**ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ**

Октябрь – особый месяц для специалистов, занимающихся здоровьем женщин.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в октябре обозначила две значимые даты, касающихся здоровья женщин. **15 октября** традиционно отмечается **Всемирный день борьбы с раком молочной железы**, а **18 октября** – **Всемирный день женщин в менопаузе**. Цель проводимых мероприятий – профилактика заболеваний, привлечения внимания к здоровью женщин. В настоящее время Всемирный день менопаузы остается актуальными и востребованным.

За прошедшие годы многие женщины стали более информированными о менопаузе и знают, как правильно себя вести в этот период, проявляя ответственность и внимание к своему здоровью. В настоящее время отмечается неуклонная тенденция к увеличению средней продолжительности жизни. Люди стали жить дольше. Таким образом, практически женщина проводит треть своей жизни в состоянии климактерия. Между прочим, лучшую треть, которая является периодом активной профессиональной и творческой деятельности. Поэтому действительно вопросы качества жизни в этот период особенно актуальны. Женщина, несмотря на сложившуюся устойчивую позицию в жизни начинает нуждаться в помощи и поддержки.

По многим причинам наступление менопаузы – это сложный период в жизни женщины.

Занимаясь много лет обследованием и лечением женщин в менопаузальном периоде, до сих пор существует у многих мнение, что неприятные симптомы, связанные с наступлением менопаузы необходимо переждать и перетерпеть, так как, это естественный физиологический процесс. Поэтому очень важно, чтобы женщины своевременно проходили обследования, лечение, наблюдение у врача и получать больше грамотной полезной информации.

В течение репродуктивного периода организм женщины функционирует в условиях циклического воздействия различных половых гормонов, в то время как климактерический период характеризуется постепенным снижением, а затем и «выключением» функции яичников.

Большинство симптомов менопаузы непосредственно связаны с дефицитом эстрогенов, как основных гормонов вырабатываемых в фолликулах. Наиболее частыми и ранними проявлениями менопаузы являются вазомоторные симптомы: приливы жара, гипергидроз, ознобы и т.д.

В настоящее время вазомоторные симптомы рассматриваются как часть единого патофизиологического процесса нейроэндокринной и сосудистой дисрегуляции.

Ранее других в климактерическом периоде появляются приливы, нарушение сна, раздражительность, расстройства концентрации, снижение памяти и т.д. Тяжесть вазомоторных симптомов ассоциирована с повышенным риском ССЗ (сердечно-сосудистых заболеваний). Согласно статистическим данным **ВОЗ** 57% в структуре общей смертности в России занимает сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ). И эта цифра постоянно увеличивается. В период климактерия Развитие ССЗ ускоряет эстрогенный дефицит.

Важно не пропустить даже самые ранние климактерические симптомы и своевременно начать менопаузальную терапию.

Недостаток эстрогенов приводит к существенным изменениям костного метаболизма, усиливаются костная резорбция.

Все структуры мочеполового тракта являются эстроген – зависимыми, поэтому на снижение уровня половых гормонов в слизистой влагалища, вульвы, мочевого тракта, соединительной ткани и мышцы малого таза развиваются ишемия и атрофические изменения. Вследствие этого развиваются симптомы сухости, зуда, дискомфортных и иногда болезненных ощущений во влагалище, могут возникать дисбиотические процессы в мочеполовом тракте. Все дело в том, что рецепторы к эстрогенам есть во всех органах и тканях женского организма и стремительное их снижение у женщин после 45 лет вызывает буквально **«эстрогенный голод»** и всю эту палитру неприятных симптомов.

Часто случается, что женщины не вполне правильно оценивают свое состояние и к гинекологу приходят в последнюю очередь. У кого-то скачки давления становятся поводом визита к терапевту и кардиологу, урологические нарушения – к урологу, головные боли, нестабильность артериального давления – неврологу.

Часто климактерический синдром может проявляться серьезными нейровегетативными, психоэмоциональными и метаболическими нарушениями и тогда этим женщинам рекомендуется стационарное лечение.

Что предлагает современная медицина для лечения и коррекции климактерических расстройств?

Помимо общих рекомендаций по правильности регуляции диеты, физических нагрузок и режима дня, соблюдением которых можно помочь себе в этот непростой период, купирование вазомоторных симптом различными медикаментами, в том числе растительного происхождения, позволит временно облегчить неприятные симптомы.

Сегодня медицина вполне способна успешно решать возникающие у женщины проблемы со здоровьем в чрезвычайно сложный для нее период климактерия. Именно в этом направлении работает и наш кабинет **«здоровье женщины после 40 лет».**

На сегодняшний момент эффективный путь решения – это менопаузальная гормональная терапия (МГТ). Это логично, если причина всех климактерических расстройств нехватка эстрогенов то восполнение их дефицита – самый действенный способ побороться с симптомами климакса.

Цель МГТ – устранение симптомов климактерического синдрома, повышение качества жизни женщины и профилактика поздних осложнений эстрогенного дефицита. С этих позиций гормональную терапию можно рекомендовать большому числу женщин.

Перед назначением гормональной терапии каждой женщине проводиться обязательное обследование, целью которого является выявление возможных противопоказаний к приему гормональной терапии.

Любая терапия требует индивидуального подхода, а МГТ – вдвойне.

В случае их выявления женщине рекомендуется альтернативные методы коррекции климактерических расстройств.

Тем не менее отказ от МГТ никак не должен служить поводом для отказа от поиска других – альтернативных (негормональных) – средств, направленных на облегчение симптоматике климактерического синдрома.

Вне зависимости от того, получает пациентка МГТ или нет, основная задача дать ей эффективные рекомендации, позволяющие сохранить здоровье женщины.

Однако, многие женщины испытывают страх перед гормонотерапией. На их взгляд это может привести к прибавке веса, возникновению опухолей…

Недостаточные, неполные и часто неверные знания о климактерии и создают у ряда женщин негативное отношение к гормональной терапии и, конечно, очень важную роль здесь играет информированность, тогда сама женщина сможет принять надлежащее индивидуальное решение в пользу продолжения или прекращения лечения. Гормоны, которые используются при менопаузальной гормональной терапии, это так называемые гормоны – аналоги (натуральные) это почти те же самые гормоны, которые присутствовали в организме женщины молодого возраста, и поэтому они не являются веществами, чуждыми организму.

При своевременном начале МГТ нет ограничений по длительности использования, но необходимо ежегодно оценивать пользу/риск и дополнительное обследование.

Основная цель климактерического периода – смягчить симптомы климактерических расстройств, улучшить качество жизни женщины, не допустить развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, остеохондроза и деменции.

В случае, когда пациентка категорически отказывается от МГТ, есть еще и гормонофобия, предпочтительно начинать лечение именно с фитотерапии, фитоэстрогенами называют субстанции растительного происхождения.

Дорогие женщины!

Наступление менопаузы просто сигнализирует о начале нового этапа вашей жизни, и вы можете довольно активно его провести.

Вы должны понимать, что поддержания здоровья и хорошего самочувствия вам придется приложить определения усилия.

Заботясь о своем здоровье, вы и в этом возрасте сможете вести почти такой же образ жизни, как и в молодости.

Сохраните здоровье и отличное самочувствие!

Акушер-гинеколог ГБУЗ «Поликлиника №1» МЗ РСО-Алания

РЕВАЗОВА М.Х.