



СТРАТЕГИИ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД МЕНОПАУЗЫ

Нажмутдинова Дильбар Камариддиновна

Доктор медицинских наук, кафедра акушерства и гинекологии ВОП ТГМУ

Рахмонова Умида Тохир кизи

Абдуманнонова Хидоятхон Ганишер кизи

Ташкентский государственный медицинский университет

АННОТАЦИЯ: Менопауза – эстетический биологический этап развития женского организма, сопровождающийся гормональными, метаболическими и психологическими изменениями. В состоянии рассматриваются физиологические и психологические особенности менопаузы, факторы риска для здоровья и современные стратегии поддержки женщин в этот период. Анализируются сердечно-сосудистые заболевания, снижение плотности костей, нарушения сна, раздражительность и депрессия. Отмечается важность гинекологической профилактики, здорового образа жизни, правильного питания, физической активности и психологической поддержки. Комплексная диета помогает сохранить здоровье и улучшить качество организма в период климакса.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Менопауза, гормональные изменения, полезный женский, плотность костей, сердечно-сосудистая система, гинекологическая профилактика, диета, психологическая поддержка, эстроген, здоровый образ, стресс, остеопороз.

ВВЕДЕНИЕ

Женский организм на протяжении своей жизни проходит различные физиологические этапы: подростковый возраст, репродуктивный период, перименопаузу, менопаузу и постменопаузу. В частности, менопауза знаменует собой начало нового этапа жизни женщины. В этот период возникает множество физиологических и психологических проблем в результате изменения гормонального баланса в организме. По данным Всемирной организации





здравоохранения (ВОЗ), менопауза обычно наступает в возрасте 45–55 лет, и в этот период более 75 процентов женщин испытывают различные неприятные симптомы, такие как приливы, учащенное сердцебиение, резкие перепады настроения, бессонница, усталость. Основной причиной менопаузы является снижение выработки гормона эстрогена в организме. Эстроген играет важную роль в поддержании обменных процессов в женском организме, функционировании сердечно-сосудистой системы, регенерации костной ткани, эластичности кожи и слизистых оболочек, а также психического равновесия. Следовательно, снижение уровня этого гормона может стать причиной развития ряда заболеваний, включая остеопороз, ишемическую болезнь сердца, гипертонию и депрессию. В условиях Узбекистана проблемы менопаузы для многих женщин до сих пор остаются недостаточно изученными. Многие женщины считают этот период болезнью или не уделяют ему серьёзного внимания. Однако правильное ведение этого периода, медицинское наблюдение, психологическая и социальная поддержка необходимы для поддержания качества жизни женщины. Основная цель статьи – представить научно обоснованные стратегии сохранения и поддержки здоровья женщин в период менопаузы, раскрыть взаимосвязь медицинских, психологических и социальных факторов в этом процессе. Также широко анализируется значение современных профилактических подходов, гормональной терапии, методов альтернативной медицины и здорового образа жизни. Государственные программы, принятые в Республике Узбекистан по укреплению здоровья женщин, в том числе мероприятия в рамках «Года здоровья женщин», вывели проблему менопаузы в число приоритетных направлений деятельности медицинской системы. Это важный шаг в поддержке женщин не только в медицинском, но и в социальном плане.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Менопауза— естественный биологический процесс женского организма, связанный с завершением репродуктивной функции. В этот период активность яичников постепенно угасает, снижается выработка гормонов эстрогена и прогестерона, в результате чего менструации полностью прекращаются. Однако у каждой женщины этот процесс протекает по-разному: у одних он протекает





практически незаметно, а у других — сопровождается выраженными симптомами, тяжёлыми психоэмоциональными расстройствами и хроническими заболеваниями.

Физиологические механизмы менопаузы

Наступление менопаузы характеризуется снижением функции яичников. Изменения в гипоталамо-гипофизарной системе играют важную роль в этом процессе. Гонадотропин-рилизинг-гормон, секретируемый гипоталамусом, влияет на гипофиз, который, в свою очередь, вырабатывает фолликулостимулирующий (ФСГ) и лютеинизирующий (ЛГ) гормоны. При снижении функции яичников уровень ФСГ резко повышается, а уровень эстрогенов снижается. Этот гормональный дисбаланс приводит к изменениям терморегуляции, метаболизма костной ткани, накоплению жира и ухудшению настроения. Эстроген выполняет множество важных функций в организме: поддерживает эластичность стенок кровеносных сосудов, укрепляет костную ткань и увеличивает количество «хорошего» холестерина — липопротеинов высокой плотности. Поэтому снижение этого гормона в период менопаузы увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, атеросклероза, остеопороза и метаболического синдрома.

