



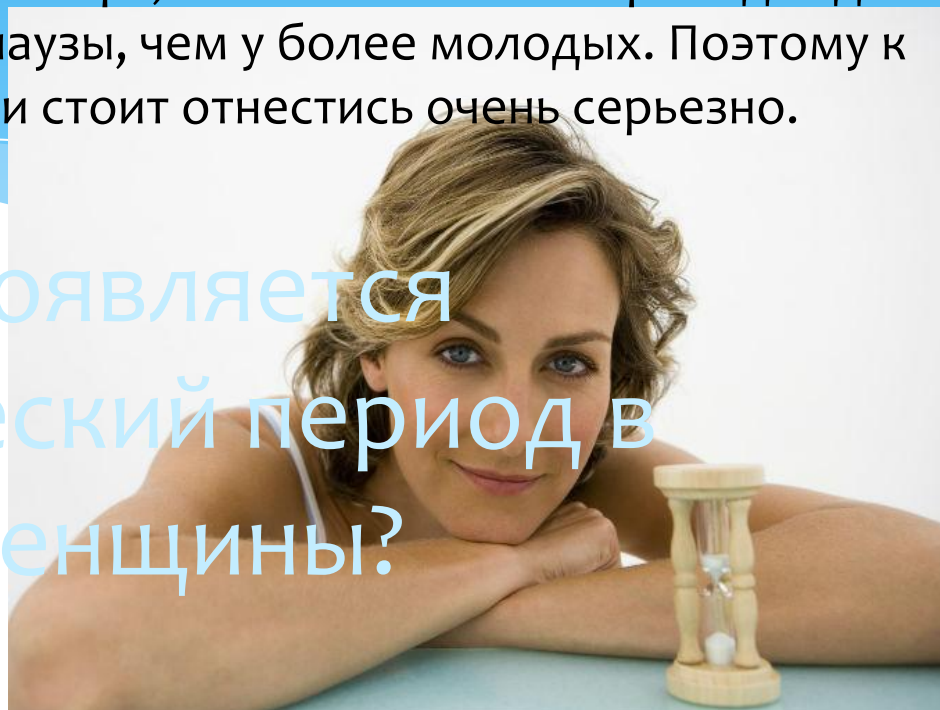
Женский климакс

Ерёмина Анна 293МС

Начало данного процесса начинается со значительного снижения выработки женских половых гормонов. Дело в том, что с годами функция яичников постепенно угасает, может и вовсе прекратиться.

Этот процесс может длиться от восьми до десяти лет, его и называют климактерическим периодом у женщин. Но не стоит забывать, что именно в период пременопаузы женщина оказывается в группе риска по возникновению нежелательной беременности. Беременность в климактерический период очень частое явление, потому и количество аборт в этой возрастной категории очень высоко. Вынашивание, как и аборт, намного сложнее проходят для женщин в период пременопаузы, чем у более молодых. Поэтому к вопросам контрацепции стоит отнестись очень серьезно.

Почему появляется
климактерический период в
жизни женщины?



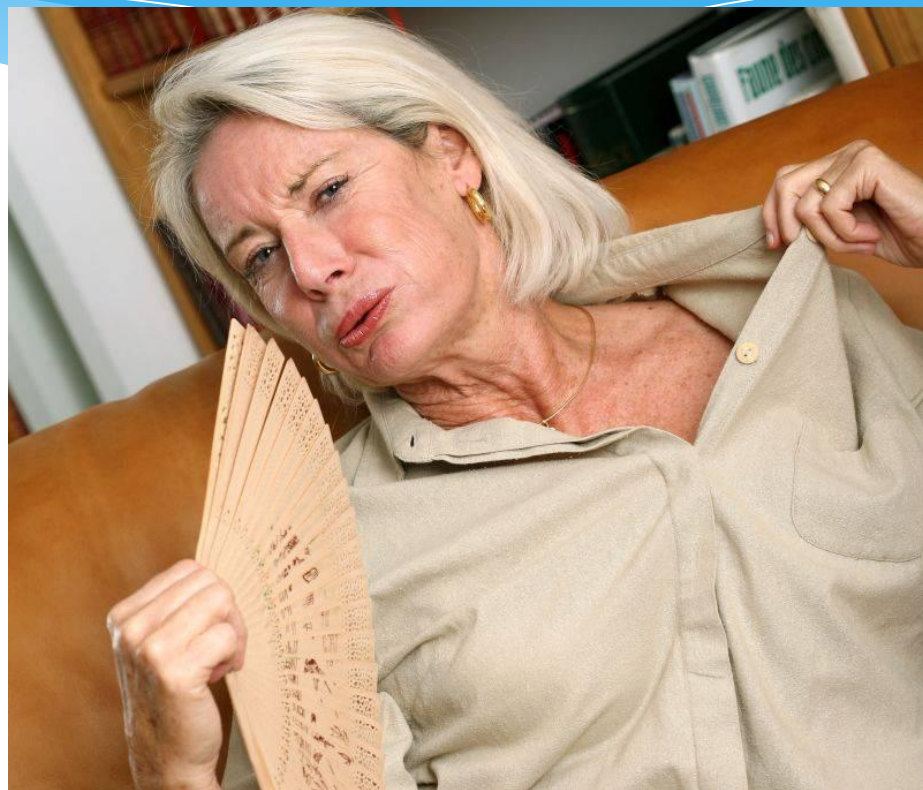
Климактерический период у женщин может сопровождаться множеством симптомов и не всегда их просто распознать. Рассмотрим основные изменения в организме, по которым можно определить начало климакса.

