Поговорим о важном: всемирный день менопаузы

Об этом не принято говорить, но это неминуемо происходит в жизни каждой женщины. Менопауза — это окончательное прекращение менструальных циклов у женщин. Средний возраст женщины при этом – 50-55 лет. Наступление ее в возрасте 40-44 лет считается ранней менопаузой, а в возрасте 36-39 лет – преждевременной.

Всемирный день менопаузы – день, нацеленный на повышение осведомленности о здоровье женщины. Событие проводится 18 октября и имеет ежегодный характер.

Симптомы «менопаузального синдрома» разделяются на: ранние, средневременные и поздние.

К ранним относятся:

- эмоциональная лабильность;
- усталость, депрессивное состояние, слезливость;
- раздражительность;
- тревога, напряжение;
- гипертензия;
- частые ночные пробуждения;
- ночная потливость;
- боли в суставах и пояснице;
- увеличение массы тела или изменение пропорций тела;
- сексуальные нарушения.

Среди средневременных сиптомов выделяют сухость во влагалище, боли при половом акте, зуд, жжение, уретральный синдром, цисталгия, недержание мочи. Также возможны патологичекие изменения, возникающие в женских половых органах; сухость кожи, ухудшение состояния волос и ногтей.

Поздние симптомы:

- сердечно-сосудистые заболевания (атеросклероз);
- постменопаузальный остеопороз;
- болезнь Альцгеймера.

Существует два вида терапии – гормональная и негормональная.
К негормональной терапии относят прием растительных препаратов на основе вытяжки из растений, также нередко назначаются витамины и микроэлементы для укрепления костной

ткани. Гормональная терапия включает прием натуральных эстрогенов в составе гормональных препаратов в разных комбинациях и по определенной схеме.

Можно сгладить симптомы с помощью умеренной и регулярной физической нагрузки, правильного и разнообразного питания, контроля веса, отказом от курения и полноценного сна.

Кроме того, необходимо регулярно проверять уровень холестерина в крови, измерять артериальное давление, посещать гинеколога для общего осмотра и ультразвукового исследования репродуктивных органов, делать маммографию и самостоятельно контролировать состояние молочных желез.

Многие женщины думают, что после наступления менопаузы невозможно забеременеть. Однако минимальная вероятность все же есть. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, в течение года после последних месячных возможна спонтанная овуляция без менструации, а значит, возможна и беременность.

«Сегодня медицинские возможности огромные. Есть вероятность наступления беременности в любом возрасте, даже в период менопаузы», – комментирует врач-акушер, академик РАН Марк Курцер. С ростом качества медицины повышается и шанс выносить здорового ребенка при раннем наблюдении за беременностью.

Современная медицина располагает большим выбором лекарственных препаратов – от фитотерапевтических до гормональных. Поэтому у женщины в период менопаузы есть все шансы сделать жизнь комфортнее и счастливее. Было бы желание!

Источник: МЕДИНФО 72.