

Морозова Наталия Юрьевна

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Медицинский техникум № 2»

**КОНСПЕКТ ЛЕКЦИИ НА ТЕМУ:  
«КЛИМАКТЕРИЧЕСКИЙ ПЕРИОД  
В ЖИЗНИ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ»**

**Актуальность** темы обусловлена необходимостью ознакомления студентов третьего курса с особенностями течения климактерия у мужчин и женщин, совокупностью психологических и физиологических проблем, возникающих в данный период жизни.

**Климакс** (климактерический период, климактерий) – это период в жизни женщины, в котором происходит физиологически обусловленная перестройка организма, угасание репродуктивной и менструальной функций женщины. Время наступления этого состояния у каждой женщины индивидуально, в среднем эти процессы начинаются в 45-52 года.

**Период климакса делят на три фазы:**

**Пременопауза** начинается за несколько лет до менопаузы. Яичники вырабатывают все меньше гормонов, менструальный цикл становится нерегулярным. Женщина начинает испытывать некоторые симптомы менопаузы.

**Менопауза:** началом менопаузы считают последнюю менструацию женщины. Функция яичников угасает: выработка женских половых гормонов значительно снижается.

Ускорить наступление менопаузы могут следующие причины:

Гинекологические операции (например, удаление яичников).

Длительные тяжелые заболевания, приводящие к истощению организма.

Химиотерапия.

Длительный, или тяжелый стресс.

Инфекционные заболевания в период полового созревания.

**Постменопауза** наступает после менопаузы и характеризуется угасанием проявлений симптомов климакса, вплоть до полного их исчезновения.

Существует и такое понятие, как ранний климакс (преждевременная менопауза), так называемый синдром истощения яичников, обусловленный воздействием таких негативных факторов, как генетическая предрасположенность, аутоиммунные процессы, вирусная инфекция, курение, чрезмерное употребление алкоголя, хроническая психоэмоциональная нагрузка. Искусственный климакс наступает в следствие хирургической операции удаления яичников. Причиной таких вмешательств являются тяжелые заболевания, например, злокачественная опухоль.

У большинства женщин в этот период наблюдается существенное ухудшение самочувствия, многие из них испытывают неприятные ощущения, связанные с дефицитом женского гормона эстрогена. Наиболее распространенными симптомами климакса являются приливы.

**Изменения, происходящие в организме женщины в климактерическом периоде**

Первый период (пременопауза) характеризуют сбои в наступлении и протекании ранее бывших регулярными менструаций. Цикл может колебаться как в большую, так и в меньшую сторону, количество менструаций также нестабильно. Так как в этот период снижается количество выработки эстрогена, терморегуляция нарушается, возникают так называемые "приливы".

Приливы проявляются как внезапное ощущение жара, потливости, сменяющиеся ознобом. Часто их сопровождает головная боль и скачки артериального давления. Эмоциональная сфера также нестабильна – появляется раздражительность, выводят из себя вещи, которые раньше даже не замечались, появляется слабость, апатия, иногда возникает депрессия, снижается

концентрация внимания, появляются рассеянность и забывчивость. Либи́до угасает, секс уже не кажется столь же привлекательным, как раньше.

Следующий период (менопауза). Симптомы становятся более явными, вследствие снижения уровня эстрогена появляется сухость влагалища, половой акт из-за этого становится болезненным. Микрофлора влагалища меняется, вызывая жжение и зуд, возможно появление генитальных инфекций. У многих женщин этот период отпечатывается новыми морщинками из-за возникшей сухости кожи, волосы и ногти становятся более ломкими.

Последний период (постменопауза). Матка и яичники уменьшаются в размерах, атрофическим изменениям также подвергаются ткани уретры и мочевого пузыря, мышцы тазового дна слабеют, это становится причиной недержания мочи. Меняется обмен веществ, кости становятся более тонкими и хрупкими. Отмечено, что женщины, получающие заместительную гормонотерапию или на протяжении длительного времени принимавшие эстрогенсодержащие контрацептивы, имели более крепкую костную ткань и менее выраженные признаки остеопороза. Пременопауза и менопауза в общей сложности длятся 4-6 лет.

### **Изменения, происходящие в организме мужчины в климактерическом периоде**

Климакс у мужчин определяется как возрастное снижение в организме мужчин продукции гормона тестостерона, определяемое биохимическими анализами и проявляющееся рядом клинических признаков. К 80-и годам содержание его в крови составляет 43% по сравнению с мужчинами 25-летнего возраста. Это снижение происходит после 30 лет постепенно (приблизительно на 1 — 3% в год), а симптомы климакса у мужчин 40 — 70-летнего возраста отмечаются в 30 — 70%.

Постепенное снижение уровня тестостерона приводит к снижению половых функций, замедлению обменных процессов и появлению определенной симптоматики. Основные симптомы мужского климакса:

Эндокринные и трофические нарушения – отложение жира в области грудных желез (гинекомастия) и живота, дряблость мышц и кожных покровов, сухость кожи, выпадение волос, остеопороз (разрежение костной ткани, см. причины и симптомы остеопороза), болезненность мышц, рост содержания в крови липопротеидов (развитие атеросклероза, см. лечение атеросклероз сосудов головного мозга) и белка, связывающего половые гормоны, анемия различной выраженности.

Вегетативно-сосудистые расстройства – нестабильность артериального давления со склонностью к гипертоническим кризам, нарушения сердечного ритма, ноющие боли в области сердца, чувство недостатка воздуха, «приливы» жара к голове, лицу и рукам, внезапные потливость и покраснение кожи лица, шеи и верхних отделов грудной клетки, головокружения, запоры.

Психозэмоциональные – неустойчивость настроения со склонностью к депрессии, снижение памяти и затруднение концентрации внимания и мысли, потеря интереса и снижение трудоспособности, расстройства сна, немотивированные страх и тревога, апатия, раздражительность, пониженная самооценка.

Расстройства мочеполовой сферы – снижение полового влечения, уменьшение яичек, снижение подвижности и числа сперматозоидов с нормальным строением, нарушения мочеиспускания.