

ПОСТМЕНОПАУЗАЛЬНЫЙ ПЕРИОД



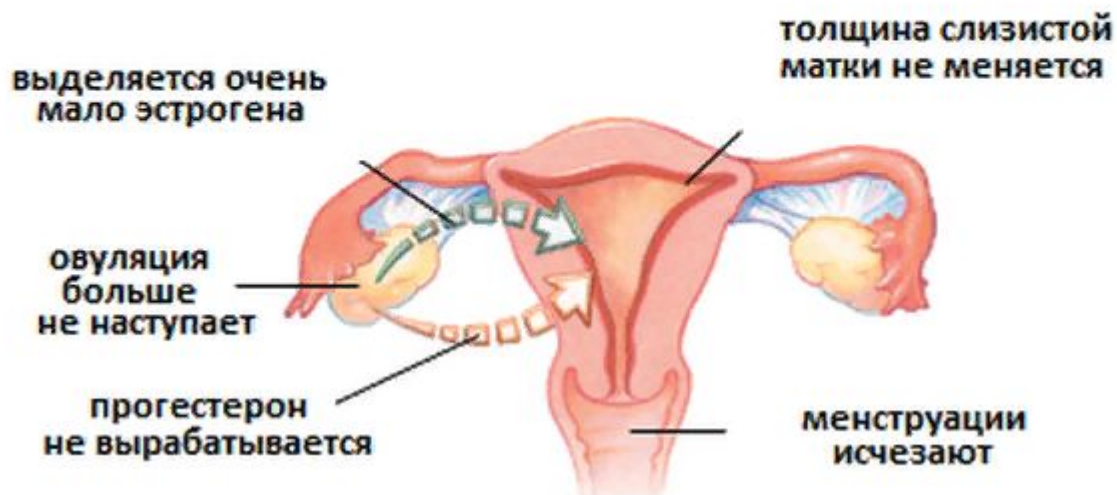
ПОСТМЕНОПАУЗА

- Этим термином обозначают период после менопаузы и до конца жизни женщины. В этот период гормональный фон стабилизируется, поэтому самочувствие женщины улучшается. Исчезают приливы, нормализуется эмоциональный фон.

Нужно запомнить, что постменопауза – это всего лишь новый период в вашей жизни, который все равно наступит. Поэтому стоит подготовить свой организм к ряду изменений, а также выяснить основные признаки постменопаузального периода.

В каком возрасте наступает постменопауза?

- Точную дату в этом вопросе назвать нельзя, ведь каждый организм индивидуален. Здесь нужно учитывать наследственность, различные заболевания, другие причины, которые влияют на скорость угасания репродуктивной функции.



ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ПЕРИОДА

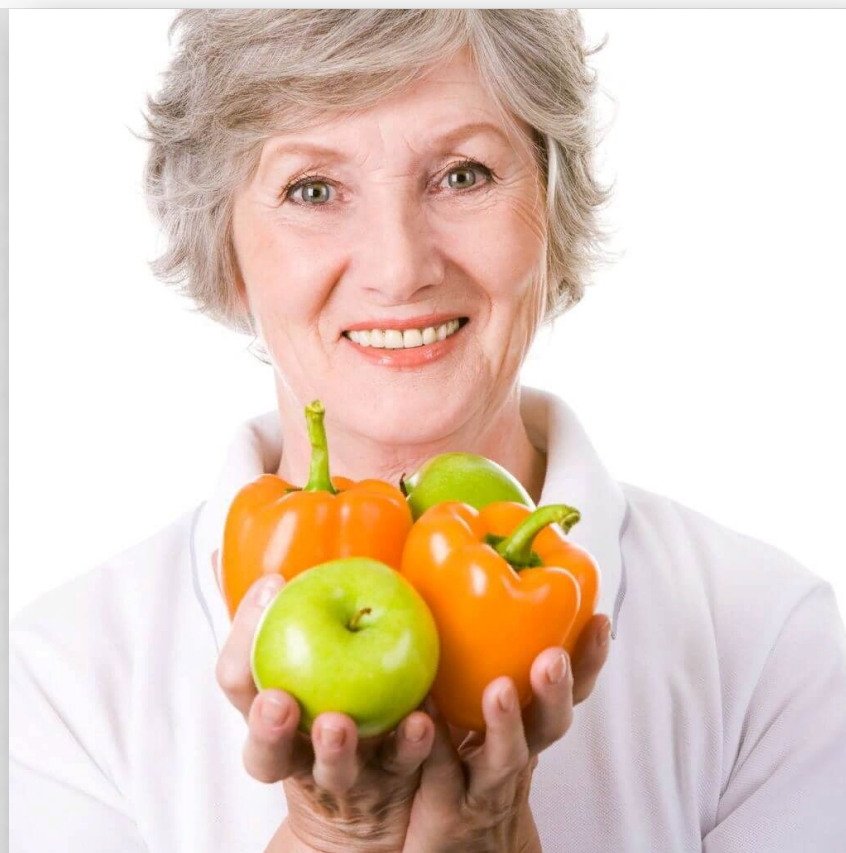
Наступление постменопаузы не имеет конкретных сроков, поэтому основное внимание обращается на месячные. Только при полном прекращении менструации (отсутствие месячных около года) можно говорить о завершающей стадии климактерия. Но существуют другие признаки постменопаузы:

- сухость влагалища,
- артериальная гипертония,
- проблемы с сердечно-сосудистой системой,
- истончение костной ткани (остеопороз),
- появление лишнего веса,
- резкие перепады настроения,
- приливы,
- повышенное потоотделение,
- снижение либидо,
- дряблость груди, потеря их формы,
- выпадение волос,
- кожа теряет эластичность,
- начинают резко появляться морщины,
- проблемы с мочевым пузырем (недержание, возникновение соответствующих заболеваний уретры),
- нарушается обмен веществ в организме (сказывается не только на внешнем виде, но и на работе органов),
- нарушения сна (бессонница).

Количество и характер симптомов зависит от наследственности и особенностей организма. Избавиться от всех неприятных симптомов невозможно, но бездействие со стороны женщины может привести к развитию многих патологий, поэтому не помешает посетить врача, чтобы выяснить текущее состояние здоровья и подобрать подходящие препараты.

ЧЕМ СЕБЕ ПОМОЧЬ В ПОСТМЕНОПАУЗЕ?

- Колебания веса в период постменопаузы женщина замечает сильнее, так как в среднем прибывает до 5-10 килограммов, хотя нет смены образа жизни и рациона питания. Дело в том, что снижение уровня эстрогенов замедляет обмен веществ и дает команду к отложению жира. Кроме того, проблема веса может возникать и по причине стрессов и депрессии, которые женщины банально «заедают». Постарайтесь избегать сильных стрессов, физического переутомления, обратите внимание на свое питание, обогатите его рыбными блюдами, свежими фруктами и овощами, злаками. Нужно строго следить за своим образом жизни и питанием, перейти на более низкокалорийный рацион, увеличить в питании долю растительной и белковой пищи.



ЧЕМ СЕБЕ ПОМОЧЬ В ПОСТМЕНОПАУЗЕ?

