## Рекомендации по менопаузе. Красота, здоровье, качество жизни на долгие годы!!!!!!!!!!!! Влияние менопаузы на качество жизни : метаболизм(белковый, жировой, углеводный, водно – солевой обмен),влияние на функцию головного мозга, депрессию, центральную нервную систему, сердечно-сосудистую систему, половы органы, органы мочевыделительной системы, органы эндокринной регуляции, гепатобиалиарную систем, слизистую кишечника и дыхательных путей, интимной зоны, состояние кожи и волос, иммунную систему и другие регуляторные защитные системы ,костно-мышечную систему: остеопороз- снижение плотности костной массы , молочную железу. Профилактика, а не лечение!

## Рекомендации по обследованию перед назначением менопаузальной - гормональной терапии (МГТ):

## Биохимический анализ крови (гемостазиограмма, креатинин, щелочная фосфатаза, глюкоза, инсулин, липидный профиль, АСТ, АЛТ, билирубин, мочевая кислота, коагулограмма, , гликозилированный гемоглобин, гомоцистеин, генетический профиль: тромбофилии и фолатный цикл)

## Онкомаркер крови СА- 125(яичник), молочная железа СА-199

1. Гормональный профиль крови (эстрадиол, ФСГ, кортизол, тестостерон, пролактин, ТТГ; свободный Т4, анти тела к ТПО);
2. Онкоцитологический скрининг (мазки на атипические клетки), расширенная кольпоскопия,
3. Трансвагинальное УЗИ (толщина на Мэхо 4 мм);
4. Пальпация, маммография и УЗИ молочных желез
5. Консультации: терапевта (ЭКГ), невропатолога, эндокринолога, уролога и флеболога (по показаниям)
6. Остеоденситометрия.
7. **Выбор менопаузальной гормональной терапии только после обследования**

**1.Рекомендации:** питание-1200 ккал, 5-6 разовое питание, чистой воды 1,5- -2 литра, клетчатка 50 г, не более 5 мл растительного масла в день **(**нерафинированные растительные масла (льняное, соевое и др.), составьте дневник приема и количества пищи, принимайте продукты с низким гликемическим индексом; ходьба 3-5 км в день, бассейн, отказ от курения, не более 2-4 чашек кофе в день..

**В рацион добавить фитогормоны:** соя, дикий ямс, хмель, шалфей, донник, клевер, душица, солодка, цветы липы, омела, семена льна, ягоды, орехи (грецкие)

В рационе необходимо увеличить количество клетчатки, потребление сырых крестоцветных овощей: капуста, брюссельская капуста, брокколи, кресс-салат, цветная капуста ,грейпфрут, куркума. Потребление достаточного количества белка. Фолиевой кислоты в дозе 400–1000 мг в сутки;– витамин В6 в дозе 10–40 мг в сутки;– витамин В2 в дозе 15–30 мг в сутки;– витамин В12 в дозе 250–500 мкг в сутки;– магний в дозе 400–800 мг в сутки, селен, железо. Растительные антиоксиданты( катехины зеленого чая, ликопен, куркума,, витамины С и Е, β-каротин).

**Вкусные идеи :**Самый удобный для кулинарии соевый продукт — тофу. Он получается в результате свертывания горячего молока сои. Разные виды тофу отличаются твердостью, текстурой и пищевой ценностью. Мягкий тофу менее плотен, он годится в качестве соуса к макаронам или заправки к салатам. Тофу служит заместителем сыра, особенно творога, сливок. Его можно добавлять в тесто, чтобы уменьшить количество яиц, используемых в рецепте, и заменять кислые сливки или йогурты.

**2. Контроль веса** (измерение веса еженедельно)**,** измерение талии (стремимся к 80 см.), ежедневный стул.

**3.Самообследование молочной железы** ежемесячно(при пальпации изменения- узлы молочной железы и в подмышечной области, изменение формы, цвета кожи , вдавленный сосок, выделения при надавливании на сосок и др. –срочно к врачу !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!)

**4.**Таб. клималанин по 1 \*2 - 3 раза от 2 до 3-х месяцев (снятие приливов – временно, негормональное, на период обследования, индивидуальный подбор менопаузальной гормональной терапии)

5.Таб. Кальций Д3 никомед форте 500(СД 1000 - 1500) \*2-3 раз после еды постоянно(профилактика остеопороза)

6. Антиоксидант: таб. оксилик по 1 \*1 раз 30 дней

7. Вагинально свечи (крем) овестин первые 2 недели постоянно, затем по 1 \*2 раза в неделю (почти постоянно)

8. Периодически свечи ацилакт по по 1 \*2 раза в неделю

9.Проведение коррекции инволютивных изменений(сухости влагалища, жжение при половом акте, недержание мочи и др.), восстановление эластичности, упругости, подтяжки, сексуальности, восстановление биоценоза влагалища, решение проблемы запаха «тухлой рыбы», улучшение иммунитета и оксигенации: процедура плазмолифтинг – это введение собственной плазмы инъекционным методом в интимную зону( работают собственные факторы роста, по восстановлению эластина, коллагена, гиалуроновой кислоты, противовоспалительные эффекты). Курс 3-4 процедуры, интервал 2 недели.

10.Гигиена наружных половых органов саугелла полиджин (рН соответствует возрасту), не использовать агрессивные средства, которые вызывают сухость слизистых, так как это ведет к предраковым состояниям.

11 Нижнее белье хлопок (ни какой синтетики!!!!!!!!!!!!!!)

12.Консультация косметолога

**Длительность Менопаузальной Гормональной Терапии не должна превышать 5 -7 лет, более – в случае информированного выбора пациентки. Контроль всех показателей 1 раз в год. У Вас есть шанс продлить жизнь до 100 лет и старше.**

к.м.н., врач акушер-гинеколог высшей категории, врач дерматовенеролог , косметолог

Торговицкая Ирина Петровна

мой электронный адрес: [reproduct-gc@mail.ru](mailto:reproduct-gc@mail.ru); тел. сот. 89025552643.