдать вас, периодически осматривая после окончания месячных. В это время обязательно сообщайте ему о любых новых изменениях. Неустойчивость вашего менструального цикла связана с тем, что овуляция не происходит вообще или происходит лишь время от времени, и, следовательно, ваш организм больше не производит достаточного количества прогестерона, чтобы стимулировать регулярное ежемесячное отслоение эндометриума. Однако ваш организм по-прежнему продолжает производить эстроген, который утолщает стенки матки, что всегда происходит в предвкушении возможной беременности.

"Можно ли как-то повлиять на нерегулярность менструального цикла или лучше просто с ней смириться?"

Так как неожиданное начало менструации может сильно нервировать, вы можете вернуть свой менструальный цикл к удобному для вас предсказуемому расписанию, снабжая свой организм отсутствующим прогестероном по циклической схеме. Вы можете делать это, ежедневно принимая прогестерон, содержащийся в таблетках в дозировке от 5 до 10 мг, в течение десяти или двенадцати дней каждые четыре (или восемь) недель, чтобы держать менструальный цикл под контролем и сохранять регулярность менструаций вплоть до наступления климакса. Менструации у вас будут начинаться через несколько дней после того, как вы примете последнюю пилюлю прогестерона из вашего цикла.

К тому же циклический прием прогестерона гарантирует, что слизистая оболочка матки будет каждый месяц отделяться полностью. Очень часто в связи со снижением выработки прогестерона во время преклимакса слизистая оболочка матки не отслаивается так тщательно, как это должно происходить. Второе преимущество заключается в том, что таким образом вы можете избежать частых биопсий. Так как нерегулярные выделения всегда следует контролировать, чтобы быть уверенным, что помимо предклимактерических явлений в организме не происходит ничего более серьезного, ваш врач без сомнения предложит вам проводить периодические биопсии эндометрия (слизистой оболочки матки), чтобы изучить эти ткани на предмет наличия атипичных клеток. Однако когда гормональная терапия подтвердит то, что ваш неустойчивый цикл вызван недостатком прогестерона, вам не понадобится делать биопсию часто потому, что теперь менструация будет проходить у вас по схеме.

Альтернативный способ отрегулировать ваши месячные заключается в том, чтобы принимать оральные противозачаточные средства малой дозировки. Эти таблетки не только восстановят ваши менструации, вернув им регулярный месячный цикл, но одновременно и облегчат такой симптом преклимакса, как приливы крови, а также предотвратят возможность беременности. Новейшие оральные противозачаточные средства содержат значительно меньшую дозу гормонов, чем их предшественники, и в отличие от более старых разновидностей не содействуют развитию сердечных приступов или сердцебиения у здоровых женщин. Совсем недавно они были одобрены Департаментом здравоохранения США для употребления женщинами, принадлежащими к возрастной категории около 50 лет.

"Я знаю, что менструальный график может скакать, если я вхожу в климактерический

возраст, но, как я могу узнать, не забеременела ли я? В течение нескольких месяцев менструации бывают у меня как по часам, а потом они исчезают на месяц или на два, или бывают с перерывами в шесть-семь недель. Сейчас мне 43, у меня двое взрослых детей, и я совершенно не хочу иметь еще одного ребенка".

Всегда остается незначительный шанс того,что отсутствие месячных означает беременность. Это случается со многими 43-летними женщинами, но приносит радость лишь очень немногим из них. Если у вас есть хоть малейшие причины подозревать, что это может быть правдой, попросите своего врача обследовать вас на предмет беременности. Даже при том, что возможность забеременеть после сорока уменьшается почти до минимума, вы просто не можете знать наверняка, что ваш организм не произведет последней яйцеклетки, и достаточно всего одного энергичного сперматозоида, чтобы ваша жизнь изменилась самым кардинальным образом. Чтобы исключить малейший шанс забеременеть, продолжайте принимать противозачаточные пилюли, по меньшей мере, в течение шести месяцев после наступления климакса.

"Какие противозачаточные средства лучше всего употреблять женщине предклимактерического возраста?"

Вы можете выбрать любой из нескольких методов предотвращения нежелательной беременности (см. главу 9), но цикл из противозачаточных пилюль низкой дозировки, содержащих небольшой удельный вес эстрогена и прогестерона, может стать лучшим решением вашей проблемы, если вы не курите. Этот метод, как мы уже объясняли, не только предотвратит беременность, но и отрегулирует цикл ваших месячных и в то же время устранит многие неприятные симптомы начала климакса. Вам не придется больше гадать, не означает ли сбой менструального цикла то, что вы беременны, потому что сбоев у вас больше не будет.