- Огромное значение в период климакса имеет рациональное питание. Оно должно быть менее обильным, чем в период половой зрелости, полноценным, способствовать правильной работе кишечника.
- Женщинам, предрасположенным к полноте, в климактерическом периоде лучше употреблять растительные жиры (подсолнечное, оливковое и другие масла), так как животные жиры в этом возрасте хуже перевариваются и накапливаются в организме, вызывая ожирение. Кроме того, содержащийся в них холестерин способствует развитию склероза. Животные жиры особенно противопоказаны женщинам, ведущим сидячий образ жизни, а также страдающим неправильным обменом веществ.
- Большое значение для жизнедеятельности организма имеют животные белки, поэтому полезны нежирное говяжье мясо, рыба, творог, однодневный кефир, ацидофилин, яйца.
- Из углеводов предпочтительны черный хлеб (до 150-200 граммов), гречневая, перловая, овсяная каша; менее желательны фасоль, горох, пшено.
- В улучшении обмена веществ и повышении сопротивляемости организма немаловажную роль играют витамины А, С, D, Е, К, группы В, которые содержатся в зелени, овощах и фруктах. В зимний и весенний периоды, если имеется недостаток указанных витаминов, по рекомендации медицинского работника можно принимать витаминные препараты.
- Женщины старше 50 лет должны избегать крепкого чая, какао, кофе, спиртных напитков, пряностей и копченостей. Следует ограничить употребление кондитерских изделий (шоколад, конфеты), мороженого, сдобы, тортов, а также поваренной соли (до 5 — 7 граммов в сутки для добавления в готовые блюда). Не менее важен для женщины режим питания: принимать пищу следует не менее 4 раз в сутки в одно и то же время.
- При составлении дневного рациона необходимо учитывать не только время, но и распределение продуктов. Так, при четырехразовом питании утренний завтрак (примерно в 8 часов утра) должен составлять 25% суточного рациона, второй завтрак (12 часов) — 15%, обед (15 — 16 часов) — 40% и ужин (20 часов) — 20%. На ночь рекомендуется выпивать стакан суточного кефира, что очень способствует правильной работе кишечника.

ЧЕМ СЕБЕ ПОМОЧЬ В ПОСТМЕНОПАУЗЕ?

- Стоит принимать витамины, которые помогут сохранять красоту и здоровье тела, работоспособность и эмоциональный тонус, избежать остеопороза.
- Особенно полезными будут витамин D, который регулирует усвоение кальция, помогает ему активно встраиваться в костную ткань, и витамин E — мощный антиоксидант, помогающий в регенерации клеток.
- Их стоит дополнить витаминами группы B, имеющими разностороннее действие на организм, и витамином C, помогающим поддерживать иммунитет, укреплять сосуды и хрящи.



ЧЕМ СЕБЕ ПОМОЧЬ В ПОСТМЕНОПАУЗЕ?

- Со стрессом же связывают также и проблему сна, эмоциональность и слезливость, излишнюю чувствительность. В таком случае помогут регулярные физические занятия и поездки на природу. Кроме того, на помощь женщинам придут растительные препараты с седативным и успокоительным эффектом. От бессонницы помогут теплое молоко или ромашковый чай, прогулки на свежем воздухе перед сном и тщательное проветривание спальни. Необходимо ложиться спать и вставать утром в одно и то же время. Продолжительность сна должна быть не менее 7 — 8 часов.



ЧЕМ СЕБЕ ПОМОЧЬ В ПОСТМЕНОПАУЗЕ?

- Особенного подхода требуют интимные проблемы, возникающие в мочеполовой сфере, особенно недержание мочи. До 40% женщин в этом периоде страдают от подобной проблемы, особенно при напряжении - смехе, кашле, чихании.
- Обычно при таких условиях применяют препараты с эстрогенами, которые повышают тонус мышц мочевого пузыря.
- Кроме того, нужны систематические занятия для мышц тазового дна (упражнения Кегеля), которые помогают в укреплении мышц и формировании сознательного контроля за мочевым пузырем.
- Полезны и упражнения с прерыванием мочеиспускания: в туалете прерывайте струю мочи усилием воли, это тренирует запирательные мышцы.
- Для комфорта в повседневной жизни стоит использовать специальные прокладки для женщин, используемые при недержании, которые нужно часто менять.
- И обязательно посетите врача, ваши симптомы могут быть совсем не постменопаузными, врач должен вас обследовать.
- Кроме недержания, женщин в постменопаузе часто могут преследовать инфекции мочевых путей и почек. Это связано со снижением тонуса мочевых путей и ослабления иммунной защиты за счет уменьшения количества эстрогена. Однако такие инфекции обычно протекают нетяжело и хорошо излечиваются привычными препаратами. Кроме того, более строгое соблюдение правил гигиены позволит минимизировать их развитие.
- При постменопаузе эндометрий не выводится и не обновляется, а это значит, что наступление месячных невозможно. Матка и яичники становятся меньше, снижается производство слизи. Во время периода постменопаузы у женщины опускается влагалище и изменяется состав микрофлоры. Изменение состава микрофлоры ведет к инфекциям в половой системе и мочевом пузыре. Как следствие – женщина чаще страдает от цистита. Снижение мышечного тонуса может приводить к недержанию мочи при кашле либо напряжении.

