Мягкий климат вашего **климакса**

Елена Валеева

Климакс – вовсе не закат жизни, а начало новой. И каким будет его климат, во многом зависит от самой женщины. Если климат экстремальный, то постоянный «шторм» обеспечен: в атмосфере – нехватка кислорода, как на высокогорье, а пот льется в три ручья....
О том, как пережить этот непростой период, мы беседуем с гинекологом Татьяной Фоминой.

– Татьяна Владимировна, что такое приливы?
– Приливы относятся к вазомоторным симптомам климакса, то есть их появление во многом связано с нарушением регуляции ширины просвета сосудов.

При этом женщина ощущает внезапный, резкий приступ жара. Он обычно распространяется от лица, затылка, шеи и груди по верхней части туловища; иногда отмечается кратковременное повышение температуры.

Спутники приливов – обильное потоотделение, учащение сердечного ритма; может повышаться артериальное давление. Длительность такого явления – от 30 секунд до 2 минут, в редких случаях до 1 часа.

– Как часто женщина испытывает их при климаксе?
– Многие ощущают приступы жара различной интенсивности и в начале климакса, и в течение двух лет после. Этот период у каждой женщины индивидуален: у кого-то он длится 1–2 года. А некоторые женщины вообще не испытывают приливов.

– Почему это происходит?
– После 45 лет у женщины начинаются изменения гормонального фона. Постепенно угасает функция яичников и уменьшается, а позже и вовсе прекращается, выработка женского полового гормона эстрогена.

Снижение его уровня в крови влияет на гипоталамус, который отвечает за сон, аппетит, температуру тела, выработку половых гормонов.

При климаксе гипоталамус начинает воспринимать фактическую температуру как повышенную, отсюда и сердцебиение, и расширение капилляров кожи (краснота лица), и сильное потоотделение – таким образом организм пытается снизить жар, избавиться от избыточного тепла. Нейротрансмиттеры (адреналин, простагландины и серотонин) тут же доставляют сигналы от гипоталамуса к тканям и клеткам организма. Как следствие возникают приливы.

– Можно ли улучшить самочувствие женщины?
– Женщина должна хорошо понимать, что с ней происходит. Необходимо правильно, позитивно себя настроить. Профессор В.П. Сметник считает,

DS#1_2_2015.indb 56 06.04.15 11:20

что климакс – это период, когда просто необходимо стать эгоисткой и обратить на себя самое пристальное внимание.

Правильная диета – то, что поможет сохранить свежесть и бодрость. Необходимо увеличить потребление овощей, рыбы и значительно снизить количество жирной и мучной пищи. Женщина не должна переутомляться: во время климакса наблюдается некоторый упадок сил.

Однако и пассивное времяпрепровождение не принесет пользы. Ежедневные физические упражнения на свежем воздухе (или хотя бы продолжительная ходьба) при климаксе просто необходимы. Они улучшают кровообращение и дыхание, нормализуют работу кишечника.

Все эти меры можно применять без консультации врача. Но если они не помогают или результат слабый, гинеколог назначит лекарственные препараты. Медикаментозная терапия – хоть и более радикальная мера, но весьма эффективная.

– Многие женщины опасаются принимать гормонозамещающие препараты, которые часто назначают при климаксе. Есть ли альтернатива?

– Эффективное и, что важно, негормональное средство для борьбы с приливами во время менопаузы – Клималанин (β-аланин).

Препарат оказывает двойное положительное влияние на организм. С одной стороны, с помощью β-аланина синтезируются карнозин и пантотеновая кислота. Карнозин нормализует работу мышечного слоя сосудов, улучшает процессы терморегуляции. Нехватка пантотеновой кислоты (витамина B_5) вызывает астению, раздражительность, утомляемость, спазмы мышц.

Клималанин способствует накоплению этих веществ в организме, что стабилизирует энергетический метаболизм, улучшает терморегуляцию и, как следствие, уменьшает частоту и выраженность приливов.

Важная особенность Клималанина в том, что он может быстро купировать уже начавшийся прилив. Для этого препарат применяют сублингвально.

Клималанин не имеет противопоказаний, не задерживает жидкость в организме и не вызывает увеличения массы тела. Его можно сочетать с другими препаратами.

Клималанин обладает дополнительными свойствами: при длительном применении (2–3 месяца) препарат способствует улучшению когнитивных функций: улучшает память, способность концентрироваться на выполняемой работе.

Клималанин обладает высоким профилем безопасности и может назначаться всем женщинам, независимо от сопутствующих заболеваний.

DS#1_2_2015.indb 57 06.04.15 11:20