**Источник:** [**Ольга Рождественская - врач эндокринолог диетолог нутрициолог. Медиатека**](https://olga-media.ru).

**КЛИМАКС НЕ ПРИГОВОР**

Наступление менопаузы освобождает женщину от дискомфорта, связанного эстрогенов и угасания репродуктивной функции, может преподнести ряд не очень приятных сюрпризов. Об этом и о многом другом рассказывает наш эксперт - врач эндокринолог, диетолог, кандидат медицинских наук Ольга Рождественская.

**- Климакс - это естественный процесс, почему же так много разговоров вокруг него?**

- Не все так просто. Мы должны понимать, что с первыми звоночками менопаузы организм начинает по-другому работать. Процесс старения ускоряется: метаболизм работает иначе, повышается давление, холестерин превышает норму. А это все риски инфарктов и инсультов. В этот период высок риск жировой болезни печени. Чем больше жира в печени, тем быстрее стареют сосуды. Поэтому есть менструация или ее нет - не так важно. Задача каждой женщины - следить за своим здоровьем, ежегодно проходить диспансеризацию, вести здоровый образ жизни. И нужно помнить, что молодость для женщины - это продление репродуктивного периода.

**- Можно отсрочить климакс?**

- Да, официально заявляю: климакс можно отсрочить! И позаботиться об этом надо заранее. Примерно за 8-10 лет реально спрогнозировать, когда у женщины закончатся менструации. Для этого нужно следить за показателями гормонов. При старении показа тели АМГ, эстрадиола и тестостерона снижаются, а ЛГ и ФСГ повы шаются. После 35 лет рекомендую женщинам проверять уровень гормонов каждый год, чтобы не пропустить изменения. И если увидели, что все показатели проходят по нижней границе, то надо брать себя в руки и заниматься своим женским здоровьем, чтобы отсрочить наступление менопаузы.

**- Наверное, и образ жизни влияет на ускорение старения организма?**

- Безусловно. Малая подвижность, курение, избыточное употребление алкоголя, еда с продуктами гликирования (образуются при реакции белков и жиров с сахарами под воздействием высоких температур. - Прим. ред.), потребление жирных продуктов и сахара - все это негативные факторы, которые необходимо скорректировать в первую очередь. Затем нужно наладить качественный сон. А еще - соблюдать диету. Не есть мясо каждый день, ввести в рацион растительный белок. Соя - кладезь различных витаминов, клетчатки, белка, а еще в ней содержаться фитоэстрогены. Было проведено много исследований, сравнивали говядину, рекордсмена по белку животного происхождения, и сою. Так вот, соя не уступает мясу даже по аминокислотному составу. Единственное, чтобы получить равнозначное количество белка, нужно в два раза большее количество сои. То есть одна говяжья котлета равна по количеству белка двум соевым.

**- Сейчас много говорят о микробиоме - совокупности микро бов, населяющих организм человека...**

- Да, и последние исследования показывают: поддержание микробиома в сбалансированном состоянии продлевает репродуктивный период. Если правильно подкармливать бактерии, живущие в нашем кишечнике, они будут сами синтезировать нужные вещества для поддержания уровня эстрогенов. Ферментированные продукты (квашеная капуста, кимчи, бочковые огурцы) очень важны для поддержания микробиоты кишечника.

**- И, конечно, необходима двигательная активность.**

- Обязательно. Физическая актив ность, чтобы улучшить циркуляцию крови в малом тазе. Для женщины очень важны такие упражнения, как растяжки, пилатес, йога, бодифлекс, дыхательные практики.

**- До исчезновения менструаций может ли женщина понять, что с ней что-то происходит, по внешним признакам?**

- Как правило, первый звоночек - нарушение качества сна из за снижения уровня прогестерона. Сон становится непродолжительным, раннее пробуждение - нормой. Второй признак - ночное мочеиспускание (никтурия). Вообще, ночные подъемы в туалет могут говорить и о других заболеваниях, но при климаксе такое случается часто. Третий - нервозность, плаксивость, резкие перепады настроения, обидчивость. Четвертый - сухость кожи, снижение тургора (давления внутриклеточной жидкости). Если эстрадиол на нижней границе или ниже, женщины сразу это заметят по изменениям во внешности, причем в любом возрасте.

**- С появлением менопаузы возникают морщины, отечность, тонус кожи уходит. В медицине отмечены случаи, когда менопауза наступает в 30-35 лет. Получается, молодая женщина будет выглядеть старше своих лет?**

- Да, к сожалению, процесс увядания может быть запущен достаточно рано. Но при ранней менопаузе можно поддерживать организм гормональной заместительной терапией. Конечно, для этого нужна консультация эндокринолога или гинеколога - терапия имеет побочные эффекты и требует постоянного наблюдения у специалиста. Надо понимать, что климакс наступит у всех женщин, просто с современной медициной и с совре менными знаниями можно отсрочить менопаузу и сгладить яркость клинической картины ее наступления.

**- Ольга, могут ли стресс, тревога, проблемы на работе, в семье приблизить климакс?**

- Да, безусловно. Так же как ожирение и курение. И кстати, тяжелые спортивные нагрузки тоже способствуют ранней менопаузе.

**- Климакс сопровождается неприятными симптомами (приливы, головные боли, быстрая утомляемость, повышенная раздражительность). Если они появи лись, нужна заместительная гормональная терапия?**

- Нет, абсолютно не всегда. Некоторым людям она противопоказана, а кто-то сам не хочет пить гормоны. Сейчас существует много альтернативных методов, которые помогают легко перенести симптомы климакса: определенные виды спорта, которые улучшают кровоснабжение малого таза, диета, биологически активные добавки. И конечно, не стоит забывать про психологическое здоровье: с понижением тревожности мы однозначно улучшаем и гормональный фон, и метаболизм.

**- Когда возникают психологические проблемы (нервозность и тревожность, перепады настроения), многие идут не к эндокринологу, а к психотерапевту…**

- И этих женщин начинают пичкать антидепрессантами. Это катастрофа! Если женщина после 35 лет страдает бессонницей, раздражительна, тревожна, плаксива, обидчива, то надо сначала идти к эндокринологу, сдавать анализы на гормоны, и только в случае, если с ними все в порядке, обратиться к психотерапевту. Также женщины, заметившие изменения во внешности, первым делом бегут к косметологу. Делают дорогостоящие процедуры в надежде вернуть былую привлекательность, но эффект пропадает быстро. Потому что первопричина изменений - снижение уровня гормонов. У женщины с нормальным уровнем стероидных гормонов будет более заметный и длительный эффект от тех же инъекций красоты, чем у дам с нарушением функции яичников. При сниженной продукции эстрогенов результат, как правило, слабый и держится в лучшем случае 1-2 месяца. Повторюсь, сначала надо сходить на консультацию к врачу, провести исследования, возможно, скорректировать гормональный фон. Если проблему решать комплексно, женщина получит гораздо больший эффект, к тому же дешевле и быстрее.

**Екатерина ФИЛИМОНОВА**

**Источник:** [**Ольга Рождественская - врач эндокринолог диетолог нутрициолог. Медиатека**](https://olga-media.ru).