

## «Комфорт в сложный период: рекомендации женщинам в климактерическом периоде».

Многие женщины со страхом ожидают наступления климактерического периода, будучи наслышаны о том, что он сопровождается массой тягостных проявлений. Климакс - это время серьёзной перестройки женского организма, постепенного угасания функций, отвечающих за оплодотворение и зачатие ребёнка. Процесс является физиологически неизбежным и необратимым. В разной степени изменения касаются всех систем организма женщины, ведь работа всех органов взаимосвязана. Но далеко не у всех женщин имеет место патологически протекающий климакс. У некоторых менопауза наступает почти совсем незаметно. Довольно часто «проблемный» климакс является наследственным. Но даже если вам досталось такое «наследство», не стоит отчаиваться. Преодолеть неприятные симптомы или значительно их уменьшить можно, следуя определённым советам.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов с рекомендациями женщинам в климактерическом периоде. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

Книги	
	<p><b>Андреев, А.Н. Бархатный сезон в жизни женщины / А.Н. Андреев, Н.В. Изможерова, А.А. Попов. - Екатеринбург : У-Фактория, 2002. - 315 с. : ил. - (Ключ к здоровью).</b></p> <p>«Бархатный сезон» подкрадывается незаметно. Большой жизненный и профессиональный опыт, стремление быть востребованной и желанной в один момент оказываются под угрозой. Невесть откуда появляется целый букет заболеваний, и «бархатный сезон» неумолимо превращается в «возраст».</p> <p>Авторы книги - практикующие врачи, консультанты екатеринбургского «Климакс-центра» - советуют читательницам, как справиться со многими недугами и обрести столь желанные здоровье, красоту и радость от общения с миром.</p>
	<p><b>Ашер, К. Новая фаза : как обрести эмоциональный комфорт в период менопаузы / К. Ашер. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021. - 251, [5] с.</b></p> <p>Эта книга, словно хорошая подруга, подскажет, как уменьшить физиологический и психологический дискомфорт во время менопаузы. Но главное, она меняет само её восприятие. Вы перестанете стыдиться и беспокоиться из-за её симптомов. При необходимости вы сможете спокойно и естественно говорить обо всём, что с этим связано, не только с врачом, но и с партнёром, детьми, коллегами. И в целом климакс перестанет вас страшить.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://iknigi.net/avtor-keyt-asher/210864-novaya-faza-kak-obresti-emocionalnyy-komfort-v-period-menopauzy-keyt-asher/read/page-1.html">https://iknigi.net/avtor-keyt-asher/210864-novaya-faza-kak-obresti-emocionalnyy-komfort-v-period-menopauzy-keyt-asher/read/page-1.html</a></p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать по подписке <u>после</u> <u>регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/keyt-asher/novaya-faza-kak-obresti-emocionalnyy-komfort-v-period-menopauzy-64346942/chitat-onlayn/">https://www.litres.ru/book/keyt-asher/novaya-faza-kak-obresti-emocionalnyy-komfort-v-period-menopauzy-64346942/chitat-onlayn/</a></p>
	<p><b>Гюнтер, Д. Менопауза : как оставаться здоровой и сексуальной / Д. Гюнтер ; пер. с англ. О.А. Ляшенко ; науч. ред. Н. Овсепян. – М. : Бомбора : Эксмо, 2022. - 462, [1] с. : ил., табл. - (Клуб женского здоровья. Современный подход к восстановлению организма).</b></p> <p>Женское тело было и остаётся предметом мифов и ложных убеждений, даже если речь идёт о таких естественных вещах, как менопауза. Об этом периоде часто слышат страшные истории, но на самом деле он может проходить у всех по-разному. Одни испытывает слабые симптомы при наступлении менопаузы, другие - умеренные, а третьи - очень тяжёлые. Поэтому важно вооружиться знаниями, позволяющими сделать этот период комфортным для каждой женщины.</p>

