

## СКАЖИТЕ, ДОКТОР

*Ведущий рубрики - доктор Шаевич*

- Доктор, дайте мне справку, что я здорова по-женски, а то я на курорт еду, а там мужчины. Сами знаете, всякое может случиться.

- Бабушка, какой курорт? Какие мужчины? Вам же уже за восемьдесят?!

- Ну и что, сынок? Лежать-то я ещё могу.

### Старый анекдот



В каждой шутке есть, как известно... сами знаете что. Скрытый смысл. В данном случае, я уверен, что бабушка, не потерявшая вкус к жизни, наверняка получала после пятидесяти от своего врача-гинеколога гормональное лечение. Вот и сохранилась. И сама бабушка, и её позитивный жизненный настрой. И даже неоправданный оптимизм.

Элизабет Тейлор в шестьдесят восемь вышла замуж. В восьмой раз. А посмотрите на этих семидесятилетних «бабушек» Катрин Денёв или Софи Лорен. А Эдита Пьеха? А теперь сравните их с женщинами за пятьдесят из вашего окружения.

«Ну конечно, - скажете вы. - Сравнил. Там деньги другие, уход за собой, и вообще». И будете правы. Но только отчасти. Во-первых, кто мешает нам самим ухаживать за собой? А во-вторых, уверен, что без гормональной терапии в рамках лечения климактерических изменений в определённом возрасте у них там тоже не обошлось.

«Гормоны? Да ни в жисть», - скажете вы и будете... неправы.

Я понимаю, слово «гормоны» вызывает у нас панический ужас, а в воображении всплывают картинки женщин с... мягко говоря избыточным весом. В нашем представлении слово «гормоны» отождествляется со словом «ожирение». И тут, к сожалению, не обошлось без влияния советской медицины - медицины хорошей, но всё больше на травках, домашних рецептах и интернациональном «авось».

Мы боялись гормонов от незнания и некомпетентности. Но теперь-то мы уж точно знаем, что набор веса с возрастом ничего общего с приёмом гормональных препаратов в климактерическом возрасте не имеет.

Отчего мы с годами набираем вес (в среднем от полкило до одного килограмма в год)? Да всё просто и очевидно. Наша потребность в энергии с

возрастом снижается, а потребление калорий растёт. Это мы в молодости бегали на лекции и за девочками, ходили в походы и на дискотеки, кушали что придётся два раза в неделю, а занимались сексом с кем придётся три раза в день.

Зато теперь мы наконец-то добились того, ради чего бегали на лекции. Наше благосостояние выросло. Мы передвигаемся только на собственных автомобилях; секс - два раза в месяц; в отпуске - отель у самого моря, чтобы поменьше ходить. И непременно «всё включено», чтобы поесть всего и побольше.

Велосипед пылится в подвале, а пульт от телевизора стал членом семьи.

Мы расходует калорий мало, а полученное с пищей и невостребованное идёт прямехонько в жировую ткань.

И ещё один аспект. Помните про «сорок пять - баба ягодка опять»? Это происходит, благодаря предклимактерическому всплеску гормонов. Кратковременному и окончательному, как ужин перед казнью. Женщина расцветает и... держитесь мужики. Но этот период, к сожалению, недолгий. За ним наступает спад гормональной активности организма.

Но женские половые гормоны нужны для нормальной работы сердца, костей, головного мозга. А где их взять? И тут выясняется, что есть ещё одна субстанция, выделяющая гормоны. Это жировая ткань. Вот организм и лелеет её, и защищает. Пусть себе растёт, лишь бы гормоны выделяла.

Вы заметили, что многие из нас жалуются: «я не ем ничего, бегаю, как загнанная, а вес не уходит». И диеты помогают слабо. Это потому, как я уже сказал, что организм защищает свою жировую ткань как источник гормонов.

А когда мы, нехудые, начинаем интенсивно заниматься спортом, то вес теряется за счёт не только жировой массы, но и, к сожалению, мышечной, что не есть хорошо. Поэтому фитнес, ежедневный бег и плавание без радикальной перестройки системы собственного питания идёт даже во вред. Нет, активный образ жизни очень важен, но он для веса вторичен. Первичным является ограниченное потребление калорий. Любых - и вредных, и не очень. Но вернёмся к нашим гормонам.

Лет двадцать назад 37% европейских женщин получали гормональное лечение в климактерический период. Это было востребовано и даже модно.

В 2001 году публикуется масштабное исследование Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), которое доказывало, что гормоны увеличивают риск рака груди, инсульта и инфаркта.