Укрепите свои кости на будущее

Сейчас перед вами открывается последняя возможность укрепить свои кости перед наступлением климакса, во время которого вы начнете терять значительный процент костной массы. Вот как это можно сделать:

· Принимайте достаточно кальция (по крайней мере, 1000 мг в день до наступления климакса и 1500мг после его начала) в пище, витаминах и пищевых добавках.

· Делайте достаточно упражнений, чтобы суметь выдержать собственный вес, что означает, по меньшей мере, полчаса умеренной физической активности три раза в неделю.

Если вы не хотите соглашаться на курс гормональной терапии после наступления климакса, пройдите тестирование на предмет измерения удельного веса костей, чтобы знать тот исходный уровень, с которым можно будет сравнивать результаты будущих измерений (см. главу 4). Потеря костной массы начинается с позвоночника иногда даже до наступления климакса, поэтому не довольствуйтесь одним лишь тестированием кортикальных костей запястий или бедер. Через год после начала климакса пройдите еще один тест. Это даст вам возможность подсчитать процент потери костной массы в год. Некоторые женщины теряют всего от 1 до 2% в год и им, скорее всего, не стоит опасаться развития остеопороза, в то время как остальные ежегодно теряют от 8 до 10% костной массы после начала климакса. Если вы относитесь к последней группе, вы не должны позволять, чтобы это так и продолжалось. Обратитесь к главе 4, чтобы получить более подробную информацию по поводу сохранности костной массы.

"У меня, очевидно, начался преклимакс, потому что месячные проходят очень странно, но пока я не ощущаю никаких других его симптомов. Когда они обычно начинают проявляться?"

У многих женщин во время преклимакса не проявляются такие типичные климактерические симптомы, как приливы крови и сильное сердцебиение, но они обычно дают о себе знать после того, как содержание эстрогена в организме падает настолько, что менструации вообще прекращаются. Однако у 15 - 20% женщин эти симптомы проявляются раньше.

"У меня по-прежнему регулярно начинаются месячные, но я сильно страдаю от приливов крови. Что мне делать?"

Попробуйте начать ежедневно принимать витамин Е, который позволит избавиться от этого явления. Начните с приема пилюль дозировкой в 400 единиц дважды в день и, если через неделю не будет улучшения, удвойте дозу, доведя ее до 1600 единиц в день. Скорее всего вам не удастся получать такого количества этого витамина из своего суточного пищевого рациона, поэтому вам придется принимать их в форме витаминов или пищевых добавок.

Вы можете также начать принимать витамины В и С, так как, несмотря на то что польза от них научно не доказана, некоторые женщины заявляют, что ощущают положительный результат их приема. Начните с одной таблетки витамина В-50 и 500 мг витамина С в день.

Следующим шагом, который мы обычно рекомендуем здоровым некурящим женщинам, является переход к приему недавно разработанных противозачаточных пилюль низкой дозировки. Это может оказаться именно то, что вам необходимо. Сегодня изменилось отношение к вопросу о вреде или безопасности приема эстрогена до начала климакса и, кроме того, эти пилюли совсем не похожи на прежние. В прошлом господствовало мнение, что опасно принимать дополнительный эстроген в любой форме до начала климакса, потому что это может резко увеличить кровяное давление, способствовать избыточному образованию слизистой оболочки матки и создать условия для развития рака.

Но последние исследования показали, что для женщин предклимактерического возраста совершенно безопасно принимать эстроген в форме противозачаточных пилюль малой дозировки по схеме, и Департамент здравоохранения США рекомендовал эти препараты для применения женщинам пятидесятилетнего возраста. Эти пилюли могут значительно облегчить этот нелегкий период, устранив ранние симптомы климакса. В то же время, они сохранят регулярность вашего менструального цикла, а также решат проблему нежелательной беременности. Однако эти пилюли могут оказывать и побочные действия, как, например, вызывать болезненные явления в области груди, способствовать увеличению веса, задержке в организме воды и развитию депрессии. Если вы придете к выводу, что они практически не доставляют вам неприятностей, считайте, что нашли самый простой способ избежать множества проблем.