	<p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь:  <a href="https://mybook.ru/author/dzhennifer-gyunter/menopauza-kak-ostavatsya-zdorovoj-i-seksualnoj/read/">https://mybook.ru/author/dzhennifer-gyunter/menopauza-kak-ostavatsya-zdorovoj-i-seksualnoj/read/</a></p>
	<p><b>Лиз, Ш. де. Женщина в огне : все о загадочной менопаузе / Ш. де Лиз ; пер. с нем. К. Чесноковой ; ил. Л. Штемер. – М. : ОГИЗ : АСТ, 2022. - 254 с. : ил. - (Личный доктор).</b></p> <p>Менопауза - уже не «осень жизни», как думали раньше, это, скорее, «разгар лета», где можно по-прежнему чувствовать себя сильными и сексуальными. Всё, что нужно, - это чёткий план и разумная медицинская поддержка, ведь каждый климакс уникален. Приливы, прибавка в весе, перепады настроения - вряд ли какая-либо женщина может спокойно относиться к менопаузе. Но наша картина менопаузы безнадежно устарела и нуждается в обновлении. Многие женщины сегодня страдают напрасно!</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/sheyla-de-liz/zhenschina-v-ogne-vse-o-zagadochnoy-menopauze-67795907/">https://www.litres.ru/book/sheyla-de-liz/zhenschina-v-ogne-vse-o-zagadochnoy-menopauze-67795907/</a></p>
	<p><b>Маккей, С. Женский мозг : нейробиология здоровья, гормонов и счастья / С. Маккей ; пер. с англ. У. Сапциной. - М. : Колибри : Азбука-Аттикус, 2020. - 366 с. : ил.</b></p> <p>«Можете подготовить статью о том, почему во время менопаузы женщинам кажется, будто они теряют рассудок? – спросила редактор сайта о здоровье мозга. – Вы ведь специализируетесь на нейробиологии. Посмотрите, что удастся выяснить!». Задание сформулировали коротко и ясно: написать о таком симптоме менопаузы, как «туман в голове» и его причинах. Я наивно полагала, что ответ окажется простым: заторможенность мышления, нарушение концентрации внимания и забывчивость (более научные определения этого явления) могут быть обусловлены старением яичников и угасанием гормональных функций. Углубившись в исследования и побеседовав со специалистами в области женского здоровья, я выяснила: «туман в голове» возникает не только потому, что снижается уровень гормонов яичников».</p> <p>«Моя цель - провести для вас хронологическую экскурсию по всей жизни женщины и показать, как наши мозг и сознание формируются и меняются под влиянием генов и гормонов, жизненных событий, общества и культуры, мыслей, чувств и убеждений».</p> <p><u>Книгу можно получить для чтения в читальном зале Дворца книги.</u></p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать по подписке <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/sara-makkey/zhenskiy-mozg-neyrobiologiya-zdorovya-gormonov-i-schastya-63030032/">https://www.litres.ru/book/sara-makkey/zhenskiy-mozg-neyrobiologiya-zdorovya-gormonov-i-schastya-63030032/</a></p>
	<p><b>Панфилова, Т.П. Питание при менопаузе / Т.П. Панфилова, Г.И. Поскребышева. - М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2003. - 61 с. : ил. - (Помоги себе сам).</b></p> <p>Грамотно составленный рацион питания играет важнейшую роль, особенно в период менопаузы. Наши советы позволят вам сохранить собственное здоровье и фигуру в этот сложный период жизни каждой женщины. Не забывайте, что старение не всегда означает увеличение веса. Женщины на самом деле склонны к набору веса после 40-50 лет, примерно по 500 г в год. Однако связано это скорее с недостатком физической активности, нежели с гормонами.</p>



**Сергеева, Г.К. Питание и фитотерапия в период менопаузы / Г.К. Сергеева. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 237, [1] с. - (Медицина для вас).**

В книге в доступной форме рассказано о том, что такое менопауза, какие изменения в организме происходят в этот период, каковы признаки физиологической и патологической менопаузы. Автор даёт рекомендации по поводу правильного питания, а также знакомит с народными средствами, позволяющими лечить недомогания и заболевания, которые развиваются при наступлении менопаузы. Описаны лекарственные растения, считающиеся «женскими» и «мужскими». Читатель сможет подобрать такое народное средство, которое не только избавит его от неприятных ощущений, обычно сопровождающих менопаузу, но и будет способствовать лечению сопутствующих заболеваний. Даны рецепты различных лекарственных форм отдельных растений, а также предлагаются специальные сборы; приведён список имеющихся противопоказаний.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь:

