



## КЛИМАКС — НЕ ПРИГОВОР

**Наступление менопаузы освобождает женщину от дискомфорта, связанного с менструальным циклом. Но с другой стороны, новый период жизни, начинающийся после прекращения выработки 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.**

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 показатели АМГ, эстрадиола и тестостерона снижаются, а ЛГ и ФСГ повышаются. 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

### ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Климакс бывает не только у женщин. С возрастом уровень половых гормонов уменьшается и у женщин, и у мужчин, так что термин «мужской климакс» имеет право на существование. У мужчин уровень тестостерона начинает плавно снижаться с 30 лет. После этого возраста уровень тестостерона каждый год падает примерно на 1—2%. Резкого уменьшения уровня половых гормонов у мужчин не происходит, поэтому «мужской климакс» чаще всего идет без заметных физических симптомов.

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 содержатся 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 микробов, населяющих организм человека...*

— Да, и последние исследования показывают: поддержание микробиома в сбалансированном состоянии продлевает репродуктивный период. Если правильно



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ОЛЬГИ РОЖДЕСТВЕНСКОЙ

— *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.



*Легче всего переживают климакс замужние работающие женщины, имеющие детей, причем родившие последнего ребенка после 35—37 лет. Тяжелее всего приходится одиноким женщинам или вдовам со взрослыми детьми.*

123RF/LEICION-MEDIA

## ЗА УРОВНЕМ КАКИХ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ НУЖНО СЛЕДИТЬ?

1. Фолликулостимулирующий гормон (ФСГ).

ФСГ участвует в регуляции процессов роста и созревания фолликулов в яичниках.

Лучшее время для исследования: 3—5-й день менструального цикла.

2. Лютеинизирующий гормон (ЛГ).

ЛГ стимулирует овуляцию и формирование желтого тела в яичниках.

Лучшее время для исследования: 3—5-й день цикла, иногда между 19-м и 23-м днями (в зависимости от назначений врача).

3. Эстрогены (E2 — эстрадиол).

Эстрогены участвуют в регуляции

менструального цикла и подготовке организма к беременности.

Лучшее время для исследования: 6—7-й день цикла, а иногда повторно в лютеиновой фазе (21—23-й день).

4. Прогестерон.

Прогестерон важен для поддержки беременности и управляет второй фазой менструального цикла.

Лучшее время для исследования: 21—23-й день цикла.

5. Антимюллеров гормон (АМГ).

АМГ является биологически активным веществом, определяющим способность к зачатию.

Лучшее время для исследования: с 3-го по 5-й день цикла.

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 активность, 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, отеки, 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 современными 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 появились, 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



При ранней менопаузе можно поддерживать организм гормональной заместительной терапией. Но для этого нужна консультация эндокринолога или гинеколога

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

Мягкий аналог естественных женских половых гормонов — фитоэстрогены — вещества, которые выделяются из растительного сырья. Лучшие источники фитоэстрогенов:

1. Льняное семя.
2. Соя.
3. Персики.
4. Чеснок.
5. Красное вино.
6. Семена кунжута.
7. Овощи семейства крестоцветных — брокколи, белокочанная капуста, брюссельская капуста и кале.
8. Ягоды.
9. Пшеничные отруби.
10. Тофу.