Признаки климактерического периода

Нарушения менструального цикла. Одним из первых признаков начала климактерического периода являются нерегулярные менструальные кровотечения. Обильность кровопотери и промежутки между менструациями становятся непрогнозируемыми. При первых подобных симптомах стоит сразу обратиться к врачу, чтобы он точно установил причину.



Часто женщины в период менопаузы жалуются на приливы. Совершенно внезапно наступает чувство сильного жара, кожные покровы приобретают красный оттенок и по телу выступает пот. Данный симптом застает врасплох, нередко женщины среди ночи просыпаются от подобного жара. Причиной становится реакция гипофиза и резкое падение уровня эстрогена.

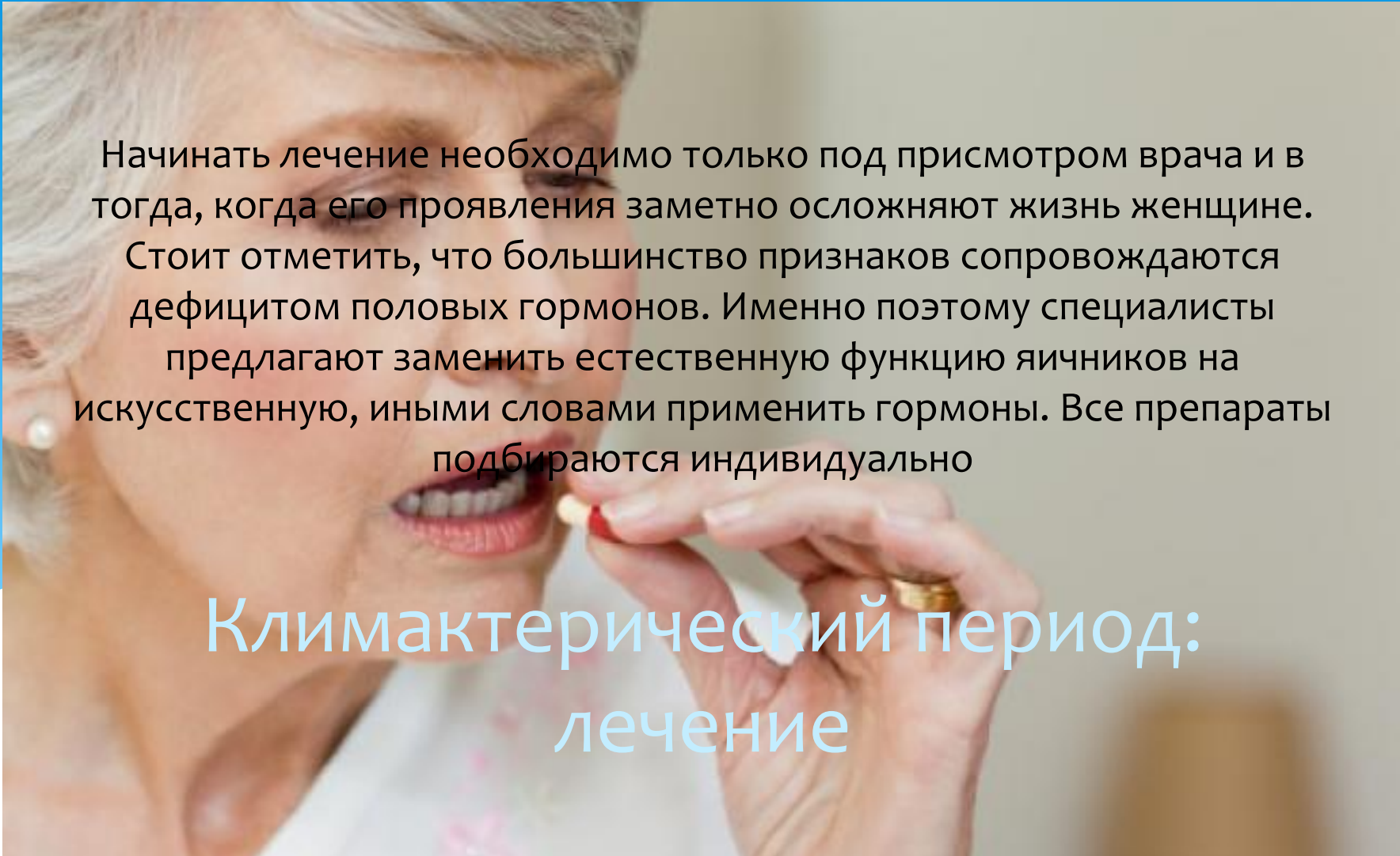


Среди симптомов климактерического периода у женщин очень часто встречаются нарушения сна и головные боли. Уснуть становится очень сложно, постоянно вертятся мысли в голове и учащается сердцебиение. Периодически и приливы не дают уснуть. Головные боли начинаются по разным причинам. Иногда это результат депрессии, которая также часто становится предвестником климактерического периода



Дисфункциональные маточные кровотечения климактерического периода встречаются у женщин все чаще. Сначала начинаются задержки менструации, а затем внезапные кровотечения. Маточные кровотечения в климактерическом периоде сопровождаются слабостью, раздражительностью и постоянными головными болями. Как правило, вместе с такими кровотечениями у пациенток отмечают еще и климактерический синдром.

