



**Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten für Migranten
in Bayern**

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.**



Климактерический период

Начало новой увлекательной главы в
жизни женщины

Также
онлайн:



Unser Beitrag zum

**Masterplan
Prävention
Bayern**

Initiator des Masterplans:

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



russisch

Что такое климактерический период? 3

Какие изменения происходят в организме?.... 4

Четыре фазы климактерического периода 4

Жалобы и изменения, происходящие в организме. . 7

Как реагирует психика?..... 10

**Сохранить здоровье и поддерживать
хорошее самочувствие 12**

Релаксация, полноценный сон и познание себя ... 13

Спорт и физическая активность 13

Сбалансированное питание 14

Секс и контрацепция 15

Профилактические медицинские осмотры 16

Поддерживающая среда – дома и на работе 18

**Гормонозаместительная терапия –
важна индивидуальная диагностика 19**

**Контакты и адреса для обращения,
источники и дополнительная информация ... 20**



**В виде онлайн-руководства на сайте:
www.wechseljahre-mehrsprachig.de**

Что такое климактерический период?

Климактерический период – это естественное явление в жизни женщины, переход к новому жизненному этапу. Климакс длится несколько лет, при этом происходит угасание детородной функции. Климакс сопровождается изменениями физического и эмоционального состояния, что может быть причиной жалоб. Однако же в этот отрезок времени женщина получает возможность по-иному взглянуть на ситуацию и сформировать новое отношение к самой себе и своему организму.

В предлагаемой брошюре мы собрали советы, которые принесут реальную пользу в повседневной жизни женщины, вступившей в климактерический период. Мы разъясним, что поможет справиться с типичными проявлениями климакса, и делаем при этом особый акцент на вопросы женского здоровья и хорошего самочувствия. Мы также призываем говорить на эту тему открыто, поскольку климактерий – это возможность преобразования в результате положительных и волнующих перемен!

Говоря научным языком, этап перехода от детородного периода к старости называется климактерий. Это слово родом из греческого языка и означает «ступени». Неправильным было бы утверждать, что климактерий – это медицинская проблема, и конечно же, он не является заболеванием! Хотя, услышав слово «климактерий», в первую очередь мы думаем о его негативных проявлениях – приливах, перепадах настроения, остеопорозе.

У разных народов представление о климаксе как естественном явлении сопряжено в том числе и с положительными моментами и наполнено особым смыслом. Например, это: обновление, отдохновение, мудрость, лидерство, далее, уверенность в себе. Такие разные ракурсы обогащают наше понимание данной темы и расширяют взгляд на нее. Культура влияет на то, как женщина воспринимает и «проживает» климактерический период. Если она раньше жила в другой стране, то это также играет свою роль, особенно когда речь идет о том, как женщина оценивает своё состояние здоровья и как пользуется услугами системы здраво-

охранения в новой стране. У всех женщин разный доступ к информации.

Некоторые женщины не имели в течение жизни достаточно возможностей позаботиться о собственном здоровье, жалобы у них наблюдаются чаще и возникают легче. В свою очередь, языковые и бюрократические барьеры могут затруднять доступ к консультационной помощи и лечению.

В целом женщинам присуще желание иметь более высокий уровень информированности – не только для себя, но и по отношению к своему окружению. В особенности это касается таких сфер жизни, как медицинское обслуживание и работа. Женщины хотят открыто говорить о своём опыте, связанном с климактерием и сопряженных с ним жалобах. Повышение уровня осведомленности о климактерии поможет более полно учитывать особые потребности женщин в этот период их жизни и с уважением относиться к накопленному ими опыту. Климактерий является естественным и важным этапом женской судьбы.

Какие изменения происходят в организме?