ЧЕМ СЕБЕ ПОМОЧЬ В ПОСТМЕНОПАУЗЕ?

- При наступлении постменопаузы выделения из влагалища могут стать другими - они могут стать более жидкими или густыми, чем были до этого, они могут иметь нетипичный цвет или консистенцию. Это признаки формирующегося вследствие дефицита эстрогенов атрофического вагинита. Могут возникать сильная сухость и даже зуд влагалища, это вполне естественные возрастные изменения. Для нормализации состояния влагалища стоит применять особые гели и кремы с эстрогенами и увлажняющими и защищающими компонентами.



ЧЕМ СЕБЕ ПОМОЧЬ В ПОСТМЕНОПАУЗЕ?



- Чтобы постменопауза протекала более комфортно и не давала неприятных проявлений, необходимо создать для себя комфортный психологический и эмоциональный климат, настроиться на позитив в отношении всех своих изменений и ощущений. Это всего лишь новый этап в жизни, не конец ее.

ЧЕМ СЕБЕ ПОМОЧЬ В ПОСТМЕНОПАУЗЕ?

- Важно выбрать для себя спортивные занятия - это могут быть йога, пилатес, фитнес, это поможет держать тело в тонусе и эмоционально разряжаться. Можно плавать, отдыхать в санаториях и путешествовать, благо для этого появилось много свободного времени. Еще могу порекомендовать закаливание организма. Наиболее доступны обтирания мягким махровым полотенцем, смоченным водой комнатной температуры. Эту процедуру лучше начинать летом во избежание простудных заболеваний.
- Немаловажное значение имеет двигательная активность. Регулярное выполнение физических упражнений в течение 10 — 15 минут усиливает окислительно-восстановительные процессы в организме, обмен веществ, активизирует деятельность желез внутренней секреции, нормализует соотношение различных гормонов, улучшает кровообращение в малом тазу, устраняет венозный застой и т.д.
- Однако огромное значение имеет темп выполнения упражнений, особенно при наличии функциональных расстройств и заболеваниях различных органов и систем. Например, при гипертонической болезни важно выполнять упражнения плавно, пластично, без рывков, чередуя их с дыхательными упражнениями и расслаблением, что позволит предупредить развитие гипоксии. Вид физических упражнений, величину двигательной нагрузки нужно выбирать с учетом общего состояния, степени выраженности и характера функциональных нарушений (расстройства нервной системы, гипертония, заболевания суставов, головные боли, головокружения и т.д.).



ТРЕБОВАНИЯ ГИГИЕНЫ В ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Требования гигиены в пожилом и старческом возрасте существенным образом не отличаются от таковых в предшествующие периоды жизни женщины.

