ИЮНЬ-ИЮЛЬ
2017

как пережить климакс

АПТЕКА здоровья





Без дорогих лекарств



17009
16+
4 607128 320681

- Климакс – не болезнь!
- Сокотерапия поможет
- Приливы: экстренные меры



№ 9
2017

как пережить климакс

АПТЕКА здоровья

«АПТЕКА ЗДОРОВЬЯ»
№ 9(38), 2017

Главный редактор Ольга Евгеньевна Молдавская
Арт-директор Илона Большагина
Фоторедактор Ирина Белоусова
Издательский директор Мария Колоколкина
Финансовый директор Наталья Старкова
Директор по распространению Кирилл Егоренко
Начальник производственного отдела Светлана Пехтерева
Размещение рекламы АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Телефон/факс (495) 775 1435
Коммерческий директор Светлана ХАРЧЕНКО
Отдел рекламы Гульнара ХАЙРУЛИНА, Наталья ПАВЛЮТКИНА, Наталья МОЗГОВАЯ, Анна ЛУДАННАЯ
Менеджер по контролю за размещением рекламы Татьяна Трафимова

Учредитель и издатель
АО «КОНЛИГА МЕДИА»
член Международной ассоциации периодической печати

КОНЛИГА МЕДИА

Основатели компании Александр Владимирович КОЛОСОВ, Раиса Яковлевна НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА
Генеральный директор Максим ЗИМИН
Адрес редакции (для писем) 105082, Москва, а/я № 5
Адрес редакции и издателя АО «КОНЛИГА МЕДИА» 107082, Москва, ул. Бакунинская, 71, стр. 10 **Телефон** (495) 775 1435
Электронный адрес shagi@konliga.ru
Печать ОАО «КОСТРОМА», 156010, Кострома, ул. Самоковская, 10 тел. +7 (4942) 49-15-11

Заказ № 41-07/26 **Тираж** 60 000 экз.
Цена свободная

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-65017 от 10 марта 2016 г.
Информационная продукция для детей старше 16 лет.
Все права на распространение в РФ и зарубежных странах принадлежат АО «КОНЛИГА МЕДИА».
Время подписания в печать: 24.05.2017 в 15.00
Дата выхода в свет: 06.06.2017
Дата начала продаж: 13.06.2017

Составлено на основе писем, присланных в редакцию читателями журнала «Шаги к здоровью». За содержание советов читателей и способы их использования редакция ответственности не несет. Прежде чем воспользоваться тем или иным советом, посоветуйтесь с лечащим врачом. Мнение редакции может не совпадать с мнением читателей. Любое использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции. Пересылая тексты, фотографии и иные материалы, отправитель (автор) выражает тем самым согласие на публикацию данных материалов и передает редакции все исключительные права на использование этих материалов в любой форме и любым способом, в том числе право на публикацию в изданиях АО «КОНЛИГА МЕДИА».

© **АО «КОНЛИГА МЕДИА»**
Все права защищены

Обложка: Shuterstock
Фото в номере: Shuterstock, TS/Fotobank.ru

Дорогие читатели!

Можно ли жить так, чтобы ничего не болело? Можно! И стоит к этому стремиться. Что для этого нужно? Правильное питание, здоровый образ жизни и физическая активность. А если все-таки что-то болит? Попробуйте помочь своему организму справиться с болезнью самостоятельно, без лекарств. Используйте проверенные временем средства из арсенала народной медицины – не только русской, но и индийской, китайской и японской. Вы можете испробовать любое из них – конечно, с осторожностью, ведь даже безобидный горчичник может навредить, если забыть снять его на ночь. Если вы никогда не использовали это средство раньше и не знаете, подойдет ли оно вам, посоветуйтесь с врачом.

В данной серии «Аптека здоровья» четыре выпуска: «Как пережить климакс», «Как избавиться от гастрита», «Как вылечить холецистит» и «Как выйти из депрессии». Мы надеемся, что они будут полезны вам, дорогие читатели! Будьте здоровы и берегите себя!

Редакция «Аптеки здоровья»

Климакс не болезнь!

Сам по себе климакс не является заболеванием. Это естественный период угасания репродуктивно–половых сил женщины, связанный с генетически обусловленным и возрастным гормональным изменением в организме.



Это проходит!

Больше всего женщины боятся приливов, депрессии, лишнего веса и прочих неприятных симптомов. Успокойтесь! Все негативные признаки наступления климакса проявляются лишь периодически и постепенно сходят на нет, в то время как гормональное преобразование продолжается на протяжении всего процесса.





Климакс: от и до

Через эти фазы приходится пройти любой женщине.

❖ **Пременопауза.** Традиционно эта стадия гормональных изменений наступает после пересечения отметки в 45 лет. В этот момент начинает незначительно ослабевать деятельность яичников, частота менструаций уменьшается на фоне снижения объема кровопотерь. Хотя фертильность женщины находится в упадке, она еще может забеременеть и выносить ребенка.

❖ **Менопауза.** Эта фаза обычно занимает временной промежуток от 50 до 55 лет. Функции яичника настолько снижены, что менструации полностью прекращаются. Под менопаузой принято понимать годичный промежуток после последних месячных или саму заключительную менструацию.

❖ **Постменопауза.** Период с таким названием наступает с окончанием менструации и продолжается до смерти женщины. Иногда именно эту фазу именуют климаксом.

Внимание!

Сильные приливы бывают, когда менопауза вызвана искусственно, например, операцией по удалению яичников. Чем быстрее наступил климакс, тем он тяжелее.

Как меняется женский организм

Изменение гормонального фона напрямую сказывается на состоянии молочных желез, матки, мочевом пузыре, влагалище, клетках мозга, коже, артериях, костях, мышцах тазового дна, слизистых оболочках и прочих отделах организма, при климаксе они меняются в первую очередь. Повышается риск возникновения таких заболеваний, как остеопороз, ишемия сосудов, атеросклероз и некоторых недомоганий психологического плана.



Первые симптомы

Периодические приливы – озноб и жар, сменяющие друг друга;

- повышенное потоотделение;
- частые мигрени, головные боли, головокружения;
- сердечно–сосудистые нарушения – тахикардия, нестабильное артериальное давление, кардиалгия;
- беспричинная раздражительность;
- резкие эмоциональные перепады;
- нарушение сна вплоть до бессонницы;
- ухудшение памяти и концентрации.



Помощь есть!

Это лечится?

Лечебные меры при климаксе направлены на урегулирование и нормализацию работы тех областей организма, которые вовлечены в перестройку на этом этапе. Поэтому менопауза предполагает комплексный подход к лечению ее проявлений: это общеукрепляющие мероприятия, гормональная поддержка организма, лечение отдельных симптомов и, конечно, психотерапия, которая призвана настроить женщину на позитивное отношение к себе.