Четыре фазы климактерического периода

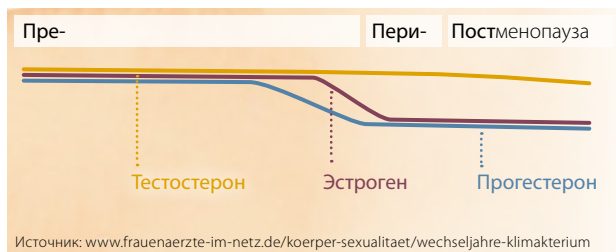
Наравне с периодом полового созревания климактерий для женщины – вторая мощная гормональная перестройка. Эти два этапа разделены временем, когда женский цикл с ежемесячными кровотечениями регулируется организмом с помощью сложной многоуровневой системы. В яичниках вырабатываются гормоны эстроген и прогестерон. Гипофиз вырабатывает фолликулостимулирующий гормон (ФСГ). С началом климактерия овуляция происходит все реже, концентрация гормонов в крови подвержена все более значительным колебаниям. Данные перепады могут являться причиной жалоб.

Примерно с 45 лет организм вырабатывает все меньше и меньше эстрогена. В конечном счете, в период климактерия снижается концентрация всех половых гормонов, включая тестостерон.

Этот процесс делится на 4 фазы. Первая – **пременопауза**. Это последние 1 – 2 года до наступления последней менструации. В это время гормональных изменений пока немного, но нарушенный процесс созревания яйцеклеток может иногда вызвать резкие гормональные колебания. Параллельно наблюдаются нарушения менструального цикла. Некоторые женщины отмечают во второй половине цикла болезненность молочных желёз и ухудшение настроения – по причине гормонального дисбаланса. Кровотечения могут быть то сильнее, то слабее, интервал между ними меняется. У одних женщин симптомы начинаются за 10 лет до менопаузы, у других же вообще отсутствуют какие-либо недомогания. Фертильность (способность организма к зачатию и рождению здоровых детей) частично снижена, однако нельзя исключать, что неожиданно произойдет овуляция.

Вторая фаза – **перименопауза**. Это время незадолго до последней менструации, когда уровень гормонов снижается (см. схему ниже). Характерны частые колебания уровня гормонов, поэтому нередки и жалобы на нарушения цикла, очень обильные менструации или же их отсутствие, чувство напряжения в груди, перепады настроения, приливы и нарушения сна. Опять же у части женщин в эту фазу практически нет никаких симптомов.

Третья фаза – это, строго говоря, одно единственное событие: последняя регулярная менструация, **менопауза**. Она знаменует собой окончание кровотечений. Менструацию считают менопаузой, если после неё не было месячных минимум 12 месяцев. Момент ее наступления значительно варьирует и часто схож с возрастом матери, в котором у



Гормональные изменения в пре-, пери- и постменопаузе

нее были последние месячные. У одних женщин цикл остаётся регулярным до самой менопаузы, у других месячные пропадают лишь в зимнее полугодие, у третьих в течение нескольких лет сохраняется интервал в 3 – 4 месяца. Беременность после менопаузы уже невозможна.

Четвёртая, последняя фаза – **постменопауза**. В это время уровень различных гормонов медленно достигает нового, стабильного уровня, поэтому возможные жалобы могут сохраняться вплоть до этого момента.

Начало отдельных фаз и общая продолжительность климактерия сильно различаются: у одних весь процесс занимает около 3 лет, у других – до 10. В среднем он длится от 5 до 8 лет. У большинства женщин после менопаузы гормональная ситуация стабилизируется, и большинство из них с облегчением воспринимает отсутствие менструаций.

Рисунок на стр. 5 показывает, как происходит необратимое снижение уровня гормонов. При этом в каждом менструальном цикле отмечаются заметные колебания концентрации гормонов изо дня в день, а в перименопаузе они часто выражены ещё сильнее.

В исключительных медицинских случаях (например, при очень раннем начале климактерия) гинеколог по анализу крови может определить уровень гормонов, чтобы устано-



вить, действительно ли можно говорить о начале климакса. В обычной же ситуации по уровню гормонов нельзя судить ни о выраженности жалоб, ни о вариантах лечения, ни о том, может ли женщина ещё забеременеть.

