



## 45+... Ягодка опять

### Как отлично выглядеть после 45 лет?

Дряблая кожа, тусклые волосы и лишний вес — с этими проблемами женщины, особенно в зрелом возрасте, бегут к косметологам и диетологам. А зря: можно сэкономить на многочисленных процедурах, потому что нужен только один и совсем другой врач.

#### Шаг первый. Выбирайте специалиста правильно

В 45–55 лет в организме каждой женщины начинается глобальная перестройка — переходный период к менопаузе. В это время яичники перестают вырабатывать два вида женских гормонов — эстроген и прогестерон. Если со времени последней менструации прошло больше года, значит, наступил новый этап в жизни. Это абсолютно нормальный процесс, избежать его невозможно и не нужно. Но можно сделать так, чтобы этот период стал одним из самых комфортных.

#### Менопауза: как поддержать здоровье и настроение

Гормоны отвечают за многие процессы в организме. Поэтому когда он перестаёт их получать, большинство женщин отмечают ухудшение самочувствия. Согласно недавнему опросу «Жизнь без паузы», большинство женщин от 45 до 59 лет признаются, что их беспокоит состояние здоровья: 62% волнует состояние кожи, 23% испытывают проблемы с волосами — жалуются на выпадение, тусклость. 59% опрошенных сказали, что не могут поддерживать прежний уровень физической активности из-за проявления каких-то заболеваний.

Если начинаются проблемы с сердцем — женщины идут к кардиологу. Если удручает состояние волос и кожи — к косметологу. С лишним весом отправляются к диетологу или экспериментируют с диетами, с неожиданным бросанием в жар идут к терапевту. «Но на самом деле со всеми этими проблемами нужно в первую очередь идти к гинекологу, — говорит **Вера Сметник, доктор мед. наук, профессор, президент Российской ассоциации по менопаузе.** — Всё вышеперечисленное — это симптомы менопаузы, с которыми можно успешно бороться».

#### Шаг второй. Не бойтесь гормонов

«При упоминании того, что с наступлением менопаузы женщине для хорошего самочувствия и избавления от неприятных симптомов нужно принимать гормоны, некоторые категорически отказываются от препаратов, — продолжает Вера Сметник. — Откуда это пошло, нам, врачам, хорошо известно. В 2000-х годах американцы провели исследование, напугали всех гормонами, и их перестали принимать люди во всём мире, что, кстати, спровоцировало резкий всплеск болезней. Основной вывод американских исследователей — гормоны не снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний и могут повышать риск рака молочной железы при определенных видах гормонотерапии».

#### Новая ступень отношений. Климакс – не повод отказываться от близости



Получилось это, по словам В. Сметник, так. Американцы решили вложить деньги в старшую возрастную группу. Они включили в программу женщин от 50 до 79 лет и всем дали одну и ту же дозу и, прямо скажем, не самый удачный вид гормонов. Не учитывали при этом ни возраст, ни исходное наличие сердечно-сосудистых заболеваний, ни избыточную массу тела, ни диабет. В итоге получили предсказуемый результат: развитие в некоторых группах рака молочной железы и сердечно-сосудистых заболеваний. Эти данные без детального анализа и представили журналистам. Ушло 10 лет на то, чтобы разобрать ошибки данного исследования и доказать, что при индивидуальном подборе вида, дозы и пути введения препаратов гормонотерапия эффективна

и безопасна. В 2013 году шесть международных ассоциаций подготовили консенсус о важном профилактическом и лечебном значении заместительной гормонотерапии и определили возрастную группу женщин, которой целесообразно назначение гормонов. Когда всё разъяснилось, Всемирная ассоциация по менопаузе разработала новые методические рекомендации по применению гормональной терапии, на подходе и рекомендации Российской ассоциации по менопаузе.

Однако в нашей стране традиционно слово «гормон» вызывает страх. Яркий пример: в Швейцарии в 2008 году из 1 млн женщин соответствующего возраста гормоны принимали 153 тыс., а у нас в связи с антипропагандой — лишь 130 тыс. из 21 млн.

