

# Рекомендації щодо способу життя та харчування жінок із клімактеричним синдромом

Клімактеричний синдром (КС) — це симптомокомплекс, який розвивається в клімактеричний період, тобто в період вікового згасання репродуктивної функції жіночого організму, та характеризується нейровегетативними, психоемоційними та обмінно-ендокринними розладами. З проявами КС різного ступеня інтенсивності та тривалості стикаються до 80% жінок. Попередити або зменшити прояви та негативні наслідки менопаузи допоможуть окрім ЛЗ корекція способу життя та раціону

Будь-які ЛЗ при КС має призначати лікар з урахуванням стану жінки та наявності в неї супутньої патології. Ні в якому разі не можна самостійно розпочинати замісну гормональну терапію



## НАЙПОШИРЕНІШІ ПРОЯВИ КС:

- припливи, підвищена пітливість;
- психоемоційна лабільність, тривожність, депресія, розлади сну;
- тахікардія, підвищення артеріального тиску, задишка;
- дистрофічні зміни слизової оболонки піхви, порушення контролю функцій сечового міхура та кишечника;
- погіршення пам'яті, зниження розумової продуктивності;
- збільшення маси тіла;
- остеопороз;
- головний біль, запаморочення.

## ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

Зберігати фізичну активність в період клімаксу необхідно незалежно від наявності проявів КС. Фізична активність сприяє підвищенню загального тону, поліпшенню психологічного стану, нормалізації обміну речовин і зміцненню кісток, а також попереджає збільшення маси тіла. Головне при фізичному навантаженні — не інтенсивність, а регулярність. Фізичним вправам треба приділяти хоча б 30 хв на день.

## ХАРЧУВАННЯ

Калорійність раціону слід знизити на 15–20%. Бажано не переїдати, їсти кожні 3 год невелику кількість дозволених продуктів.

З раціону необхідно виключити білий цукор, білий хліб та здобу, продукти, що містять тваринні жири, маргарин, кондитерські жири. Слід максимально обмежити вживання солі (до 5–7 г на добу), жирів, а також смаженої їжі.

Основа харчування повинні складати овочі та фрукти, зелень, цільнозернові продукти (хліб, крупи), рослинна олія, риба (мінімум двічі на тиждень), нежирні сорти м'яса (1–2 рази на тиждень). Для попередження закріпів щоденна доза харчових волокон має становити не менше 30 г. З метою профілактики остеопорозу обов'язково треба вживати нежирні молочні продукти (молоко, сир, йогурт).

Рекомендовані способи приготування їжі: запікання, варіння, тушкування, приготування в пароварці та на грилі.

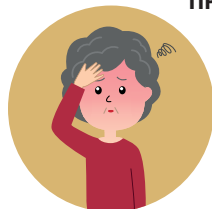
Доцільно включати в раціон продукти, що містять рослинні естрогени: соєві боби, тофу, сочевицю, нут, горіхи; різні види капусти, моркву, петрушку, часник; розмелене або пророщене насіння льону; пророщені зерна пшениці, жита; червоний виноград (зі шкіркою).

Споживати воду необхідно в достатній кількості (1,5–2 л на добу).

Алкогольні напої краще виключити, в іншому разі їхня доза за один раз не має перевищувати кількість, еквівалентну 20 г міцного алкоголю (приблизно один келих вина).

Вживання кави та міцного чаю також слід обмежити, адже вони провокують припливи.

## ПРИПЛИВИ



Припливи — один із найпоширеніших симптомів у період менопаузи. Жінка відчуває раптовий приплив жару до обличчя, голови та верхньої частини тулуба, який триває від 30 с до 1–2 хв та може супроводжуватися тахікардією до 130 уд./хв за 1 хв, появою червоних плям на шиї та грудях, головним болем тощо. Вночі жінка

## РЕКОМЕНДОВАНІ ВИДИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ:

- ранкова гімнастика (розминка суглобів, розтягування);
  - ходьба;
  - плавання;
  - йога.
- Також доцільними є

самомасаж, розтирання тіла щіткою, контрастний душ.

Обов'язково слід регулярно бути на свіжому повітрі (мінімум 1 год на день). При цьому важливо пам'ятати, що жінкам у період клімаксу протипоказане тривале перебування на сонці

відчуває припливи як підвищену пітливість. Кількість припливів може становити від декількох до 20–30 на добу. Вони спричиняють значний дискомфорт, провокують безсоння, породжують стрес та тривожність.