Жалобы и изменения, происходящие в организме

Климактерий часто сопровождается физиологическими и психоэмоциональными изменениями. Но часть из них обусловлена еще и просто естественным процессом старения, а также положением женщины в обществе. Поэтому в разных культурах по-разному относятся к проявлениям климакса и сопутствующих ему жалоб.

Не у всех женщин климактерий вызывает проблемы. Примерно треть вообще не отмечает каких-либо нарушений, связанных с климаксом. У другой трети наблюдаются лёгкие симптомы, не отражающиеся на качестве жизни. В пременопаузе чаще наблюдаются боли в груди и перепады настроения перед менструацией, в перименопаузе дополнительно появляются нарушения сна, а приливы особенно часто возникают в постменопаузе.

Только одна треть всех женщин отмечает, что нарушения здоровья и самочувствия настолько обременительны, что снижают качество жизни. В таких случаях облегчить состояние можно, обратившись за медицинской помощью. Но предсказать точно, когда и как долго будут проявляться жалобы, сложно даже для медиков. К самым частым клиническим симптомам относятся приливы и потливость. Прилив – это внезапное ощущение жара, не связанное с температурой окружающей среды или физической нагрузкой. Потливость часто бывает ночью, но наблюдается и в течение дня. В повседневной жизни оба эти симптома могут доставлять значительный дискомфорт. Кроме того, возможны нарушения сна, результатом которых являются усталость, головные боли, снижение работоспособности и другие жалобы.

К физиологическим изменениям в период климактерия относятся:

- **Слизистая в интимной области становится тоньше и суше**, более уязвима к инфекциям. Возможен зуд. Во время полового акта иногда вырабатывается недостаточно естественной смазки, поэтому может понадобиться дополнительный лубрикант.
- **Сухость глаз:** гормональная перестройка провоцирует сухость глаз, устранить которую помогут увлажняющие капли для глаз типа «искусственная слеза».
- **Сухость кожи:** с годами состояние кожи меняется. Она становится более дряблой и сухой, но благодаря правильному уходу даже в зрелом возрасте кожу можно обеспечить всем необходимым.
- **Воспаление мочевого пузыря:** на фоне гормональных изменений может наблюдаться чаще. Снижение уровня гормонов также способствует появлению симптомов слабости мочевого пузыря, которая сама по себе характерна для пожилого возраста.
- **Меняется форма тела:** у некоторых женщин фигура округляется в области груди, живота и талии. Не исключена прибавка в весе, поскольку в пожилом возрасте организм расходует меньше калорий. Поскольку в жировой ткани также происходит выработка эстрогенов, это имеет свои плюсы в климактерии. По-прежнему остаются в силе общие рекомендации: поддержание здорового веса, физическая активность, сбалансированное питание.
- **Снижение костной массы:** с возрастом плотность костей уменьшается. Дополнительно к этому снижение уровня эстрогена усиливает потерю костной массы. У примерно трети женщин в постменопаузе плотность костей падает ниже порогового значения – медики в данном случае говорят об остеопорозе. Риск остеопороза повышают соответствующая наследственность и некоторые лекарства. Профилактику остеопороза можно начинать ещё до наступления климактерия: сбалансированное питание с достаточным количеством кальция, необходимое количество витамина D и физическая активность.

- **Ухудшаются процессы, призванные защитить организм от гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний:** эстроген управляет уровнем ЛПВП (липопротеины высокой плотности), защищая сосуды и снижая давление. Снижение эстрогена в климактерии приводит к повышенному риску развития гипертонии, инфаркта и инсульта. Борьбаться с ними помогают физические упражнения и контроль веса.
- **Усиление роста волос на лице:** соотношение половых гормонов влияет на рост волос на лице. В результате дисбаланса на фоне менопаузы пушковые волосы на лице перерождаются в жёсткие волосы, происходит увеличение их количества.