### **Спутник менопаузы. Особенности лазерного лечения возрастных болезней**



Тогда как на самом деле правильная гормональная терапия (сейчас в Европе мы назначаем «натуральные» гормоны — эстрадиол и прогестагены) помогает женщине прекрасно себя чувствовать, сохранять красоту кожи, волос, избежать многих заболеваний, сложных переломов. Своевременный приём гормонов приводит к значимому снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний, переломов, рака толстой кишки, снижению частоты мочеполовых расстройств. В 45–59 лет женщина может улучшить качество жизни, снизить возрастные заболевания и сохранить молодость. Содержание коллагена в коже с возрастом снижается на 30%, поэтому если своевременно начать гормонотерапию, не понадобятся серьёзные косметические и пластические вмешательства. В постменопаузе в норме вес повышается на 3–4 кг. Не набирать его дальше помогут опять же гормональные препараты, которые дают организму возможность мягко перестроиться на новый режим. Нельзя забывать и о том, что с возрастом у женщин, лишённых обычной гормональной подпитки, высок риск развития слабоумия (по типу болезни Альцгеймера).

### **Шаг 3. Обязательно сдайте анализы**

Как у любых других препаратов, у гормонов есть противопоказания. Поэтому назначать их без анализов нельзя. В идеале всем женщинам после 40 лет нужно проходить такую диспансеризацию каждый год.

### **В каких случаях нужно делать маммографию?**

#### **Анализы и исследования для назначения гормонов:**



1. Маммография, позволяющая исключить рак молочной железы. Он может развиваться 15–20 лет, и только маммография покажет наличие проблемы. К сожалению, никакие другие анализы, включая маркёры, не покажут болезнь на ранней стадии. Женщинам моложе 35 лет вместо маммографии назначают УЗИ молочных желез.

2. УЗИ половых органов, чтобы исключить опухоли яичников и матки.

3. Мазки из шейки матки на онкоцитологию.

4. Уровень холестерина и его фракции.

5. Измерение давления через день. Это очень просто, но очень важно. Не ждите криза!

6. Уровень глюкозы (сахара) в крови для ранней диагностики диабета.

7. Уровень тиреотропного гормона, чтобы исключить проблемы с щитовидной железой.

8. Денситометрия — исследование, определяющее плотность костей. Чаще всего предлагают исследовать голень — это



бессмысленно и информативно только после 70 лет. Нужно проверять поясничный отдел позвоночника и шейку бедра, особенно если есть жалобы на боли в этих областях или в семье были переломы шейки бедра.

### **Шаг четвёртый. Доверяй, но проверяй**

Несмотря на все положительные стороны, к гормональной терапии существуют противопоказания, её неадекватное назначение может нанести вред.

### **Меню при климаксе: правила питания для женщины старше 50 лет**

#### **Когда гормоны назначать нельзя:**

- Если женщине больше 60 лет. В организме уже произошли такие изменения, при которых гормоны могут вызвать осложнения.
- Если менопауза наступила более 10 лет назад — по этой же причине.
- Если есть опухоли репродуктивной системы (миома матки малых размеров не является противопоказанием), кровотечения, онкологические заболевания, тромбозы и заболевания печени.
- Если есть индивидуальная непереносимость препаратов. Даже клубнику могут есть не все, что говорить о лекарствах.

В назначении гормонов очень важен индивидуальный подход. Например, есть препараты, которые принимают внутрь. Если есть проблемы с желудочно-кишечным трактом, варикозное расширение вен - подбирают пластыри, гели и т. д. Для каждого случая есть свой набор гормонов.

#### **Без паузы! Как пережить климакс**

Обратите внимание, что в зависимости от состояния женщины, препараты принимают не более 5–7 лет. Важный момент: менопауза может наступить не сразу, а постепенно. Бывает, что задержка длится 5–7 месяцев, потом начинаются «критические дни». В этот период важно предохраняться: вполне возможно наступление беременности. Есть специальные контрацептивы с «натуральными» эстрогенами для этой возрастной группы, которые также снизят число приливов жара при их наличии.

#### **Шаг пятый. Ищите положительные стороны**

45 лет-это пик работоспособности. 71% взрослых женщин утверждают, что во время менопаузы чувствуют себя на 10 лет моложе. 60% считают, что возраст после 45 - наиболее яркий, появляется больше времени на себя. 75% ощущают, что приобрели мудрость, 60% рады сложившимся отношениям с детьми, 51% с удовольствием возятся с внуками. 50% женщин в этом возрасте пробуют новые виды деятельности, на которые раньше не решались из-за неуверенности в себе.