<https://libking.ru/books/sci-/sci-medicine/1266704-galina-sergeeva-pitanie-i-fitoterapiya-v-period-menopauzy.html>



**Смит, М. Женщина, здоровье, гормоны : как сохранить молодость и красоту / М. Смит, П. Мичалка. – М. : РИПОЛ классик, 2011. - 590, [1] с.**

Книга практикующего врача-гинеколога Маргарет Смит и психотерапевта Патриции Мичалки поднимает тему сохранения физического и психологического здоровья женщин, их молодости, хорошего самочувствия и красоты в любом возрасте. Авторы предлагают вниманию читателя свой собственный подход к решению сложных проблем, с которыми сталкиваются женщины, чей гормональный уровень начинает меняться, рассказывают о влиянии гормонов на их поведение и самочувствие. Особое внимание в книге уделено теме гормональных изменений в организме женщин среднего возраста, а также связанных с этим психологических проблем, таких как навязчивые страхи, излишняя эмоциональность и повышенная раздражительность. Эта книга необходима каждой женщине в качестве ценного инструмента, способного помочь избежать многих неприятностей, связанных с приближением и наступлением менопаузы.



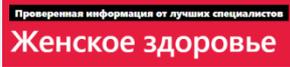
**Шестак, Н.В. Климакс: как его пережить? : справочное руководство для женщин и их мужчин / Н.В. Шестак. – СПб. : Диля, 2011. - 154, [4] с.**

Как пережить климакс с наименьшими потерями для здоровья, настроения, внешнего вида? Этот вопрос волнует многих... Необходимо отбросить все тревоги и заняться собой - любимой, потому что в этот сложный для женщины период никто ей не поможет, кроме неё самой! Во-первых, надо себе внушить, что жизнь после 45-50 лет не кончается! Каждый возраст имеет свои преимущества. Во-вторых, надо постараться помочь себе пережить этот период и привести себя в форму. Эта книга станет для читательниц добрым помощником при решении проблем, касающихся здоровья, личной жизни, отношений с близкими людьми и окружающим миром.

Книгу можно скачать здесь <https://grusbook.xyz/download/klimaks-kak-ego-perejit-spravo#form>

	<p><b>Штайнке, Д. Жизнь на менопаузе : как выжить среди приливов и бурь / Д. Штайнке. – СПб. [и др.] : Питер : Питер Класс, 2021. - 286 с.</b></p> <p>Сколько ролей играет в своей жизни женщина? Мы проходим через множество периодов становления и практически рождения новой личности. Каждые пару лет у нас меняются вкусы, взгляды на жизнь и, возможно, ценности. То, что было важным в 20 лет, перестает казаться таким в 40. Девушки понимают, где они смогут найти информацию о периоде полового созревания или беременности - для этого существуют доктора, книги и подруги. А как понять, что будет происходить в теле во время менопаузы? Такими историями не принято делиться в обществе, хотя с этим сталкивается каждая женщина в зрелом возрасте. Об этом естественном изменении в организме и пишет Дарси Штайнке в своей книге.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://mybook.ru/author/darsi-shtajnke/zhizn-na-menopauze-kak-vyzhit-sredi-prilivov-i-bur/read/">https://mybook.ru/author/darsi-shtajnke/zhizn-na-menopauze-kak-vyzhit-sredi-prilivov-i-bur/read/</a></p>
<p><b>Статьи в периодических изданиях</b></p>	
	<p><b>Агушина, Т. Эти странные приливы / Т. Агушина // Будь здоров!. - 2018. - № 11. - С. 29-31 : фот.</b></p> <p>Из множества симптомов, сопровождающих менопаузу, горячие приливы, пожалуй, самые неприятные. К сожалению, они встречаются примерно у 80% женщин. Внезапный жар, обильный пот, характерный румянец от прилива крови к лицу длятся всего несколько минут, но такое состояние может возникать 10 раз на дню и ещё несколько раз ночью. И подобные неприятности могут продолжаться годами. Отчего они происходят?</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Агушина, Т. Вес и возраст: как найти баланс? / Т. Агушина // Будь здоров!. - 2015. - № 12. - С. 54-56 : 1 фот.</b></p> <p>Многие женщины с печалью замечают, что после 50 лет легко набирают лишние килограммы. И если прежде расстаться с ними было несложно – достаточно сесть на разгрузочную диету, отказаться от ужина, походить месяц-другой на фитнес, то теперь, несмотря на все старания, упрямая стрелка весов не сдвигается с места. Как не располнеть с приходом климакса? Ответ знает кандидат медицинских наук, врач-диетолог Елена Александровна Никитина.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Анисимова, Ю. Живот больше не растёт / Ю. Анисимова // Будь здоров!. - 2023. - № 4. - С. 39-49 : фот.</b></p> <p>На приём к врачу часто приходят женщины 45-50 лет с одной и той же проблемой: наступила (у некоторых уже прошла) менопауза, и резко ухудшилась фигура. Особенно сильно портит настроение пациенткам их живот. Он увеличился, на нём стали заметны складки из подкожной жировой ткани. Насколько такой процесс неизбежен и можно ли ему противостоять? В статье даны советы и рекомендации диетолога Ю. Анисимовой женщинам, у которых наступила или прошла менопауза, и резко ухудшилась фигура.</p>
	<p><b>Балясова, Д. Ранний климакс / Д. Балясова // Будь здоров!. - 2019. - № 7. - С. 35-41 : фот.</b></p> <p>Наверное, нет женщины, которая сознательно или подсознательно не боялась бы вступления в этот нелёгкий период, и каждая готова любыми средствами его отсрочить. Все эти женские страхи тем более усугубляются, если речь заходит о раннем или преждевременном климаксе.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>