СОВЕТЫ ПРИ ПРИЛИВАХ

- Обливание внутренней стороны запястий холодной водой.
- Носите одежду, которую можно быстро и легко снять. Гардероб должен состоять из нескольких слоев – так проще убрать или же добавить верхний/один слой одежды в зависимости от ощущения тепла.
- Выбирайте одежду из волокон с высокими абсорбирующими характеристиками, которые хорошо впитывают пот.
- Носите одежду таких расцветок, на которых меньше заметны пятна пота.
- Берите с собой веер, лёгкий шарф или накидку на плечи.
- Приготовьте на ночь полотенца/свежее постельное белье/ночную сорочку для быстрой замены – так не придётся надолго прерывать сон, если нужно переодеться.
- Подберите для себя техники релаксации – они помогут снять страх перед очередным приливом, что само по себе может провоцировать новый прилив.
- Кофе, чёрный чай, табак, алкоголь и острые специи могут усиливать приливы. Реакция у всех женщин разная; определите для себя свои триггеры (раздражители) и старайтесь их избегать.

С вопросами о климактерических нарушениях следует обратиться к доктору, не нужно терпеть и сносить все проблемы в одиночку. Врачи помогут разобраться, связаны ли симптомы с гормональной перестройкой или же имеют другую причину. В этот период нужно рассчитывать на поддержку со стороны семейного врача и гинеколога.

Как реагирует психика?

Психическое здоровье и эмоциональное благополучие в климактерии подвержены изменениям. Гормоны напрямую влияют на сферу чувств. Для определенного числа женщин физиологические перемены и связанные с ними возможные жалобы являются дополнительной нагрузкой.

Во время климактерия нередко меняются и жизненные обстоятельства: смещение фокуса с одной сферы жизненных интересов на другую (карьера, отношения с партнёром, семья), например: дети выросли, и уже не требуют столько заботы, зато приоритетными становятся профессиональные задачи, возрастает уровень ответственности на работе. У женщины может произойти переоценка представлений о самой себе. Многие приходят к более четкому пониманию и осознанию своих сильных сторон, не боятся отстаивать свои личные границы и требуют уважения к своим интересам. Здесь также важную роль играют культурные традиции, и конечно же, представление о роли женщины в обществе: у некоторых народов пожилых женщин уважают больше, чем молодых. С другой стороны, перемены могут вызывать чувство неуверенности – например, роль матери становится менее важной, уходит на второй план. Дополнительной нагрузкой может стать и уход за родителями.

Настроение и психо-эмоциональный комфорт женщины подвержены практически ежедневному влиянию, обусловленному этими изменениями, что вызывает у женщины чувство неуверенности.

Далее мы рассмотрим, какие реакции, эмоции и жалобы психологического характера могут быть связаны с климактерием:

- **Выраженное чувство печали, тревога, беспокойство, вспышки гнева, злости:** климактерий часто вызывает усиление эмоциональных проявлений. Некоторые женщины даже свое общее состояние описывают так: раздражительность, неудовлетворённость, чувство разочарования. Если уверенность в себе напрямую зависит от внешней привлекательности, то признаки наступающего климактерия могут снизить женскую самооценку.
- **Депрессии:** нет данных, что климактерий сам по себе вызывает депрессию. Однако он может вызвать рецидив ранее перенесенного депрессивного эпизода.
- **Нарушения сна:** гормональные изменения вызывают проблемы со сном; возможными причинами нарушения сна также являются приливы и потливость. Недосыпание снижает способность организма справляться с нагрузкой, в результате ухудшается общее настроение, страдает эмоциональная сфера.
- **Сфера сексуальности:** гормональная перестройка сама по себе редко является причиной изменений в сексуальности и половой жизни. Тем не менее, иногда в климактерии может меняться половое влечение. На это влияют и отношения с партнером. Однако чаще климакс наоборот помогает расслабиться – ведь больше не нужно бояться незапланированной беременности, и это действительно способно обогатить интимную жизнь.

Осведомленность о климактерии помогает женщине чувствовать себя увереннее. Несомненную пользу принесет открытый обмен опытом с другими женщинами. Обратитесь за психологической поддержкой, если эмоциональная нагрузка снижает качество жизни. Полезным может быть и обращение к гинекологу – даже при отсутствии выраженных физических или психологических жалоб.