- Туалет наружных половых органов может избавить женщину от различных гинекологических заболеваний, а также от опрелостей и зуда в области наружных половых органов и внутренней поверхности бедер. Лучше подмываться с детским мылом, которое не содержит никаких ароматических и раздражающих веществ.
- Подмываться нужно теплой водой, чисто вымытыми руками, не реже двух раз в день. Полотенце должно быть чистым, мягким, и пользоваться им должна только его хозяйка. Направление водяной струи при мытье и движения рук должны быть направлены спереди назад, чтобы не занести во влагалище инфекцию из области заднего прохода (кстати, после отправления естественных надобностей движение туалетной бумаги должно быть направлено так же). Влагу после мытья не вытирают, а промокают, чтобы случайно не поцарапать нежные покровы. Мылом можно мыть только кожу вокруг входа во влагалище (т.к. мыло – одно из факторов, снижающих кислотность во влагалище, что приводит к дисбактериозу). Правильный интимный уход способствует оптимизации кислотно-щелочной среды.
- При повышенной сухости слизистой оболочки половых органов можно применять стрептоцидовую эмульсию не более 2 недель подряд и при отсутствии непереносимости сульфаниламидов, а также питательный крем с витамином А для сухой особо чувствительной кожи. У некоторых женщин пожилого возраста может появиться зуд наружных половых органов. Во избежание этого рекомендуется носить только хлопчатобумажное или льняное белье, избегать во время сна перегревания тела, исключать из пищи острые блюда, копчености, экстрактивные вещества. При появлении зуда необходимо обратиться к врачу-гинекологу, посещать которого профилактически необходимо не реже 2 раз в год, т. к. в этом возрасте увеличивается возможность возникновения различных заболеваний половых органов.
- Большую пользу для организма приносят общее обтирание водой комнатной температуры, теплые ванны (35-37 °С), пребывание на свежем воздухе. Большое внимание следует уделять чистоте кожи, в частности половых органов.

Иногда в этом возрасте у женщин снова появляются кровянистые выделения из половых путей после более или менее продолжительного отсутствия менструаций. В таком случае следует немедленно обратиться к гинекологу, так как этот симптом может быть признаком развития злокачественной опухоли.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРОЯВЛЕНИЯ ПОСТМЕНОПАУЗЫ

- Если основной проблемой постменопаузы является дефицит эстрогенов, тогда логично бы было для помощи женщинам применять эстроген в таблетках или каких-либо других видах. Такой метод лечения практикуется, но далеко не все женщины хорошо переносят синтетический эстроген, и такая терапия повышает риски патологий сердца, тромбозов, рака половых органов.
- Поэтому многим женщинам после прохождения всестороннего обследования рекомендуется прием трав с фитоэстрогенами — растительными аналогами естественного женского гормона. Применяют их курсами по рекомендации врача, так как их длительный прием вытесняет в организме синтез собственных эстрогенов.



СПИСОК РЕКОМЕНДАЦИЙ, КОТОРЫЕ ПРИГОДЯТСЯ В ПОСТМЕНОПАУЗАЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Чтобы избежать осложнений во время постменопаузы рекомендуется:

1. Дважды в год посещать гинеколога, делать маммограмму и проходить ультразвуковое исследование органов малого таза для предотвращения возможных проблем со здоровьем и раннего выявления заболеваний.
2. Сбалансированное питание. Нельзя сидеть на строгих диетах, потому что организм нуждается в нормальном количестве всех полезных витаминов и микроэлементов.
3. Дополнительный прием витаминов (особенно кальция и витамина D). Устранение дефицита полезных веществ благотворно сказывается и на выработке эстрогена.
4. Активный образ жизни. Лучший друг женщины в это время – свежий воздух и частые прогулки в приятной атмосфере. Больше находиться на свежем воздухе.
5. Выполнять легкие физические упражнения.
6. Применение физиотерапии. Сюда относится не только лечебная физкультура, но и электрофорез, эфирные масла, курортное лечение.
7. Использование только средств, одобренных врачом. Нет смысла колоть Золадекс и другие аналогичные препараты, если у вас нет соответствующих серьезных заболеваний.
8. Утром и вечером измерять артериальное давление.
9. Регулярно проверять уровень холестерина в крови.
10. Отказаться от вредных привычек.

Чем раньше вы начнете вести здоровый образ жизни, тем меньше вероятность возникновения проблем со здоровьем.