Только ленивое печатное издание тогда не писало о «смертельной опасности» приёма гормонов.

И что? А то, что в 2017 году подобное лечение получает уже всего лишь 6% женщин.

То есть шестикратное снижение.

Значит, всё хорошо? Ан нет. Например, число переломов шейки бедра и тазовых костей удвоилось!!! А смертность от них превысила все мыслимые и немыслимые границы. Сахарный диабет, рак кишечника и желудка, деменция увеличились сигнификантно.

И уже в 2017-ом те же самые учёные выходят на трибуну ВОЗ и извиняются в буквальном смысле слова за то, что тогда, шестнадцать лет назад, выбрали, как оказалось, не очень соответствующий исследованию контингент женщин и неправильно интерпретировали результаты. Они взяли коллектив женщин после 63 лет с уже существующими заболеваниями, не учитывая их в окончательных данных.

По спекулятивным и неофициальным подсчётам их ошибки стоили жизни примерно 15000 женщинам в год.

Итак, согласно последним публикациям ВОЗ и заключениям многих государственных министерств здравоохранения, гормональное лечение, начатое своевременно, снижает риск остеопороза (переломов), диабета, рака кишечника, деменции, инфаркта в значительной степени. И даже уменьшает развитие рака груди на 2,5%, инсульта на 0,5%. А общая смертность снижается на 5,5%.

Лишь опасность тромбоза вен увеличивается. Но и здесь - только при приёме таблеток. Любое применение эстрогенов через кожу (пластырь, спрей, гель) - сводит риск до нуля.

Итак, уважаемые дамы и, возможно, господа, позвольте преподнести выводы, предупреждающие о неуместности возможных стихийных митингов под окнами моего праксиса.

- Гормональное лечение в климаксе должно быть только по показаниям, если есть конкретные жалобы.

- Наибольший эффект от лечения наступает у женщин, лечение которых начато ещё до 60 лет.

- Риск диабета, переломов костей, рака толстого кишечника, заболевания Альцгеймера и депрессии снижается. Риск заболеваний сердца, инсульта и рака груди тоже уменьшается при приёме чистых эстрогенов. Опасность венозных тромбозов не увеличивается при трансдермальном применении гормональных препаратов.

- Гормональное лечение в климаксе стабилизирует вес!!!

- Как и любое другое лечение, назначение гормональных препаратов абсолютно индивидуально, с учётом всех семейных и персональных рисков. А риски всё же есть, - куда без них. И потому подобное лечение невозможно без обстоятельной консультации с врачом.

А теперь ещё пару слов о любви. Вернее об интимных и прочих взаимоотношениях. Голландские учёные провели исследование, опросив 1700 пар, находящихся в отношениях не менее десяти лет. Средний возраст 35-55 лет. Они составили таблицу отдельно для женщин и мужчин, в которую внесли, в числе прочего, факторы, наиболее значимо влияющие на семейное благополучие.

То, что 54% мужчин на первое место поставили сексуальные отношения, меня не удивило. Но то, что так же считают 48% женщин, я не ожидал. Они тоже поставили секс на первое место. Правда, признаюсь, описание составляющих этих отношений разнилось значительно. И частота, и продолжительность, и нежные слова на ушко - тут оказалось большое пространство для фантазии и полёта мысли.

На втором месте тоже абсолютное единство. Взаимопонимание! Это, наверное, именно то, чего нам так не хватает в семейной, да и не только, жизни. Материальное благополучие оказалось на постыдных восемнадцатом и девятнадцатом местах. Вот так.

В конце хочу попытаться коротко связать все темы: вес, гормоны и секс после сорока пяти.

С возрастом из-за снижения уровня половых гормонов у женщин начинаются проблемы со слабостью мышц тазового дна и, как следствие, недержание мочи, опущения и прочие удовольствия. Секса нет, вес растёт, посещение фитнеса снижается до одного раза в месяц, причём исключительно после прихода счёта к оплате за этот самый (будь он трижды неладен) фитнес.

Совесь мучает, пирожные вкусные, юбки не налазят. Что делать?

Мой врачебный совет: занимайтесь сексом. Даже если не хочется. Даже если не хочет муж. Даже, если... (добавьте свои отговорки сами). Хотя бы в качестве активных физических упражнений.

Эффективно, хорошо для мышц таза и сердечной мышцы, поднимает настроение, а главное - бесплатно! И если повезёт, то и удовольствие получите.

**Будьте здоровы и счастливы. Меньше калорий, больше секса. Выполняйте рекомендации врача три раза в неделю, и всё будет хорошо.**

*Ваш доктор Шаевич*