Климактерий – это не только трудности. В это время открывается большое количество возможностей. После того, как вы пройдёте этот очередной жизненный перекресток, перед вами будет лежать ещё целая треть жизни! Организм и психика требуют теперь повышенного внимания, но параллельно появляются другие выигрышные моменты и шансы! Месячные заканчиваются – уходит и страх нежелательной беременности. Если принять эти естественные изменения позитивно, то не исключено, что вы подвергните пересмотру какие-то свои занятия, перекроите какие-то сферы своей жизни. Есть много причин вступить в климактерий с уверенностью и радостью!

Сохранить здоровье и поддерживать хорошее самочувствие

Климактерий подводит женщину к тому, чтобы сфокусировать взгляд на своем здоровье и самочувствии. Это время является благоприятным моментом для того, чтобы в преддверии нового жизненного этапа и независимо от текущего самочувствия критически пересмотреть свои планы в отношении здоровья. Здоровый образ жизни и дополнительные меры профилактики помогут предотвратить развитие остеопороза, сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Ниже мы приводим соответствующие рекомендации, которые помогут вам лучше сориентироваться.



Релаксация, полноценный сон и познание себя

Медитация, йога, цигун, дыхательные практики и другие методики относятся к техникам физической и ментальной релаксации и поддерживают здоровый сон. Кто-то уже давно практикует оздоровительные методики, кто-то же начинает приходить к этому именно в климактерии. Нередко можно найти только женскую группу или же записаться в определенную возрастную группу – так будет легче приступить к занятиям.

Спорт и физическая активность

Регулярная физическая активность поддерживает здоровый сон и общее хорошее самочувствие. Спорт укрепляет мышцы и кости, поднимает настроение, во время движения организм тратит калории. Таким образом спортивная нагрузка помогает предотвращать немалое количество проблем со здоровьем – инфаркт, остеопороз, депрессию, деменцию. Для многих легче начать заниматься, если договориться о совместных занятиях с другими женщинами, особенно в самом начале нового спортивного увлечения.

Что касается объема физической активности: любые упражнения – уже хорошо, польза есть всегда! Попробуйте дать организму больше нагрузки в быту, в повседневной жизни: чаще ходить по лестнице, реже пользоваться лифтом; мелкие покупки – пешком или на велосипеде; прогулка в обеденный перерыв. Дополнительно рекомендуется не менее 2–3 часов спортивных занятий в неделю: благодаря силовым тренировкам и упражнениям с нагрузкой на костно-мышечную систему костная ткань станет более прочной. Идеальным будет сочетание силовой нагрузки с упражнениями на выносливость, дополнительно упражнения на координацию (например, танцы).

Двигаться всегда легче, когда это приносит радость! Каждый тренируется по-разному – кто-то в одиночку, кто-то в компании. Пробуйте разные варианты!

Сбалансированное питание

Сбалансированное питание – это ежедневный источник качественного «топлива», необходимого для обеспечения организма энергией и всем необходимым для поддержания здоровья. Питаться сбалансированно значит обеспечить поступление в организм всех нужных ему питательных веществ, причем в правильных пропорциях. Таким образом удастся достигнуть и поддерживать оптимальный вес. Питание и физическая нагрузка неотделимы друг от друга, и особенно эффективны именно тогда, когда работают «в одной команде».

Потребность в калориях у женщин слегка снижается после примерно 50 лет. Это означает, что при сохраняющемся образе питания и уровне активности вес будет понемногу расти. Поэтому климактерический период – в том числе и повод пересмотреть и скорректировать свои пищевые предпочтения. Конечно же, всё индивидуально: людям с

КРАТКО О СБАЛАНСИРОВАННОМ ПИТАНИИ

- Пейте воду и несладкий чай
- В рационе должны присутствовать в большом количестве фрукты и овощи самых разных цветов и формы (принцип: «съесть радугу»)
- Регулярно употреблять бобовые (горох, фасоль, чечевица) и орехи
- Выбирая хлеб, макароны, рис, муку, отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам
- Предпочтительнее использовать растительные масла
- Ежедневно употреблять в пищу молочные продукты
- Блюда из жирной рыбы каждую неделю
- Не более 300 г мяса и колбасных изделий в неделю
- Избегайте продуктов, содержащих скрытые сахар, соль и жиры
- Ешьте медленно (и не в одиночестве) и получайте удовольствие!