<p>Проверенная информация от лучших специалистов</p> <p><b>Женское здоровье</b></p>	<p><b>Владимирова, А. Климакс без гормонов / А. Владимирова // Женское здоровье. - 2018. - № 6. - С. 12-14.</b></p> <p>Менопауза у наших дам наступает примерно в 49-51 год. С этого момента яичники окончательно угасают. Выработка половых гормонов прекращается. И дальше женщина живёт в условиях дефицита эстрогенов и прогестерона. Без былой поддержки многие органы и системы начинают быстро изнашиваться. Если в это время ничего не предпринимать, уже через 10-15 лет у женщины развиваются «болезни старости» - остеопороз, атеросклероз, сахарный диабет, болезнь Альцгеймера.</p> <p>«Золотым стандартом» борьбы со всеми расстройствами по-прежнему является менопаузальная гормонотерапия (МГТ). Однако большая часть женщин в России отказывается от МГТ. Этим мы существенно отличаемся от Европы и США. Многим дамам действительно нельзя принимать гормоны по состоянию здоровья. Другие же просто боятся приёма гормонов, полагая, что те могут увеличить массу тела. На самом деле это скорее миф. Но! Так или иначе, у каждой женщины должен быть выбор. Тем, кто не может и не хочет использовать менопаузальную гормонотерапию, мы должны предложить альтернативу без гормонов.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://climaks.ru/klimaks-bez-gormonov/">https://climaks.ru/klimaks-bez-gormonov/</a></p>
<p>Проверенная информация от лучших специалистов</p> <p><b>Женское здоровье</b></p>	<p><b>Горбунова, Е.А. Активная менопауза / Е.А. Горбунова // Женское здоровье. - 2018. - № 6. - С. 8-9.</b></p> <p>Какой бы хорошей ни была современная менопаузальная гормональная терапия (МГТ), это лишь часть лечения. Сегодня доказано, что изменение образа жизни - основной способ профилактики возрастных заболеваний ещё до приема препаратов. И если вы по каким-то причинам не можете использовать МГТ - компенсируйте «убытки» путём здорового образа жизни.</p> <p>Питание и физическая активность влияют на выработку гормонов и обмен веществ. А значит, могут смягчить симптомы климакса. Предотвратить набор массы тела и развитие преддиабета. Сбереечь чистые сосуды. Сохранить мышечную массу и крепкие кости. Низкокалорийная диета также помогает женщинам избежать болезни Альцгеймера.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://climaks.ru/aktivnaya-menopauza/">https://climaks.ru/aktivnaya-menopauza/</a></p>
	<p><b>Денисова, А. Основные проблемы климакса / А. Денисова // Будь здоров!. - 2017. - № 10. - С. 33-39 : 1 фот.</b></p> <p>Гормональная перестройка организма - дело нешуточное. Но одни женщины переносят наступление климакса легко, а другие с большими трудностями. Иногда проблемы, заложенные в этот период, усугубляются и приводят к болезням. От чего это зависит и как себе помочь? Авторы статьи отвечают на эти вопросы.</p> <p>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
<p>Проверенная информация от лучших специалистов</p> <p><b>Женское здоровье</b></p>	<p><b>Колесникова, Е. Магниты вместо пилюль / Е. Колесникова // Женское здоровье. - 2018. - № 6. - С. 18.</b></p> <p>Старые физиотерапевты дамам после 50 лет физиотерапию обычно не назначали, так как ранее большинство методик были тепловыми. Но с тех пор ситуация изменилась к лучшему. Тепловые воздействия в современной аппаратной физиотерапии занимают очень малую долю, а природные факторы научились использовать и в холодном виде. Более широкому использованию физиотерапии у дам зрелого возраста помогают и современные методы диагностики. Сейчас физиотерапевты используют как естественные, природные, так и аппаратные физические факторы.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://climaks.ru/magnity-vmesto-pilyul/">https://climaks.ru/magnity-vmesto-pilyul/</a></p>

