

"Осенняя пора - очей очарованье"

Осенняя пора в жизни женщины, второй переходный возраст, менопауза - как не назови, одно точно: климакса не избежать (climax в переводе с латыни - ступень). В норме менопауза наступает годам к 50-ти. Нарушается выделение гормонов гипофиза и яичников, из-за чего женский организм теряет способность к своему природному предназначению - зачатию и вынашиванию ребёнка. Первым признаком приближения менопаузы становятся перебои в менструальном цикле: месячные задерживаются на неделю, а то и на несколько месяцев, становятся скудными и



недолгими, чередуясь с маточным кровотечением. Проблема в том, что эти признаки могут быть симптомами серьёзных женских заболеваний, вплоть до раковых, поэтому очень важно вовремя показаться врачу. Есть счастливицы, которым такие классические признаки климактерического синдрома, как раздражительность, повышенная потливость, приливы, депрессия, нарушение сна, вообще неизвестны. Но это - если климакс приходит вовремя. К сожалению, нередко бывает и так, что менопауза наступает гораздо раньше - в 38-40 лет. На раннее наступление климакса могут влиять различные факторы:

- ранний климакс у родственниц по материнской линии;
- перенесённые гинекологические операции;
- курение;
- сильный стресс, в том числе пережитый в подростковом возрасте;
- инфекционные болезни в период полового созревания;
- иммунологические заболевания щитовидной железы;
- осложнённые роды.

Хотя климакса и не миновать, бояться его не надо.

А вот несколько советов от доктора не помешают:

- Не верьте тем, кто говорит, что если долго не нужны тампаксы, значит, скоро понадобятся памперсы. Климакс - не болезнь и не старость.
- Если с наступлением климакса вы начали быстро набирать вес, помните, что ни ужин, ни утреннюю зарядку отдавать врагу не надо. То и другое вам самим пригодится. Просто правильно питайтесь и много двигайтесь.
- Хорошая подруга всегда готова дать вам дельный совет. Но то, что подходит ей, может навредить вам.

А вы... вы слушайте доктора, он знает, что говорит: во-первых, и у мужчин бывает климакс, а во-вторых, вы всё-таки прекрасный пол. Наберитесь терпения; ведь климакс когда-нибудь обязательно закончится.

доктор Шаевич