дефицитом массы естественная прибавка полезна. Имеет смысл обсудить эту тему с врачом. При переходе на новый образ питания следует обратиться к специалисту в данной области.

Женщинам в климактерическом периоде обычно не нужна специальная диета, но следует придерживаться рекомендаций Немецкого общества питания (www.dge.de/gesundernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen). Также рекомендуется есть продукты, богатые кальцием, которые укрепляют кости и способствуют профилактике остеопороза.

Кроме того, для профилактики остеопороза важную роль играет достаточный уровень витамина D – за счёт инсоляции (солнечного света) или же в результате приёма препаратов, содержащих этот витамин. Ваш врач определит индивидуальную дозировку.

Секс и контрацепция

Интимные отношения являются естественным аспектом нашей жизни. Регулярная сексуальная активность, с партнёром или без, способствует психическому комфорту и снимает напряжение. Климактерий принципиально меняет поведение женщины, направленное на предотвращение нежелательной беременности. Важно: беременность обычно больше не наступает, если у женщины младше 50 лет отсутствовали менструации в течение двух лет, а у женщины старше 50 лет – в течение одного года. Этот момент нельзя предсказать заранее, он абсолютно индивидуален.

Оптимальный способ контрацепции женщина со своим партнёром подбирает индивидуально. Возможно, из-за гормональных нарушений в климактерическом периоде придется пересмотреть определенные рекомендации и практики.

КОНТРАЦЕПЦИЯ В КЛИМАКТЕРИИ

- Примерно после 40 лет повышается риск инфаркта, инсульта и тромбозов на фоне приема эстрогенсодержащих контрацептивов («противозачаточные таблетки»). Это следует обсудить с врачом.
- Внутриматочные гормональные системы, выделяющие гестаген, могут полностью останавливать менструации, что маскирует момент наступления естественной менопаузы.
- Истончение слизистых оболочек повышает риск заражения инфекциями, передающимися половым путем (ИППП). Эффективным способом защиты является в данном случае использование презервативов.
- При нерегулярных овуляциях «естественные» методы считаются менее надёжными – к ним относят температурный метод, оценку цервикальной слизи и различные мобильные приложения для контрацепции.

Профилактические медицинские осмотры

После 35 лет каждые три года можно пройти бесплатное профилактическое обследование (Gesundheits-Check-up), которое оплачивается медицинской страховкой. Обследование проводится, среди прочего, с целью раннего выявления сердечно-сосудистых заболеваний, болезней почек и диабета. Всегда берите с собой на обследование прививочный паспорт: так ваш семейный врач сможет сопоставить ваш прививочный статус и текущие рекомендации по прививкам. Особенно важны в климактерическом периоде и после него профилактика остеопороза и профилактические осмотры для раннего выявления онкологических заболеваний.

Остеопороз – возможное последствие климактерия, но его развитие зависит и от многих других факторов. Он выявляется примерно у трети женщин старше 50 лет. Врачи, учитывая все факторы риска, при необходимости рекомендуют денситометрию (измерение минеральной плотности костной ткани). Дополнительные меры – приём витамина D, медикаменты и физиотерапия.

Сохранение прочности костей и силы мышц важно для всех пожилых людей – это помогает предотвращать переломы.

К профилактике относятся:

- **Сбалансированное питание с достаточным уровнем кальция:** воспользуйтесь калькулятором на www.gesundheitsinformation.de/kalziumrechner.
- **Спорт и физическая активность:** позаботьтесь о том, чтобы обеспечить достаточную нагрузку на костно-мышечный аппарат. При недостатке массы тела полезна прибавка в весе.
- **Профилактика падений:** устранили в доме зоны риска, где можно легко споткнуться и упасть. Выполняйте упражнения на равновесие, реакцию, координацию и силу.

