

Жіноча осінь

Як відтермінувати настання клімаксу – в порадах лікарів та народної медицини

Жіночий клімакс – це природний процес згасання репродуктивної функції організму, що відбувається в жінок у віці 45–55 років. У цей період весь організм (і в першу чергу репродуктивна система) потребує особливого захисту й уваги. Треба спокійно поставитися до того, що хоча б раз на рік належить проходити комплексне обстеження. Сучасні методи дозволяють не тільки визначити, що жіночий організм починає готовуватися до менопаузи, а й виявляти схильність до тих чи інших хвороб, що можуть заявити про себе після настання клімаксу.

Клімакс – період згасання діяльності статевих залоз. У жінок виражається порушенням, а потім – і припиненням менструації. Клімакс настає в зрілом віці, зазвичай після 50 років. Перебудова організму і втрата репродуктивної функції починаються з пременопаузи – періоду від початку загасання діяльності яєчників до повного припинення менструації. Він може тривати від 2-х до 8-ми років. Друга фаза клімаксу – менопауза – період, коли від-

бувається остання маткова кровотеча, обумовлена гормональною функцією яєчників. Далі настає постменопауза – період від останньої менструації до повного загасання функції яєчників. Ця фаза передує настанню старості. Тривалість постменопаузи – від 6 до 8 років. Ознакою клімаксу є наростила нерегулярність менструального циклу. При цьому можуть відбуватися зміни як у кількості менструальних виділень, так і в проміжках часу між ними: коротші (менше 21 днія) або довші (більше 35 днів). При порушеннях менструального циклу необхідно звернутися до лікаря, щоб уточнити, чи є таке відхилення початком клімаксу (якщо вам за 40 років), чи це ознака якогось захворювання. Побутує думка, що куріння, голодування і несприятливі екологічні умови пришвидшують настання клімаксу й, відповідно, втрату репродуктивної функції. А якщо жінка тривалий час застосовувала протизаплідні засоби, то клімакс у неї може наступити дещо пізніше, що обумовлюється гормональним складом цих препаратів. ■

Поради

Народна медицина допоможе пережити клімакс

Багато жінок бояться настання менопаузи, і це небезпідставно. Зазвичай вона настає у віці від 42 до 55 років. При цьому близько 60% представниць прерасної статі страждають від так званого клімактеричного синдрому – неврозу, депресії, інших неприємних симптомів.

Які процедури рекомендують народна медицина?

Для усунення симптомів патологічного клімаксу, підвищення працездатності й енергійності використовуйте горобину. Вона замінить гормональні препарати і позитивно впливатиме на жіноче здоров'я. Для приготування настоянки візьміть 200 г свіжої горобини (або 100 г сушених ягід), подрібніть і залійте 1 л горілки або коньяку. Настоюйте в прохолодному місці 2 тижні. Потім процідіть настояй і вживайте по 1 ч. л. тричі на день.

Для вирівнювання гормонального фону при клімаксі, а також для профілактики пухлин зробіть настоянку з рослинами, що має назву червона щітка (родіола холодна). 50 г кореня родіоли залійте 1 л горілки, настоюйте впродовж тижня і приймайте тричі на день за півгодини до їди по 1 ст. ложці.

Для нормалізації гормонального фону, поліпшення сну, позбавлення від головного болю, досягнення спокійного стану використовуйте шишку хмелю – вони містять природні фітогормони. 25 г шишок хмелю залійте 100 мл горілки, настоюйте протягом тижня, процідіть. Приймайте по 10 крапель, розчинених у 1 ст. л. води, двічі на добу – вранці й увечері. Курс – два тижні, потім – двотижнева перерва.

Ви зможете домогтися вираженого ефекту поліпшення загального самопочуття, якщо приготуєте цілющий збір: квітки календули, плоди анісу, трава фіалки триколірної, коріння солодки – все в рівних пропорціях. 1 ст. л. суміші залійте склянкою окропу, настоюйте 30 хвилин, процідіть. Приймайте по 2 ст. л. тричі на день перед їжею. Курс – три тижні, потім – тиждень перерви.

У лікуванні клімактеричних розладів вельми ефективні контрастні водні процедури, лазня, холодні обливання й обортання. Ці процедури тонізують серцево-судинну систему і знижують прояви пітливості, серцевіття, головного болю і порушення сну, пов'язаних із клімаксом. Але слід пам'ятати, що лазня й різкі перепади температур протипоказані при гіпертонії.