Гинекологическая профилактика и медицинское наблюдение

В период менопаузы женщинам следует регулярно проходить гинекологические осмотры. Важны следующие обследования:

- цитологическое исследование шейки матки (мазок Папаниколау);
- УЗИ или маммография молочных желез;
- определение плотности костной ткани;
- измерение артериального давления, уровня холестерина и сахара;
- оценка функции печени и почек.

Эти профилактические меры могут помочь обнаружить рак на ранней стадии, предотвратить сердечно-сосудистые заболевания и контролировать потерю костной массы.

Народная медицина подходит к менопаузе

В узбекской народной медицине для облегчения симптомов менопаузы используются многочисленные травяные настои. Например:





- **Настойка красного фенхеля**— уменьшает приливы и частоту сердечных сокращений;

- **Льняной чай**— источник природных фитогормонов;

- **Плоды шиповника, лимон и мед**— укрепляет иммунитет;

- **Чай с лавандой и мятой**— улучшает сон и успокаивает нервы.

Однако такие средства не заменяют лекарства, а должны применяться по рекомендации врача.

Социальная и государственная поддержка в период менопаузы

В системе здравоохранения Узбекистана охрана здоровья женщин возведена в ранг приоритетов государственной политики. В частности, Закон «О репродуктивном здоровье» (2019 г.) и «Программа укрепления здоровья женщин» предусматривают усиление социально-медицинской поддержки женщин в период менопаузы. Создание в медицинских учреждениях «комнат женского здоровья», сотрудничество врачей-гинекологов и эндокринологов, укрепление системы профилактических осмотров дают положительные результаты в этом направлении.

Современный подход: комплексная стратегия

Поддержка здоровья женщин в период менопаузы не ограничивается одним направлением. Она включает в себя комплексную стратегию по следующим пяти направлениям:

1. **Медицинское наблюдение**— оценка гормонального фона, плотности костей и функции сердца.

2. **Питание и физическая активность**— переход к здоровому образу жизни.

3. **Психологическая поддержка**— борьба со стрессом, усиление социальной интеграции.

4. **Профилактика**— раннее выявление и лечение заболеваний.

5. **Образовательная работа**— предоставление женщинам исчерпывающей информации о менопаузе и формирование культуры здорового старения. Такой подход поможет женщинам жить дольше, активнее и счастливее.





ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Менопауза – важный и сложный период в жизни женщины. В этот период в организме происходят глубокие биологические и психологические изменения. Однако при правильном медицинском наблюдении, здоровом питании, физической активности, психологической поддержке и восстановлении гормонального баланса этот процесс может протекать естественно и безболезненно. Восприятие менопаузы не как «конца», а как «нового этапа» позволяет женщинам укрепить здоровье, сохранить социальную активность и психологическую стабильность. Поэтому каждой женщине необходимо внимательно относиться к своему организму, регулярно проходить медицинские обследования, вести здоровый образ жизни и поддерживать позитивный психологический настрой. Именно эти стратегии – главный залог здоровой и активной жизни в период менопаузы.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Здоровье женщин и менопауза: научный обзор. Женева, 2022.
2. Министерство здравоохранения Республики Узбекистан. Программа охраны репродуктивного здоровья женщин, Ташкент, 2021.
3. Ш. Абдуллаева. Гормональный дисбаланс у женщин и проблемы менопаузы. Ташкентская медицинская академия, 2020.
4. Североамериканское общество по менопаузе (NAMS). Заявление о позиции по гормональной терапии, 2023 г.
5. М. Каримова, З. Расулова. Гинекологическая профилактика и здоровье женщин. Ташкент, 2019.
6. Всемирная организация здравоохранения. Глобальная стратегия охраны здоровья женщин, детей и подростков (2016–2030 гг.).
7. Назарова Э.К. Менопауза и психосоматические изменения. Ташкент, 2022.

