В период наступления менопаузы женщина может заметить, что у нее увеличилось **потоотделение. При климаксе** это является обычным явлением. **Приливы и потливость при климаксе** выражаются в ощущении сильного жара в верхней части туловища, покраснении лица и шеи. Кожа достаточно быстро становится влажной. Однако температура тела у женщины остается неизменной. Частота и продолжительность приливов в каждом отдельном случае индивидуальна.

Но не обязательно женщина может отмечать наличие потливости и приливов в климактерическом периоде. Некоторые женщины (например, тучные) могут вообще не испытывать приливов, в то время как у худых женщин количество приливов в течение дня достаточно большое. 20% женщин отмечают у себя наличие приливов на протяжении пяти лет и более.

**Ночная потливость при климаксе**

На протяжении ночи у женщины может отмечаться **повышенная потливость при климаксе**. Если она спит чутко, то может проснуться от наличия данного симптома. Часто из-за приливов отмечаются нарушения сна. Поскольку женщина уже проснулась, пережила приступ и в течение длительного времени потом не может уснуть. В результате на утро она испытывает ощущение разбитости и усталости.

Порой потоотделение достигает такой степени, что приходится менять постельное белье.

Однако при достаточно сильном сне она может и не заметить каких-либо изменений в организме и продолжать спать до самого утра. Однако в утренние часы женщина может чувствовать слабость.

**Как уменьшить потливость при климаксе**

Для уменьшения вероятности приливов необходимо пересмотреть свой рацион питания и включить как можно большее количество овощей. Известно, что вегетарианки страдают приливами реже.

Зеленый чай поможет освободиться от токсинов и оказать мочегонное действие.

Следует свести к минимуму прием алкогольных напитков и употребление острой пищи. Не стоит есть очень горячую пищу, так как это может спровоцировать очередной прилив и потливость.

Для поддержания сил важно принимать комплекс поливитаминов.

Целесообразно применение гомеопатических лекарственных средств (сепия, лахезис, пульсатилла).

Женщине следует помнить, что **сильная потливость при климаксе** является естественным физиологическим процессом, который необходим для выведения из организма вредных токсинов и регуляции температуры тела. Важно принять свое состояние как должное и попытаться скорректировать привычный образ жизни.