Недавно появившееся противозачаточное средство депо-провера - второй путь облегчить приливы крови и другие доставляющие неудобства симптомы менопаузы для женщин, которые не могут принимать эстроген, или приема этих пилюль не допускают

их религиозные убеждения. Хотя иногда это может даже больше сбить менструальный цикл и вызвать побочные эффекты, напоминающие предменструальный синдром.

Все прогестеронные средства, не содержащие эстрогена, следует вводить в виде инъекций каждые три месяца. Побочные эффекты от этого тоже могут проявляться, по крайне мере, в течение трех месяцев.

"Я помню, что в прошлом некоторые женщины не могли принимать этих пилюль из-за того, что они способствовали образованию тромбов. А что изменилось в настоящее время?"

Теперь содержание эстрогена в этих пилюлях стало настолько незначительным (хотя оно и выше, чем в дозировках восстановительной гормональной терапии), что они считаются безопасными, если у вас не было тромбофлебита и вы не относитесь к заядлым курильщицам. Новейшие данные показывают, что эти пилюли снижают вероятность возникновения и рака матки и рака яичников. Вдобавок среди принимающих эти пилюли значительно меньше процент страдающих от образования кист яичников, фиброзных опухолей груди и дисменореи (болезненных менструальных периодов).

"Почему бы мне не пройти восстановительную гормональную терапию вместо приема этих пилюль?"

Вы можете это сделать, но противозачаточные пилюли послужат вам лучше. Во время прекли-макса восстановительная гормональная терапия обычно назначается женщинам, которые страдают от очень сильных климактерических симптомов, испробовали все прочие средства борьбы с ними и не переносят противозачаточных пилюль. Это происходит оттого, что во время такого переходного периода ваш организм может периодически производить достаточно много собственного эстрогена и дополнительного вам не надо. Кроме того, в одной компактной пилюле содержится одновременно и эстроген и прогестерон, которые предотвращают беременность.

"Если я буду принимать низкодозированные противозачаточные пилюли и у меня вновь восстановится цикл месячных, как я узнаю, что у меня началась менопауза?"

Вы этого не узнаете, пока не прекратите принимать пилюли и не измерите уровень фолликулостимулирующего гормона. Простой анализ крови позволит установить количество этого гормона - вещества, содержание которого увеличивается по мере снижения уровня эстрогена. Но в действительности это не важно, так как гормоны пилюли защитят вас от остеопороза, а возможно, и от сердечно-сосудистых заболеваний, точно так же, как это сделала бы восстановительная гормональная терапия. В пятидесятилетнем возрасте вы можете либо ждать, проявятся ли у вас приливы крови, либо измерить уровень фолликулостимулирующего гормона, а потом пройти курс восстановительной гормональной терапии, если вы этого хотите.

Опасно для жизни! Бросьте курить!

Если вы курите, не употребляйте ни противозачаточных пилюль низкой дозировки, ни каких-либо других. Эти пилюли увеличивают и без того значительный для курильщиков риск возникновения аритмии и сердечных приступов.

"Одна моя подруга рассказывала, что у нее не было проблем, связанных с приливами крови потому, что она пила соответствующий китайский травяной чай. Каково ваше мнение по этому поводу?"

Некоторые женщины считают, что лекарственные растения, такие как женьшень, фузанус заостренный, спирулина, полынь, дикий яме, лакрица, американский лавр и семя льна могут облегчить приливы крови. И в действительности верно то, что эти травы иногда помогают снять проявление не слишком сильных симптомов климакса. Некоторые из этих трав, и на самом деле, являются мощными источниками растительного эстрогена, а, следовательно, фактически служат своего рода эстрогенно-восстановительной терапией. Неадекватные по своей химической формуле гормонам человеческого организма, но схожие по структуре, эти растительные эстрогены, известные как фитоэстрогены, в особенности женьшень и фузанус заостренный, могут вызвать очевидную биологическую реакцию.

Однако хотя эти травы и являются естественными природными средствами, что в глазах многих женщин делает их гораздо более предпочтительными, нежели полученные химическим путем предписанные лекарства, не существует способа, чтобы

проконтролировать уровень эстрогена, который они содержат. Поэтому, если не принимать их вместе с про-гестероном, чтобы защитить стенки матки, существует вероятность того, что они вызовут гиперплазию, то есть чрезмерное разрастание этой ткани, что может в конце концов привести к раку. Мы советуем использовать их не менее осторожно, чем выписываемые врачом лекарственные средства.

Альтернативой употребления фитоэстрогенов, как лекарственных средств, является увеличение употребления в пищу фруктов и овощей, многие из которых, в особенности соевые и бобовые, содержат натуральный эстроген.

"В течение последних нескольких месяцев у меня впервые в жизни проявлялся предменструальный синдром. Что случилось?"

Предменструальный синдром остается тайной так до конца никем не исследованной и не понятой. Иногда женщины, всю свою жизнь страдавшие от предменструального синдрома, обнаруживают, что во время преклимакса он полностью исчезает. Но у остальных в этот переходный период он проявляется гораздо сильнее. А у той части женщин, которые никогда прежде его не испытывали, предменструальный синдром впервые проявляется именно в это время.

Мы не можем с уверенностью сказать, что именно вызывает предменструальный синдром, но, вероятно, он связан с гормонами яичников и, возможно, с соотношением эстрогена и прогестерона. Исследования показали, что когда содержание эстрогена падает ниже определенного уровня, часто проявляются волнение и подавленное состояние. А возможно, дело в том, что яичники теперь производят меньше эст-рогена, чем прежде, в то время как у вас продолжает происходить овуляция и вырабатывается нормальное количество прогестерона. Прогестерон (а доподлинно известно, что он заставляет многих женщин нервничать, становиться раздражительными и беспокойными) может начать преобладать над недостающим эстрогеном и привести к ярко выраженному предменструальному синдрому.

"Что можно сделать, чтобы ослабить или облегчить предменструальный синдром?"

Постарайтесь пить побольше жидкости, сократить количество соли, принимать витамин

В^ (не больше 500 мг в день) и естественные мочегонные средства. В случае циклического увеличения веса, вздутия живота или отвердения груди, попробуйте принимать алдактон, мягкое лекарственное мочегонное средство. К тому же увеличьте потребление кальция. Исследователи открыли, что женщины, принимающие по меньшей мере 1300 мг кальция в день, гораздо меньше страдают от резкой смены настроения, так же как и от болей.

Другая, возможно, эффективная методика лечения заключается в овладении техникой релаксации, употреблении транквилизаторов и соблюдении диеты с низким содержанием жиров и сахара и высоким содержанием волокнистых и сложных пищевых углеводов.

Еще одним решением проблемы может стать прием эстрогенных добавок в течение двух недель до начала менструации. Большинство женщин чувствует себя лучше, если уровень эстрогена у них в организме не опускается ниже определенного предела и составляет обычно порядка 50 покограмм на миллилитр. Гинеколог может порекомендовать вам еще и другие медикаменты.

Наконец, ответ на ваш вопрос, возможно, могут дать гормональные противозачаточные пилюли. Заменив определенной дневной дозой эстрогена и синтетического прогестерона месячную продукцию гормона яичников, они предоставят вам возможность найти легкий, не требующий значительных денежных затрат способ избавиться от предменструального синдрома.

"Мой менструальный цикл по-прежнему остается регулярным, так как мне всего 40, и я сомневаюсь, что у меня начинается климакс. Однако я обнаружила, что у меня появилась сухость во влагалище и секс стал причинять мне неудобства. Теперь перед половым сношением я пользуюсь кремом для смазки. Можете ли вы предложить мне что-то иное?"

Сухость влагалища обычно не становится проблемой в течение нескольких лет после того, как женский организм перестает вырабатывать эстроген, но у всех все протекает по-разному. Во-первых, вы должны попробовать использовать эффективные гели для смазки влагалища, такие как реплен или джин-мойстрин, которые увлажняют клетки тканей влагалища, уменьшая его сухость и болезненную чувствительность. Пользуйтесь гелем регулярно, не менее трех раз в неделю, обычно он действует быстро и

эффективно.

Если увлажняющие гели не восстанавливают в достаточной степени тканей влагалища, для того чтобы секс перестал причинять неудобства, следующим шагом должно быть употребление несколько раз в течение недели влагалищного крема с низким содержанием эстрогена. Хотя это в действительности является одним из способов восстановления эстрогена и его можно применять лишь по предписанию врача, в кровь попадает очень незначительная доля гормона, в то время как ткани стенок влагалища восстанавливают свою работоспособность.