	<p><b>Луговцова, Е. Ещё не вечер / Е. Луговцова // Здоровье. - 2017. - № 3 (734). - С. 36-39 : фот.</b></p> <p>Когда женщины жили немногим больше 50 лет, проблемы менопаузы не существовало. Теперь они живут гораздо дольше, но пасуют перед неприятными симптомами климакса.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Менопауза // Здоровье. - 2022. - № 10 (789). - С. 26-30 : фот.</b></p> <p>Один из главных непредсказуемых периодов в жизни женщины – наступление менопаузы. 15% женщин переживают её без проблем. Зато оставшимся 85% очень не просто. Поэтому лучше подготовиться к ней заранее и не пропустить момент, когда всё начнётся.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Пономарева, Н. Менопауза раньше срока / Н. Пономарева // Женское здоровье. - 2018. - № 5. - С. 12-13.</b></p> <p>Как вычислить, в каком возрасте у вас наступит менопауза? Почему у некоторых дам она приходит раньше срока? Как сохранить здоровье без заместительных менопаузальных гормонов?</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://climaks.ru/menopauza-ranshe-sroka/">https://climaks.ru/menopauza-ranshe-sroka/</a></p>
	<p><b>Синицина, З. Бархатный возраст / З. Синицина // Крестьянка. - 2015. - № 12. - С. 44-45 : цв. фот.</b></p> <p>Существует несколько устойчивых мифов о наступлении климакса. Для каждой женщины лучший выход - не доверять необоснованным сведениям, бдительно следить за состоянием своего здоровья, не тревожиться напрасно и видеть плюсы своего возраста.</p>
	<p><b>Федотова, И. Сделай паузу / И. Федотова // Здоровье. - 2014. - № 5 (706). - С. 94-95 : фот.</b></p> <p>В статье представлены семь способов пережить климакс без проблем.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Чечилова, С. Не страйтесь менопаузы / С. Чечилова // Будь здоров!. - 2015. - № 9. - С. 52-57 : 1 фот.</b></p> <p>Моей собеседнице 77 лет, но выглядит она гораздо моложе и работает с неиссякаемой энергией. И это неудивительно, поскольку большую часть своей профессиональной деятельности доктор медицинских наук, гинеколог-эндокринолог Вера Петровна Сметник посвятила одной цели – продлению жизни женщины после менопаузы. Она знает особые секреты борьбы со старостью.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Ястребова, С. Возраст менопаузы / С. Ястребова // Здоровье. - 2015. - № 9 (719). - С. 48-51 : фот.</b></p> <p>Статья о том, можно ли предугадать и отсрочить наступление менопаузы.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
<p><b>Интернет-ресурсы</b></p>	
	<p>Экспертный сайт журнала «Женское здоровье» - «Проблемный климакс» <a href="https://climaks.ru/">https://climaks.ru/</a></p> <p>Во всех цивилизованных странах женщины при наступлении климакса прекрасно себя чувствуют и продолжают радоваться жизни. Почему</p>

