**Менопауза: время позаботиться о себе**

Вопрос наступления менопаузы и связанных с этим изменений в организме волнует каждую женщину. Иногда такие мысли начинают посещать уже после 30-ти и даже превращаются в навязчивую идею. Менопауза является естественным состоянием и наступит неизбежно, поэтому волноваться по этому поводу и доводить себя до невроза не имеет смысла.

В этот период следует очень внимательно относиться к своему здоровью. Во время менопаузы организм женщины становится особенно уязвимым, поэтому важно регулярно проходить лабораторные обследования и обращаться к врачам, чтобы предотвратить развитие серьезных заболеваний.

**Новые ступени в жизни или этапы менопаузы**

Репродуктивный период в жизни женщины ограничен, с возрастом эта система организма перестает работать. Менопауза является временем, когда происходит подготовка к «отключению» этой функции. Чаще перестройка организма начинается в 45-50 лет, и занимает четыре-шесть и более лет.

Весь этот период можно разделить на 3 этапа. Предменопауза характеризуется появлением первых симптомов климакса, но яичники еще продолжают работать. Далее следует сама менопауза. В это время промежутки между менструациями увеличиваются, изменяется также длительность кровотечений. Постменопауза представляет собой период, начиная с последней менструации до конца жизни. Дискомфортные ощущения, как правило, характерны для первых двух этапов, а к моменту постменопаузы они проходят.

**Основные симптомы менопаузы**

Самым известным признаком наступления менопаузы являются приливы. Они характеризуются резким повышением температуры тела. Лицо краснеет, на шее и груди появляются красные пятна. При этом наблюдается повышенная потливость, возможно ощущение нехватки воздуха. Также в период менопаузы может появиться бессонница, быстрая утомляемость, возможны головокружения, головные боли и прочее.

Часто встречаются изменения эмоционального состояния: плаксивость, излишняя раздражительность или, наоборот, апатия. Совершенно необязательно, чтобы женщина испытывала сразу все симптомы. Многие в этот период чувствуют только легкий дискомфорт. Как свидетельствует статистика, симптомы менопаузы ярко проявляются у каждой третьей женщины, остальные почти не испытывают неприятных ощущений.

**Как позаботиться о себе в новом периоде жизни**

Гормональный «взрыв» в период менопаузы чреват появлением серьезных заболеваний. Это проблемы с сердечно-сосудистой системой, остеопороз, диабет и прочие. Часто женщины не связывают симптомы менопаузы с угасанием репродуктивной функции. Бессонница, утомляемость и периодические головные боли объясняются другими причинами, например, стрессами.

В результате симптоматическое лечение не приносит облегчения, а гормональный дисбаланс лишь усугубляется. Чем раньше будет определен момент начала менопаузы, начата необходимая медикаментозная терапия, тем быстрее состояние будет стабилизировано.

Чтобы вовремя выявить начало менопаузы и предотвратить развитие неприятных симптомов и последствий, специалисты рекомендуют каждой женщине, старше сорока лет, раз в полгода сдавать комплекс анализов «Гормональный статус в менопаузе». Современные лабораторные исследования позволяют максимально точно определить отклонения в показателях того или иного гормона. На основании результатов анализов врач поставит точный диагноз и подберет эффективное лечение.

Ранняя диагностика менопаузы – это возможность избежать проблем со здоровьем в будущем, надолго сохранить молодость, здоровье и красоту.