Автор: admin
01.12.2013 17:28 -

Как пережить климакс?

Вам 45 или чуть больше лет, начались сбои в менструальном цикле, значит, скоро начнется климакс. Климакс – (от греч. Klimakter) – ступень лестницы, возрастной переломный момент. Предшествует ему пременопауза. Вы стали быстро уставать, запрыгало давление, появилась бессонница. Близкие стали замечать перепады настроения, раздражительность. Что хуже всего – растет вес.

Часто сам климакс протекает легче, чем пременопауза. У женщины есть год-полтора, чтобы привыкнуть к своему новому качеству. Да, молодость ушла, но женщина не перестала быть женщиной. Все чувства, переживания, эмоции, способность любить и быть любимой по-прежнему сильны. Современные препараты помогут минимизировать неприятные ощущения. Но мы поговорим о том, как женщина может помочь себе сама, наряду с участием медицины.

Физическое состояние

Нагрузка. Удивительно, но еще в 60-70 гг. прошлого века женщина 50 лет считалась бабушкой, весь смысл жизни которой – забота о семье и внуках. В наше время у женщины «за 40» «все только начинается». Как правило, есть семья, определенный статус, карьера… И, несмотря на стрессы, перегрузки, плохую экологию, современная женщина в 45-50 лет активна, молода и привлекательна.

Но природу не обманешь. Рано или поздно начинаются частые головные боли, ломота в суставах, внезапный кратковременный жар, нарушения работы мочевого пузыря, учащенное сердцебиение. Первое, что приходит на ум, переутомилась. Надо отдохнуть, попить витаминов, и все пройдет. Так, да не так! Отдых и витамины помогут, но не избавят от этого неприятного состояния. К сожалению, с ним придется научиться жить какое-то время, обуздывая болезненные проявления.

До сих пор ваша жизнь проходила в заботах о семье и доме. Отныне главный, кто требует вашего внимания и времени – это ваше здоровье. Теперь настало время подумать о себе, а близким взять часть ваших забот на себя. Дети уже достаточно взрослые, чтобы справиться с покупкой продуктов и уборкой. Заведите привычку гулять с мужем по вечерам, ходите в кино, в гости. Утро должно начинаться не стоянием у плиты, а легкой зарядкой и контрастным душем. Температуру воды нужно постепенно снижать. Контрастные обливания придадут бодрости, и «хорошее настроение не покинет больше вас».

Регулярные физические нагрузки в виде интенсивной прогулки по пересеченной местности с подъемами и спусками, плавание будут поддерживать в тонусе и мышцы, и настроение.

Питание. Диета женщины, а особенно после 45 лет, состоит из растительной пищи с небольшими включениями мяса. Даже если очень любите сдобу и выпечку, найдите им замену в мире фруктов. Соль в блюдах лучше заменять там, где это возможно, специями, приправами, лимонным соком, луком и чесноком. Еще одно непреложное правило – одна бутылка настоящей минеральной воды в день. Преобладание здоровой пищи в рационе избавит от многих проблем: кожа приобретет упругость, исчезнут запоры, перестанут выпадать волосы.

Жесткие диеты неприемлемы, даже если растет вес. Любая диета ведет к нарушению обмена веществ, а постоянные ограничения расстраивают и без того нестойкое эмоциональное равновесие.

Многие продукты растительного происхождения содержат вещества, регулирующие обмен веществ и уровень гормонов. Например, капуста, соя, крапива, семена льна, цимицифуга (клопогон) способны существенно сгладить климактерические проблемы.

Сон. Именно во время сна у нас восстанавливаются все функции организма. Спать нужно не меньше 7-8 часов, спокойно и глубоко. Добиться этого бывает трудно. По ночам сильнее мучают приливы крови, которые сопровождаются сильным потовыделением. Повышается температура на несколько градусов. Это не болезнь, а естественное состояние, которое надо научиться переносить и облегчать.

Зарядка, контрастные обливания, прогулки снова будут очень кстати. Важно сохранять спокойное состояние, научиться философски, отстраненно воспринимать бытовые неурядицы. Чтобы спокойнее был сон, стоит принимать настои валерианы или пустырника. Если все эти меры не принесли облегчения, обратитесь к врачу. Вообще, гинеколог во время пременопаузы должен быть наиболее посещаемым вами врачом. Исключить женские заболевания или обострения хронических необходимо в первую очередь.

Психологическое состояние

В период «третьего возраста» женщина вдруг понимает, что стоит на пороге больших, пугающих перемен. Возникает ощущение надвигающегося несчастья. Она боится перестать быть женщиной, желанной и любимой. Здесь и проявляется психологическая настроенность, умение владеть собой, своими эмоциями, трезво оценивать жизненные ситуации.

У каждой женщины своя реакция на приближающийся климакс. Нервные, импульсивные стараются всеми средствами отодвинуть неизбежный процесс, продлить молодость любой ценой. Косметические операции, массаж лица, различные процедуры, экстравагантная одежда, утрированный молодежный стиль. Безусловно, следить за собой нужно в любом возрасте, но все хорошо в меру. Ухоженная, спокойная, со вкусом одетая женщина 50 лет всегда смотрится очень привлекательно.

Иногда боязнь климакса принимает патологические формы, осложняется женскими проблемами. Но и здесь климакс не первопричина, он лишь обнажил те болезни, которые были. К врачу без промедления и без вариантов!

Вывод может быть только один. Многие женщины считают климакс болезнью, ведущей за собой старость. Климакс не болезнь! Это очередной переходный этап в жизни женщины, которых она за свою жизнь переживает несколько: половое созревание, беременность и роды.

Отношение близких

Достаточно разумного отношения близких, чтобы принять новый период жизни, приноровиться к нему и научиться получать положительные эмоции.

Та, что всегда поддерживала, была рядом, подбадривала и баловала, сейчас сама нуждается во всем этом. Заботливый, любящий муж всегда найдет способ показать жене, что она по-прежнему желанна и никакие внешние изменения не повлияют на их чувства. Тем более, что муж скоро сам будет нуждаться в поддержке жены. Потому что наступление старости мужчины переносят гораздо тяжелее женщин.

Так что, если супруги вступили в критический возраст, им необходимо бережно относиться друг к другу, с пониманием.

В этой статье намеренно не затронуты чисто медицинские вопросы. Приведенные рекомендации вполне применимы в повседневной жизни. В них нет ничего специфичного специально для климакса. Тем не менее, соблюдение этих правил поможет минимизировать его симптомы. А если не ждать наступления пременопаузы и сразу начать вести здоровый образ жизни, то климакс в привычном, ужасающем виде может и не наступить.

Автор - **Татьяна Филиппова**
Источник