	<p>же для россиянок само это слово звучит как суровый приговор?</p> <p>Статья «<b>Симптомы менопаузы: как подготовиться</b>» на сайте журнала «Здоровье» <a href="https://zdr.ru/simptomy-menopauzy/">https://zdr.ru/simptomy-menopauzy/</a> Начинается менопауза гораздо раньше, чем мы предполагаем. Уже после 35 лет резко снижается фертильность. Цикл по-прежнему регулярный, но уже запущен процесс постепенного «выключения» функции яичников. Менопауза у среднестатистической женщины наступает в 50 лет. Если это произошло в 40-44 года, менопаузу называют ранней. Если в 36-39 лет - преждевременной.</p>
 РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ МЕДИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ НАУК <b>ГЕРПЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР</b>	<p>Статья «<b>Климактерический синдром – симптомы и признаки климакса</b>» на сайте Герпетического центра <a href="https://www.herpesclinic.ru/zabolevaniya/klimaktericheskij-sindrom/">https://www.herpesclinic.ru/zabolevaniya/klimaktericheskij-sindrom/</a> Климактерический синдром у женщин представляет собой целый комплекс симптомов, возникающих в климактерическом периоде на фоне угасания детородной функции.</p>
	<p>Статья К. Головийчук «<b>В 45 лет уже можно готовиться к менопаузе. Врач рассказала, как встретить климакс, чтобы потом его не замечать</b>» на сайте 103.BY <a href="https://mag.103.by/topic/122007-kak-podgotovitysya-k-menopauze/">https://mag.103.by/topic/122007-kak-podgotovitysya-k-menopauze/</a> Для некоторых женщин менопауза представляется началом старости, они панически боятся первых проявлений климакса. Это пережиток прошлого? Разговор с акушером-гинекологом Александрой Бургутой о подготовке к перименопаузе. Если всё делать правильно и вовремя, можно перейти на этот этап практически незаметно.</p>
	<p>Статья «<b>Что принимать при приливах в 50 лет: рекомендации опытных гинекологов</b>» на сайте Могилевской областной детской больницы <a href="https://uzmodb.by/blog/meditsinskie-preparaty/chto-prinimat-pri-prilivah-v-50-let-rekomendatsii-opytnyh-ginekologov.html">https://uzmodb.by/blog/meditsinskie-preparaty/chto-prinimat-pri-prilivah-v-50-let-rekomendatsii-opytnyh-ginekologov.html</a> Каждая женщина рано или поздно переживает климакс. Для некоторых он не является проблемой, так как гормональная перестройка протекает легко и незаметно. Но почти у половины женщин развивается климактерический синдром со знаменитыми приливами, жаром, приступами сердцебиения и головных болей. Всё это буквально выбивает женщину из колеи, не давая ей работать и выполнять свои обязанности по дому. Помочь сможет только врач гинеколог-эндокринолог, он назначит лекарство от приливов.</p>
	<p>Статья «<b>Менопауза и вес</b>» на сайте журнала «Здоровье» <a href="https://zdr.ru/menopauza-i-ves/">https://zdr.ru/menopauza-i-ves/</a> Говорят, что во время менопаузы вес непременно растёт, однако лишние килограммы набегают только в начале этого периода - пременопаузе, когда уровень женских гормонов (эстрогенов и прогестерона) становится нестабильным, а базовый метаболизм замедляется и организм сам по себе сжигает меньше калорий. В среднем в период, предшествующий менопаузе, женщины набирают от 5 до 7 кг. Одновременно с этим развивается саркопения (мышечная атрофия), причина которой тоже в снижении уровня женских гормонов. Так мышечная масса замещается жировой. Кроме того, накопление жира в организме происходит иначе. В основном жир скапливается на уровне живота и талии. Что делать, чтобы не набрать вес в менопаузу?</p>
 Медицинский научно-практический портал	<p>Статья «<b>Качество жизни женщины в период климактерия</b>» на Медицинском научно-практическом портале Lvrach.ru <a href="https://www.lvrach.ru/2003/01/4530019">https://www.lvrach.ru/2003/01/4530019</a> В настоящее время во всём мире отмечается неуклонная тенденция к увеличению средней продолжительности жизни женщин. К 2000 году средняя продолжительность жизни женщин в развитых странах составляла приблизительно 75-80 лет, а в развивающихся странах – 65-</p>