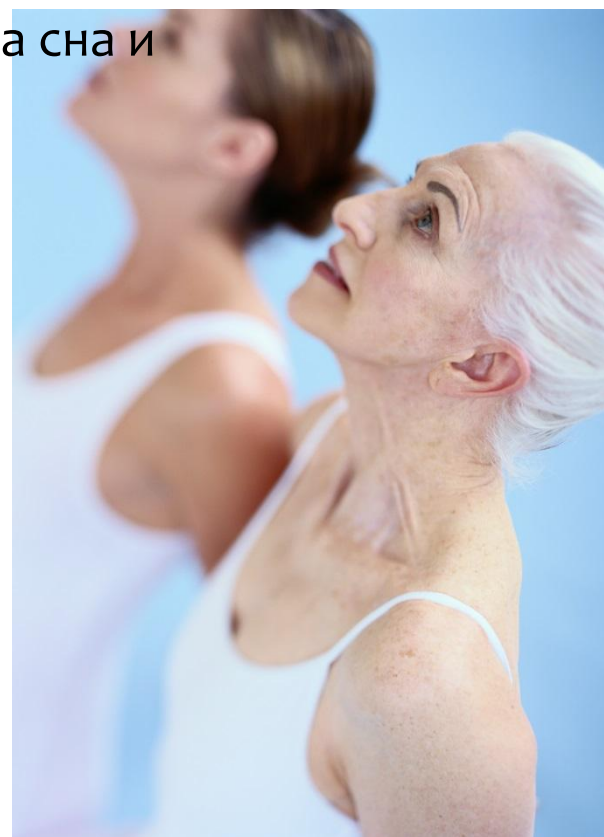




Начинать лечение необходимо только под присмотром врача и в тогда, когда его проявления заметно осложняют жизнь женщине. Стоит отметить, что большинство признаков сопровождаются дефицитом половых гормонов. Именно поэтому специалисты предлагают заменить естественную функцию яичников на искусственную, иными словами применить гормоны. Все препараты подбираются индивидуально

Климактерический период: лечение

Но одним из важных факторов успешного лечения является режим дня в климактерическом периоде. Избегание стрессовых ситуаций, правильное питание и здоровый образ жизни должны стать нормой в этот период. Переутомления на работе или слишком сильное переживание снова спровоцируют расстройства сна и головные боли.



Питание в климактерическом периоде также имеет свои особенности. Стоит обратить внимание на сырые овощи и фрукты, молочные продукты и говядину, гречневую и овсяную каши. А вот различного рода супов или вторых блюд с большим количеством приправ стоит избегать. Также нежелательно злоупотреблять солью и сахаром, хлебом и мучными, продуктами с холестерином.



Спасибо за внимание!!!