Для зниження частоти припливів слід уникати впливу чинників, які можуть їх провокувати: підвищеної температури (спека на вулиці або в приміщенні, сауни, каміни, кімнатні нагрівачі); стресу; вживання гострої та гарячої їжі, алкоголю; куріння; зловживання цукром.

#### Також рекомендовано:

- не носити одяг із синтетичних тканин;
- дотримуватись правил особистої гігієни;
- не перевтомлюватися;
- висипатися (лягати спати в один й той самий час, перед сном не працювати, не їсти, бажано гуляти на свіжому повітрі);
- навчитися дозувати навантаження, намагатися не поспішати;
- опанувати методи релаксації (йога, медитація).

Попередити припливи можуть кілька ковтків холодної води, тому бажано постійно мати під рукою пляшку з водою. Зменшити вираженість припливу може обдування прохолодним повітрям з допомогою віяла або вентилятора.

#### ПОРУШЕННЯ КОНТРОЛЮ ФУНКЦІЙ СЕЧОВОГО МІХУРА ТА КИШЕЧНИКУ

Через ослаблення м'язів тазового дна та зниження еластичності сечового міхура жінки у період клімаксу часто скаржаться на часті позиви до сечовипускання, виділення сечі під час кашлю та чхання, закрепи, неспроможність контролювати кишечні гази.

Запобігти закрепам допоможуть раціон з достатньою кількістю харчових волокон та води (див. розділ «Харчування»), а також регулярна фізична активність. Для усунення нетримання сечі під час напруження слід регулярно виконувати вправи для укріплення м'язів тазового дна — вправи Кегеля. Вони полягають у черговому скороченні та розслабленні м'язів, які піднімають задній прохід; вправи слід виконувати тричі на день, повторювати по 15–20 разів, тривалість скорочення м'язів має становити 5 с.

#### ТАХІКАРДІЯ

У період клімаксу частою проблемою є напади тахікардії (пришвидшеного серцебиття), які тривають від декількох секунд до декількох хвилин. Вони можуть супроводжуватися сильною пульсацією в грудях та горлі, припливом жару, запамороченням, відчуттям тріпотіння в серці, задишкою, нападами паніки або тривоги, слабкістю. Прискорене серцебиття під час менопаузи — нормальне явище, але, якщо напади часто повторюються, слід звернутися до лікаря, щоб виключити серйозні серцево-судинні захворювання.

Напад тахікардії зазвичай є сигналом, що організм потребує відпочинку та розслаблення, тому слід зупинитися, присісти або прилягти та глибоко дихати: вдихати через ніс та видихати через рот протягом 5 хв. Напади часто виникають після вживання кави, алкоголю або куріння, тому цих впливів слід уникати.

Загальні рекомендації жінкам у період клімаксу:

- раз на півроку відвідувати гінеколога та регулярно робити цитологічне дослідження шийки матки;
- один раз на два роки робити мамографію;
- приймати препарати кальцію та вітаміну D для попередження остеопорозу;
- періодично проводити денситометрію для своєчасного виявлення перших ознак остеопорозу;
- контролювати артеріальний тиск;
- контролювати рівень глюкози у крові;
- контролювати рівень холестерину в крові;
- контролювати внутрішньоочний тиск з метою своєчасного виявлення глаукоми.

Тетяна Ткаченко, канд. біол. наук

# КАРБОДЕРМ -ДАРНИЦЯ®

ФАРМАЦЕВТИЧНА ФІРМА  
Дарниця

Влучна  
допомога  
для сухої  
шкіри

містить  
10%  
сечовини



ВІТЧИЗНЯНА  
ФАРМАЦЕВТИЧНА  
КОМПАНІЯ РОКУ\*



Пом'якшує та зволожує шкіру,  
підвищує її еластичність



Чинить гідратуючу,  
кератолітичну,  
протисвербіжну,  
антибактеріальну дію



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ  
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Реклама лікарського засобу. Реєстраційне посвідчення МОЗ України № UA/2351/01/02 від 03.09.2014. Відпускається без рецепта. Перед застосуванням лікарського засобу необхідно обов'язково проконсультуватися з лікарем та обов'язково ознайомитися з інструкцією на лікарський засіб. Зберігати у недоступному для дітей місці. \* За результатами конкурсу споживчих вподобань «Вибір року» в Україні 2016, 2017 [www.choice-of-the-year.com.ua](http://www.choice-of-the-year.com.ua)