	<p>70 лет. При этом возраст наступления менопаузы остаётся относительно стабильным и составляет в среднем 49-50 лет. Таким образом, практически треть жизни женщины проходит в периоде, называемом общим термином - «климакс». Соответственно вопросы качества жизни женщины в этот период сегодня особенно актуальны.</p>
	<p>Статья <b>«Как пережить менопаузу: 10 советов»</b> на сайте Центра медицины и реабилитации «Премиум Клиник» <a href="https://premium-clinic.ru/kak-perezhit-menopauzu-10-sovetov/">https://premium-clinic.ru/kak-perezhit-menopauzu-10-sovetov/</a></p> <p>Менопауза является переходной фазой гормональных изменений. Это период в жизни женщин, который приносит с собой много изменений. Это нормальная часть жизни каждой женщины, но физические изменения часто вызывают неприятные симптомы: усталость, выпадение волос или остеопороз. Кроме того, есть нервозность и снижение либидо. Легче справиться с менопаузой помогут различные рекомендации.</p>
 <p>1 081 статья о болезнях</p>	<p>Статья А.Е. Пенкиной <b>«Климакс - симптомы и лечение»</b> на сайте ПроБолезни <a href="https://probolezny.ru/klimaks/">https://probolezny.ru/klimaks/</a></p> <p>Что такое климакс? Причины возникновения, диагностику и методы лечения - в данной статье. Считается, что с проявлениями климактерического синдрома сталкивается около 30-60% женщин. В каждом отдельном случае набор симптомов, их выраженность и продолжительность различны: проявления климакса иногда могут беспокоить женщину менее 5 лет (35% случаев), 5-10 лет (55%) и редко свыше 10 лет (10%).</p>
 <p>ЗНАНИЯ   ОПЫТ   РЕЗУЛЬТАТ</p>	<p>Статья О. Гвоздевой <b>«Менопауза: негормональная терапия и облегчение приливов»</b> на сайте Университетской клиники <a href="https://unclinic.ru/menopauza-negormonalnaja-terapija-i-oblegchenie-prilivov/">https://unclinic.ru/menopauza-negormonalnaja-terapija-i-oblegchenie-prilivov/</a></p> <p>Гормонозаместительная терапия - наиболее эффективный метод лечения приливов жара и многих других симптомов менопаузы: сухости влагалища, ночного потоотделения, раздражительности. Эндокринолог может предложить и негормональные варианты облегчения симптомов менопаузы. Негормональные методы облегчения приливов включают изменение диеты, образа жизни, рецептурные препараты, добавки и растительные средства.</p>
 <p>медицина обо мне</p>	<p>Статья Е.А. Сибилевой <b>«19 симптомов приближения менопаузы»</b> на сайте MedAboutMe <a href="https://medaboutme.ru/articles/19_simptomov_priblizheniya_menopauzy/">https://medaboutme.ru/articles/19_simptomov_priblizheniya_menopauzy/</a></p> <p>Приливы, плохое настроение и сухость кожи - частые предвестники климакса. Но существует ещё более десятка признаков, указывающих на приближение менопаузы. На что стоит обратить внимание?</p>
	<p>Статья О.Г. Серченко <b>«Что нужно знать о климаксе?»</b> на сайте Ютека <a href="https://uteka.ru/articles/zhenskoe-zdorove/o-klimakse/">https://uteka.ru/articles/zhenskoe-zdorove/o-klimakse/</a></p> <p>Появление первых признаков климакса зачастую вызывает у женщин тревогу. Однако это не патология, а физиологическое состояние, которое обусловлено возрастными изменениями женского организма. Наступление менопаузы не должно вызывать беспокойство и страх. В статье рассказывается, что значит климакс, как он протекает, сколько длится и как можно справиться с возникающими при менопаузе проблемами.</p>