Если вы всё же упали, то обязательно обсудите возможные причины падения с врачом! Особенно если при падении случился перелом.

Профилактика онкологических заболеваний важна как во время климактерия, так и после него – это залог сохранения здоровья. Особенно эффективными являются ежегодные профилактические осмотры у гинеколога и маммографический скрининг каждые два года для женщин в возрасте от 50 до 75 лет. Рекомендуются также регулярный скрининг на рак кожи и рак кишечника. За разъяснениями вы можете обратиться к семейному врачу.



Поддерживающая среда – дома и на работе

Климактерий до сих пор представляет собой отчасти табуизированное явление. Женщины стесняются говорить об этом, и в результате оказываются один на один со своими проблемами и жалобами – даже в кругу семьи, на работе, в кругу друзей.

Многие работающие женщины, находящиеся в климактерическом периоде, вынуждены брать больничный. Некоторые принимают решение работать меньше или вовсе уйти. Но нехватка помощи при климактерических нарушениях – лишь часть того, как общество «не замечает» проблему. Как раз такие положительные стороны этого жизненного периода, как растущая уверенность в себе, мудрость и лидерские качества, тоже часто остаются в тени.

Многие женщины хотели бы, что данная тема привлекла больше внимания, особенно это касается трудовых отношений. Бóльшая гибкость, возможность удалённой работы, комнаты отдыха и здоровое меню в столовой – это лишь некоторые примеры, как работодатель может отреагировать на ситуацию женщины.

Гормонозаместительная терапия – важна индивидуальная диагностика

В климактерическом периоде снижается уровень половых гормонов – это нормальное состояние, которое не является болезнью. Однако у определенной части женщин временно выражены жалобы. Гормонозаместительная терапия (ГЗТ) призвана восполнить дефицит естественных гормонов за счёт произведенных синтетическим путем. Её назначают, если качество жизни значительно снижено.

Подход при этом всегда индивидуальный: врач должен подробно расспросить пациентку о состоянии здоровья и симптомах, объяснить плюсы и минусы ГЗТ.

ГЗТ не подходит, например, женщинам, перенесшим рак груди или тромбоэмболию лёгочной артерии, а также при повышенных рисках в отношении коронарной болезни сердца, инсульта и тромбозов.

При ГЗТ используют эстроген и гестаген. Женщинам, у которых удалена матка, назначают только эстроген. Гормоны выпускаются в виде геля, таблеток, пластырей, назального спрея или инъекций. ГЗТ проводится только после личной консультации и оценки рисков врачом, в минимально эффективной дозе и на короткий срок.

Принципиальным является следующий момент: любые физические изменения или жалобы в период климактерия, например сухость слизистых или частые инфекции мочевых путей, следует обязательно обсудить с врачом.

Контакты и адреса для обращения, источники и дополнительная информация

Гинеколог и семейные врач – первые специалисты для обращения по вопросам в отношении климакса. Некоторые гинекологи предлагают услуги по комплексному сопровождению пациенток в этот период. За консультацией и помощью можно также обратиться в аптеку, женские центры и профильные консультативные организации, например pro familia. Поделиться опытом и найти взаимную поддержку можно в группах взаимопомощи.

Федеральное министерство здравоохранения Германии (Bundesministerium für Gesundheit, BMG)

www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/user_upload/RKI_Gesundheitliche_Lage_der_Frauen_in_Deutschland_Screen.pdf

Баварское государственное министерство здравоохранения, ухода и профилактики (Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention)

www.wechseljahre.bayern.de
www.bestellen.bayern.de/stmgrp_frauenges_023



**Баварское государственное министерство
окружающей среды и защиты прав потребителей
(Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und
Verbraucherschutz)**

[www.vis.bayern.de/essen_trinken/zielgruppen/
ernaehrung_wechseljahre.htm](http://www.vis.bayern.de/essen_trinken/zielgruppen/ernaehrung_wechseljahre.htm)

