

The Jean Hailes Foundation for women's health

Менопауза и средний возраст

Что такое менопауза?

Менопауза – это последняя менструация. Менопауза является естественным физиологическим явлением в жизни каждой женщины. Она означает прекращение репродуктивного периода у женщины, точно так же, как первые менструации знаменуют собой его начало. У большинства женщин менопауза наступает к 45-55 годам.

Симптомы менопаузы могут начинаться постепенно за 2-6 лет до последней менструации. Этот период называется предменопаузой. Предменопауза начинается с того момента, когда менструации становятся нерегулярными, и заканчивается через год после последней менструации.

У всех ли женщин бывают симптомы менопаузы?

- у 20 процентов женщин симптомы отсутствуют
- у 60 процентов женщин симптомы бывают умеренными
- у 20 процентов женщин симптомы бывают тяжелыми

Что такое ранняя (преждевременная) менопауза?

Менопауза в возрасте до 40 лет считается ранней или преждевременной. Она может происходить:

- в результате естественного процесса, когда перестают функционировать яичники
- при хирургическом вмешательстве, когда удаляются яичники
- при химическом воздействии, когда используется химиотерапия/радиотерапия в ходе лечения рака

Женщины, у которых наступила ранняя менопауза, подвержены большему риску заболевания остеопорозом и сердечными заболеваниями из-за долгосрочных последствий низкого уровня эстрогена. Если вы считаете, что у вас наступила ранняя менопауза, то вам необходимо посоветоваться с врачом.

Что происходит с организмом во время менопаузы?

Когда мы подходим к менопаузе, выработка гормонов (например, эстрогена) в яичниках замедляется. В этот период уровень гормонов меняется, и зачастую вы можете заметить эти перемены по изменению менструального цикла.

- менструации могут стать более продолжительными, короткими или нерегулярными
- интенсивность кровотечения может уменьшаться
- кровотечения могут стать непредсказуемыми и обильными (в этом случае нужно обратиться к врачу)

В конце концов уровень гормонов уменьшится, менструации полностью прекратятся и наступит менопауза. Противозачаточные средства следует применять еще в течение года со времени последней естественной менструации.

Другие признаки и симптомы

По мере колебаний уровня гормонов и их окончательного исчезновения у вас могут появляться некоторые из следующих физических и эмоциональных симптомов:

- горячие приливы и потливость по ночам
- боль
- ощущение «мурашек по телу» или подкожный зуд
- головные боли
- сухость влагалища
- снижение полового влечения (либидо)
- частое мочеиспускание
- утомляемость
- раздражительность
- депрессия
- расстройство сна
- заниженная самооценка
- забывчивость

Как помочь самой себе?

1) Здоровое питание

ЕШЬТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ ПИЩУ

- свежие овощи, фрукты, хлопья и продукты из цельного зерна
- пейте побольше жидкостей (6-8 стаканов воды в день)
- употребляйте меньше кофеина (он содержится в таких продуктах как кофе, чай, кока-кола, шоколад)
- употребляйте меньше алкоголя (не более 1-2 бокалов в день)
- обезжиренные молочные продукты с высоким содержанием кальция
- небольшие порции постного мяса, рыбы или кур несколько раз в неделю
- фитоэстрогены (растительные эстрогены)
 - регулярно включайте в свое питание разнообразную пищу, содержащую фитоэстрогены. Самые лучшие источники эстрогенов – это соевый хлеб и хлеб из льняного семени, соевые бобы, тофу, продукты из цельного зерна и плоды бобовых растений.
 - эти слабые растительные эстрогены замещают некоторые естественные эстрогены, утрачиваемые во время менопаузы, и могут уменьшить симптомы. Они также помогают уменьшить уровень холестерина и снизить кровяное давление.

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit
PO Box 1108, Clayton South,
Victoria, Australia 3169
173 Carinish Road, Clayton,
Victoria, Australia 3168

tel (03) 9562 6771
toll-free 1800 151 441
fax (03) 9548 9120
email education@jeanhailes.org.au
web www.jeanhailes.org.au

ACN 092 915 618

Менопауза и средний возраст

2) Регулярная физическая активность

ВЫ ДОЛЖНЫ УДЕЛЯТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПО 30 МИНУТ ПРАКТИЧЕСКИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:

- полезна для сердца и вообще для здоровья
- помогает не допустить избыточного веса (так как с возрастом метаболизм замедляется)
- правильно подобранные виды физической активности, основанные на преодолении нагрузки от веса собственного тела (например, быстрая ходьба, танцы) и упражнения на развитие силы (например, занятия с гантелями) полезны для костей, поддерживают силу мышц и уменьшают разрежение кости. Они также помогают сохранить чувство равновесия и уменьшают риск падений и связанных с ними травм
- позволяет расслабиться и создает хорошее настроение, что помогает нам преодолеть стрессовые ситуации в нашей жизни

3) Не курите

4) Забота об эмоциональном здоровье

У некоторых женщин происходят перемены настроений, что находит выражение в легкой депрессии и раздражительности. Эти симптомы зачастую связаны с физическими изменениями, такими как горячие приливы, потливость по ночам и расстройство сна.

Как правило, изменение образа жизни и контроль физических симптомов помогают улучшить общее самочувствие. Вероятно, также потребуется консультация у врача.

5) Регулярные мазки с шейки матки и обследования груди

- Мазок с шейки матки раз в 2 года (обратитесь к своему врачу)
- Маммограмма раз в 2 года (женщины в возрасте старше 40 лет могут проходить маммограмму бесплатно; напоминания рассылаются женщинам в возрасте старше 50 лет)

Позвонив по номеру 13 20 50, вы сможете записаться на прием в ближайшем центре по обследованиям груди BreastScreen.

Какие виды лечения могут уменьшить симптомы менопаузы?

Гормональная терапия (этот вид лечения известен также под названием «заместительная гормональная терапия»):

Гормональная терапия помогает уменьшить симптомы менопаузы.

Применение краткосрочной гормональной терапии считается хорошим средством для уменьшения симптомов менопаузы, отрицательно влияющих на жизнь женщины. Тем не менее, при любом лечении существуют факторы риска.

Решение о проведении гормональной терапии должно приниматься индивидуально, после того, как женщина обсудит со своим врачом факторы риска и преимущества такого лечения, а также выскажет свои опасения и ознакомится с альтернативными способами лечения.

Женщинам, проходящим гормональное лечение, необходимо раз в год обследоваться у врача.

Использование методов природной медицины:

применение лекарственных трав, иглоукалывание, гомеопатия и традиционная китайская медицина. Женщины часто используют их для уменьшения симптомов менопаузы. Важно помнить о том, что лекарственные средства, приготовленные из трав и растений, могут вызывать у некоторых женщин неприятные побочные действия, так же, как и обычные лекарства. Долгосрочный прием природных лекарственных средств должен проходить под руководством квалифицированного натуропата.

Методы природной медицины зачастую могут использоваться в сочетании с гормональной терапией. Важно, чтобы ваш врач и натуропат точно знали обо всех лекарствах, прописанных друг другу.

Если вы хотите получить более подробную информацию или записаться на информационное занятие на вашем родном языке, то позвоните в Отдел просветительной работы фонда Jean Hailes Foundation по номеру 1800 151 441.