Во время полового сношения используйте также новейшие, прекрасно зарекомендовавшие себя смазывающие вещества, такие, как желе кей-джей. Никогда не пользуйтесь смазочными материалами (в особенности вазелином), не предназначенными для этих целей, потому что это может сделать положение вещей еще хуже: вызвать раздражение или отвердевание тканей, прекратить выделение секретов из желез вашего организма. И никогда не используйте гель для увлажнения влагалища в качестве смазки. Во-первых, он не слишком-то хорошо действует в качестве смазки, которая должна облегчить половое сношение; и, во-вторых, что еще более важно, примененный вместо смазки непосредственно перед половым сношением, влагалищный увлажнитель может вызвать у вашего партнера сильное раздражение нежных тканей.

"Существует ли какой-то способ определить, скоро ли начнется климакс?"

Да, это можно сделать, определив уровень содержания в крови фолликулостимулирующего гормонана второй или третий день после начала менструации. Чем выше его уровень, тем ближе вы к менопаузе. Существует гормональная связь между гипофизом, вырабатывающим фолликулостимулирующий гормон, и яичниками, производящими эстроген. Как только яичники снижают выработку эстрогена, гипофиз ощущает это и выбрасывает в кровь все больше и больше фолликулостимулирующего гормона, пытаясь вновь заставить функционировать яичники. Чем меньше эстрогена, тем больше фолликулостимулирующего гормона.

Так что, если вы действительно приближаетесь к преклимаксу и климакс уже не за горами, у вас будет не только ниже уровень эстрогена, но и выше уровень фолликулостимулирующего гормона. У здоровой женщины в период преклимакса уровень фолликулостимулирующего гормона в крови обычно бывает порядка 10

микрограммов на миллилитр (мкг/мл). Если он поднялся до 20 или 25 мкг/мл, вы определенно вступили в предклимактерический период. При 40 мкг/мл вам больше не придется ломать себе голову: менструации у вас прекратятся и станет очевидно, что вы достигли климактерического возраста.

Уровень фолликулостимулирующего гормона обычно возрастает постепенно и редко снижается, так что рекомендуется время от времени контролировать его, если вы хотите знать обо всем заранее. Если, к примеру, сегодня у вас его уровень 16 мкг/мл, а на следующий год он будет 30 мкг/мл, скорее всего, вам не долго осталось ждать климакса.

Определение уровня фолликулостимулирующего гормона также необходимо и для определения шансов на беременность у женщин за сорок, которые хотят иметь ребенка (см. главу 10). Уровень фолли-куло стимулирующего гормона в 20 мкг/мл или выше означает, что беременность маловероятна. При уровне выше 25 мкг/мл ее возможность становится близкой к нулю. Так как уровень фолликулостимулирую-щего гормона изменяется в течение менструального цикла, вы должны будете измерять его в первые три дня менструации, когда уровень эстрогена достигает самой низкой отметки.

"У меня очень крупные фибромы, вызывающие сильные кровотечения, но мне сказали, что сейчас их не стоит трогать, потому что они рассосутся во время климакса. Вы с этим согласны?"

Все зависит от их размеров, быстроты, с которой они развиваются, какой силы кровотечения вызывают, какое давление оказывают и насколько близки вы к климаксу, фибромы - опухоли на мышцах матки, в 99 случаях оказывающиеся доброкачественными, наиболее распространены у женщин после сорока, хотя иногда они развиваются и раньше. Если вы еще далеки от климакса и ваш организм по-прежнему вырабатывает достаточно эстрогена, они будут продолжать расти. Это еще один повод для того, чтобы измерить уровень фолликулостимулирующего гормона.

Если его уровень низок и показывает, что в ближайшем времени климакса у вас не предвидится, фибромы вызовут у вас массу проблем, и вам, возможно, придется согласиться на удаление хирургическим путем самой миомы или удаление всей матки. Если же уровень фолликулостимулирующего гормона высок, а это означает, что климакс не за горами, и вы не теряете громадного количества крови, вы вполне можете

подождать и посмотреть, не прекратятся ли эти явления, когда уровень эстрогена снизится.

Кстати, вы можете подумать о применении оральных противозачаточных средств по схеме малой дозировки. В отличие от таблеток прошлого, содержащих более высокую долю гормона, современные таблетки часто вызывают рассасывание фибром, уменьшая силу кровотечения.

И наконец климакс

Если у вас нет менструаций ни регулярных, ни неустойчивых уже в течение шести полных месяцев, вы можете с уверенностью сказать, что достигли климакса. Ваш врач подтвердит это, измерив у вас уровень фолликулостимулирующего гормона. Если он выше 40 мкг/мл (он может подняться и до 1000), вы разрешите все свои сомнения.