Регулярні фізичні вправи при клімаксі дуже корисні, оскільки підвищують тонус судин, загальну опірність організму і сприяють виробленню гормонів щастя – ендорфінів. Це знижує у жінок нервозність, втомлюваність, нормалізує сон і знімає напади раптової пітливості. Також важливо вести регулярне статеве життя, адже інтим прекрасно розслабляє всі нервові центри і покращує кровопостачання органів малого тазу. ■

■ Щоб уповільнити старіння шкіри, потрібно щодня з'їдати трохи чорного шоколаду.

■ Учені давно прийшли до висновку, що існують продукти, які сприяють омоложенню організму людини. Серед них – чорний шоколад, чай, шпинат, полуниця, яблука, чорна смородина, виноград (червоний), апельсини, гранати, пластівці з висівками та інші.

Консультація лікаря

«Якою має бути перша допомога при укусі кліща? Чим може заразити людину ця комаха? Валентина Сокур, м. Шпола»



Світлана Волгіна, директор КНП «Черкаська міська інфекційна лікарня» ЧМР, головний позаштатний інфекціоніст Черкаської області:



– При укусі кліща можна спробувати видалити його з поверхні шкіри. Заразитися під час укусу цієї комахи можна на бореліоз або хворобу Лайма.

Щоб якомога безпечноше витягти кліща зі шкіри, варто прикласти обручку до місця, де він знаходитьться, й густо залити будь-якою олією. В умовах без кисню він почне рухатися в зворотньому напрямку. Якщо й так кліщ залишається на місці, не намагайтесь дістати його за допомогою пінцета, бо так ви можете відірвати лише його тіло, а голова кліща залишиться в шкірі.

Якщо не вдається самостійно знешкодити кліща, необхідно звернутися до хірурга або травматолога. Видаленої кліща бажано загорнути у вологу серветку, помістити у флакон із кришкою і доставити в спеціальну лабораторію санепідемстанції, де буде підтверджено або виключено факт заразності комахи. Якщо кліщ виявиться заражений збудником болерозу, треба негайно звернутися до лікаря-інфекціоніста для призначення курсу профілактичного лікування. У разі неможливості обстеження кліща необхідно зробити аналізи на наявність антитіл до бореліозу, які проводяться двічі: відразу після укусу й через три-чотири тижні. Призначити таке обстеження може лікар будь-якого фаху.

ЖІНОЧИЙ КЛІМАКС

ВІК

45-55
років

СИМПТОМИ

- Приливи жару до обличчя
 - Різкі перепади настрою і тиску
 - Нічна пітливість
 - Прискорене серцевіття
 - Перебої в роботі серця
 - Напади сонливості, ознобу, задухи й занепокоєння
- Репродуктивні функції не зберігаються.*



Коментар лікаря

Ольга Палійчук, к.м.н., лікар-гінеколог-онколог онкогінекологічного центру КЗ «ЧООД» ЧОР:

– Зараз клімакс у жінок починається в середньому в 50-55 років. А сто років тому він наставав на 10 років раніше – в 40-45. Це пояснюється тим, що сучасна жінка активніша, більше працює, менше народжує дітей. Також на продовження цього віку впливає приймання жінкою різних препаратів і контрацептивів. У збільшенні так званого «естрогенного віку» є свої плюси та мінуси. Серед мінусів – ризик розвитку злокісніх патологій яєчників, матки, молочної залози.

Через 12 місяців повного припинення менструації жінка переходить у менопаузу, пізніше – у постменопаузу. Впродовж цього періоду бажано вчасно звертатися до гінеколога, який знається на ендокринній гінекології. Бо у зв'язку з поступовим зниженням рівня естрогенів у жінок прогресують різні розлади. Відсутність менструації або їхня нерегулярність – це лише вершина айсберга. За цим тягнуться ціла низка інших неприємних наслідків: витончення слизових оболонок сечостатевих органів, зниження зору, зменшення щільності кісткової тканини, початок остеопорозу, неврологічні та серцево-судинні розлади, гіпертонія, нічне потовиділення, розлади сексуального характеру, зниження лібідо. Часто жінки в цьому віці починають набирати вагу.

Головні поради у цей час – корегувати свій рацион харчування. Зменшити вживання продуктів, багатих на холестерин, жири і углеводи. Обов'язково у раціоні повинні бути білки. Дуже важливо займатися спортом, гімнастикою, йогою, плаванням. Це однозначно покращить загальний стан. ■



■ Хлорогенова кислота, що міститься в кавових зернах, оберігає наш мозок від руйнування.