**Баварский центр профилактики и оздоровительной
работы
(Bayerisches Zentrum für Prävention und
Gesundheitsförderung)**

[www.zpg-bayern.de/files/material/gesundheit_
praevention/osteoporose.pdf](http://www.zpg-bayern.de/files/material/gesundheit_praevention/osteoporose.pdf)

**«Гинекологи в сети» (Frauenärzte im Netz) – проект
Профессиональной ассоциации гинекологов Герма-
нии е. V. в сотрудничестве с Немецким обществом
гинекологии и акушерства**

**(Berufsverband der Frauenärzte e. V. in Kooperation
mit der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und
Geburtshilfe)**

[www.frauenaerzte-im-netz.de/koerper-sexualitaet/
wechseljahre-klimakterium](http://www.frauenaerzte-im-netz.de/koerper-sexualitaet/wechseljahre-klimakterium)

Gesundheitsinformation.de

**Институт качества и эффективности в здравоохра-
нении (Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im
Gesundheitswesen)**

[www.gesundheitsinformation.de/
wechseljahrsbeschwerden.html](http://www.gesundheitsinformation.de/wechseljahrsbeschwerden.html)

**Портал женского здоровья Федерального института
общественного здравоохранения**

**(Frauengesundheitsportal des Bundesinstitutes für
Öffentliche Gesundheit)**

www.frauengesundheitsportal.de/themen/wechseljahre

**Немецкое общество по вопросам питания е. V.
(Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.)**

www.dge.de

Дополнительные текстовые источники:

David, M., Borde, Th., Kentenich, H. Die Wechseljahre der Frau – Kenntnisse und Meinungen deutscher und türkischstämmiger Frauen im Vergleich. J. A. Barth Verlag in Medizinverlage Heidelberg GmbH & Co.KG, 2001
www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-2001-12019

Rumler, A., Memmert. J. Ergebnisüberblick zur deutschlandweiten Onlinebefragung zum Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz. Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin: MenoSupport, 2024
https://blog.hwr-berlin.de/menosupport/wp-content/uploads_menosupport/2024/09/MenoSupport_Ergebnisueberblick-Befragung-Wechseljahre-am-Arbeitsplatz.pdf

Kirchengast, S. Frauen in den Wechseljahren – eine Interkulturelle Studie. Frankfurt/Main, New York: Campus Verlag, 1999
<https://books.google.de/books?hl=de&lr=&id=gtQDEQA AQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=wechseljahre+wissenschaftliche+studien&ots=NQljkN0T70&sig=HfRvSoy0tgLbk7Fe5-zwYhSpg4E#v=onepage&q&f=false>

Выходные данные

Издатель:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
MiMi-Zentrum für Integration in Bayern
www.mimi.bayern

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.**



При поддержке:

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und
Prävention
www.stmgp.de

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



Верстка: metrik.net, Hannover

Источники иллюстраций: стр. 1 iStock.com/Zbynek
Pospisil, стр. 2 pexels.com/pixabay, стр. 6 iStock.com/Jacob
Wackerhausen, стр. 12 pexels.com/gustavo-fring, стр. 17
iStock.com/FatCamera, стр. 20 iStock.com/winxclub

Перевод: Dolmetscherservice
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Ссылки: за содержание сторонних сайтов, на которые
даются ссылки в данном издании, несет ответственность
провайдер соответствующего ресурса.



MiMi

**Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten für Migranten
in Bayern**



Данная публикация доступна бесплатно как онлайн-руководство и как PDF-файл для скачивания.

Вы можете скачать её на арабском, немецком, английском, фарси, русском и турецком языках.

www.wechseljahre-mehrsprachig.de

По вопросам обращайтесь к:

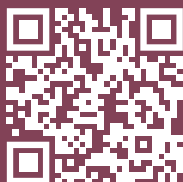
MiMi-Zentrum für Integration in Bayern

Zenettiplatz 1

80337 München

Telefon: 089 52035959

E-Mail: bayern@mimi.eu



www.wechseljahre-mehrsprachig.de

Брошюра была распространена: