Автор: admin
01.05.2011 21:07 -

Что такое климакс и как его вовремя определить в домашних условиях?

В жизни каждой женщины в определенном возрасте наступает довольно сложное время, связанное с естественной гормональной перестройкой организма. Это физиологический период, в течение которого на фоне общих возрастных изменений в организме преобладают инволюционные процессы в репродуктивной системе, характеризующиеся прекращением сначала детородной, а затем и менструальной функций. Он называется климактерический период, синонимы – климакс, климактерий (от греч. «климакс» – «лестница», «климактер» – «ступень лестницы»).

На какие этапы делится климакс?

Пременопауза – период до последней менструации, начинается после 45 лет и продолжается в среднем 15-18 месяцев (бывают случаи раннего наступления до 40 лет и позднего – после 55 лет). В это время происходит постепенное угасание функции яичников, прекращение овуляции, а зачатие становится проблематичным, но в то же время предохраняться всё еще необходимо. Отмечается постепенное увеличение интервалов между менструациями, сокращение их длительности и уменьшение кровопотери. Пременопауза длится от начала нерегулярных менструаций до последней менструации.

У женщин в этот период могут присутствовать симптомы «климактерического синдрома»: головные боли, приливы (то есть внезапные покраснения лица, шеи, груди, затылка, сопровождающиеся чувством жара; такое состояние продолжается 2-3 мин, чаще по вечерам), учащенное сердцебиение, перепады настроения, сухость слизистых оболочек влагалища, учащенное мочеиспускание, утомляемость, снижение сексуальной активности. Приливы в среднем длятся 1-2 года, максимум 5 лет.

В пременопаузе уменьшается выработка женских половых гормонов (эстрогена и прогестерона), а количество фолликулостимулирующего гормона (ФСГ) повышается. Уровень мужских гормонов снижается постепенно, поэтому может возникнуть гиперандрогения (преобладание мужских гормонов). Такое преобладание ведет к увеличению массы тела (прибавка может составлять 5-8 кг в течение короткого времени и снимается гораздо труднее).

Менопауза – это период, когда наступает последняя менструация, а также ее отсутствие в течение следующих 12 месяцев. В среднем менопауза наступает в возрасте

50-53 лет. Кроме того, в этот период возрастает риск развития остеопороза и заболеваний сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета и ожирения. В этот период отмечается высокий уровень ФСГ.

Постменопауза – этот период начинается после 12 месяцев отсутствия менструации. Все симптомы климактерического периода исчезают. Уровень ФСГ в это время по-прежнему остается повышенным. **Стойкое повышение ФСГ в крови и моче служит лабораторным маркером наступления менопаузы.**

Как можно определить начало климактерического периода?

Вообще, независимо от возраста, каждая уважающая себя женщина должна, по крайней мере, раз в полгода посещать гинеколога. Время наступления климактерия сильно зависит от индивидуальных особенностей, поэтому обращаться желательно к гинекологу-эндокринологу, который знает особенности такого периода.

Выше упоминалось о лабораторном признаке наступления менопаузы – повышении ФСГ. Однако женщины в «группе риска» в большинстве своем еще продолжают работать, и сдавать анализы с определенной периодичностью для них не совсем удобно. К счастью, в настоящее время появился метод, способствующий определению наступления пременопаузы, доступный каждой женщине в домашних условиях.

FRAUTEST menopause – это **тест на менопаузу**, который производит всем известный бренд по тестам на определение беременности и овуляции. Принцип действия нового теста основан на определении длительного повышения уровня ФСГ в моче. Но следует помнить, что уровень ФСГ колеблется в течение цикла, поэтому для постановки диагноза следует провести два тестирования с интервалом в неделю. Положительные результаты 2-3 тестов свидетельствуют о наступлении пременопаузы.

Когда следует проводить тест на менопаузу?

Колебания уровня ФСГ обусловлены индивидуально. Если менструальный цикл регулярный, но есть симптомы климакса, то первый тест следует провести в первую неделю вашего цикла (с 1 по 6 день). Второй тест – через неделю.

Если менструация стала нерегулярной в течение 3-5 месяцев, то первый тест можно провести в любой день месяца. Второй тест – через неделю.

Как оценить результат?

Положительные результаты 2-3 тестов, проведенных с недельным интервалом, свидетельствуют, что вы в состоянии пременопаузы и вам нужно обратиться к врачу.

Если симптомы климакса есть, а результаты тестов отрицательные, то тестирование необходимо повторить через 2 месяца.

Если симптомы климакса отсутствуют и результаты тестов отрицательные – тогда нужно повторить тестирование через 6-12 месяцев.

В некоторых случаях первое тестирование может показать положительный результат, а второе – отрицательный. Это считается нормой, так как уровень ФСГ может существенно меняться, следовательно, повторное тестирование необходимо провести через 2 месяца.

Все женщины боятся климакса из-за страха перед неизвестностью. Их пугает новое состояние в период гормональной перестройки организма, они не знают, что за этим последует. Нарушается привычный образ жизни. Очень важно в этом возрасте понимать проблемы такого периода и вовремя корректировать свое состояние, используя достижения современной науки: самостоятельно сделать тест и при необходимости обратиться к врачу. В любом случае, пройдя через менопаузу, женщина выходит на следующий жизненный уровень и продолжает вести активный образ жизни.

Автор - **Что такое климакс и как его вовремя определить в домашних условиях?(michaeljung, Shutterstock)**
Источник