РЕФЕРАТ

**"Клімактеричні розлади у жінок та їх профілактика"**

**Вступ**

З віком в будь-якому живому організмі відбуваються не найприємніші зміни: сповільнюється обмін речовин, загальмовується оновлення кліток, виникають хвороби і проблеми, які молодятам навіть не снилися. Ось у жінок, наприклад, після 50 років наступає клімакс. Що таке? В житті кожної жінки наступає такий момент, коли кількість статевих гормонів в її організмі починає стрімко зменшуватися. А все тому що з роками функція яєчників (внутрішніх статевих органів, які ці гормони виробляють) угасає. Триває цей процес може достатньо довго – від 8 до 10 років, і у результаті статевих гормонів не залишається зовсім. Цей стан і називається клімакс. Забавно, що саме слово «клімакс» відбулося від нешкідливих Грецьких «сходів» і пафосної Англійської «кульмінації». Лікарі помітили, що клімакс звичайно йде в три стадії: Пременопауза – період від початку загасання функції яєчників до повного припинення менструацій. Що характерний: на цій стадії здібність жінки до зачаття різко падає, менструації стають нерегулярними і мізерними. Починається пременопауза в 40–45 років і продовжується близько 5 років. Менопауза. Якщо місячні припиняються і не дають про себе знати, як мінімум рік, значить, менопауза вже наступила. Рівень жіночих статевих гормонів в цей час фактично рівний нулю.

**Вплив гормонів на функцію статевих та інших органів і систем**

Діяльність статевих та інших органів і систем стимулюють і регулюють різноманітні гормони. Так, яєчник виконує дві функції: в ньому визріває жіноча статева яйцеклітина та фолікул; і він є залозою внутрішньої секреції.

***Естрогени.*** Під час визрівання в фолікулі виробляються жіночі статеві гормони – естрогени. Вони сприяють швидкому росту. слизової оболонки матки, а також збільшенню маси м'язового шару матки. Під впливом цих гормонів після менструації слизова оболонка матки протягом 4–5 днів потовщується в 4 рази. Естрогени відіграють важливу роль і під час вагітності: зумовлюють ріст матки відповідно до потреб плода. Естрогени впливають на розвиток статевих органів, підвищують загальний тонус організму, поліпшують обмін речовин, особливо жирів, затримують продукцію молока молочними залозами, дещо гальмують дію іншого гормону яєчників – прогестерону.

Надмірна кількість естрогенів (або й нормальний їх вміст, але при відсутності їх антагоністів) призводить до розростання слизової оболонки матки (ендометріго), її розпаду і маткових кровотеч. При тривалому насиченніорганізму естрогенами настає – гіпертрофія м'язового шару і нерідко розвивається фіброміома матки.

***Прогестерон.*** Жовте тіло, що виникає на місці дозрілого розірваного фолікула, є залозою внутрішньої секреції. У ньому виробляються естрогени і гормон жовтого тіла (або гормон вагітності) – прогестерон. Він стимулює секрецію клітин залоз ендометрію, під його дією в залозах накопичуються поживні речовини, необхідні для заплідненого яйця – глікоген, білки, жири, вітаміни, мікроелементи тощо. Під впливом прогестерону м'язова оболонка матки стає нечутливою до дії різних подразників. Недостатня кількість прогестерону призводить до викидня.

Прогестерон здатний запобігти або зменшити маткові кровотечі, що виникають внаслідок підвищеного насичення організму жінки естрогенами. Він є фізіологічним антагоністом естрогенів.

***Гонадотропні гормони гіпофіза*.** Зміни в яєчниках відбуваються під впливом гормонів, що виробляються гіпофізом. Мозковий придаток продукує цілий ряд гормонів, які регулюють діяльність інших органів і систем організму. Під впливом гонадотропних гормонів визріває фолікул **і** розвивається жовте тіло.

Комплекс гормонів гіпофіза створює умови для овуляції – лопання граафового міхурця і виходу з нього яйцеклітини. Ці ж гормони стимулюють функцію як жіночих, так і чоловічих статевих залоз.

***Андрогени*** сприяють розвитку чоловічих статевих органів, вторинних чоловічих ознак, активізують статеву діяльність як чоловіків, так і жінок; стимулюють біологічні процеси в жіночих статевих органах. В організмі жінки є невелика кількість андрогенів, а за 2–3 дні до овуляції, під час овуляції і через 1–2 дні після неї вміст андрогенів може бути таким же високим, як і у чоловіків. Цим і пояснюється підвищений статевий потяг у жінок під час овуляції.

***Гормон щитовидної залози*.**Функція яєчників тісно пов'язана з функцією щитовидної залози. Недостатня діяльність щитовидної залози призводить до пізньої появи менструацій, припинення їх, зумовлює появу болю під час менструацій, послаблення статевого потягу. Навпаки, підвищена функція щитовидної залози іноді стає причиною частих, тривалих і значних кровотеч.

***Гормони підгорбкової ділянки мозку, гіпоталамуса.*** Функція гіпофіза тісно пов'язана з функцією підгорбкової ділянки мозку. У цій ділянці центральної нервової системи виробляються так звані релізінг-гормони, які стимулюють продукцію гонадотропних гормонів гіпофіза. Та це не єдиний шлях впливу на ендокринну систему. Гіпоталамус регулює вегетативні нервові центри – симпатичну **і** парасимпатичну нервову систему, які то стимулюють, то гальмують діяльність гіпофіза.

***Роль центральної нервової системи.*** Функція підгорбкової ділянки мозку в свою чергу регулюється підкірковими центрами центральної нервової системи та корою головного мозку. Наприклад, переляк, різні тяжкі психічні травми та переживання можуть в деяких випадках спричинити гальмування менструальної функції аж до повного припинення менструацій на тривалий час. У інших випадках, навпаки, під впливом нервово-психічних переживань настають безладні нерегулярні маткові кровотечі. Нервові **і** психічні травми можуть зумовити послаблення статевого потягу, викидень, передчасні пологи та інші розлади.

Таким чином, функція статевих органів і менструальний цикл залежать від стану всіх органів і систем організму.

**Причини клімактеричних розладів у жінок**

Тривалий час існував погляд, що причиною клімактеричних розладів у жінки в зміни функції матки. Порушення менструального циклу, збільшення або зменшення менструальних крововтрат, розлад судинно-нервового апарату (приливи крові до обличчя, шиї, грудної клітки, пітливість, запаморочення, заніміння окремих ділянок тіла та ін.) вважали початком клімактеричних порушень, а цілковите припинення менструацій – їх завершенням. Але **з** часом, коли досягли значних успіхів у галузі хірургії, помітили, що видалення матки (наприклад, з приводу фіброміоми) призводить до клімактеричних розладів не відразу, а через декілька місяців або й через 1–2 роки. Після ж видалення обох яєчників (при наявності матки) одразу припинялись менструації, розвивались клімактеричні явища, тобто нервові розлади, характерні для клімаксу. Це пояснювали «випадінням» із організму гормонів, *що* продукуються яєчниками. Цей погляд укорінився ще більшою мірою після того, як при деяких захворюваннях у Франції почали опромінювати яєчники радієм, а в Німеччині – рентгенівськими променями. Внаслідок цих спостережень змінились погляди па причини розвитку клімаксу. Панівним став погляд, що ведучими в розвитку клімаксу є розлади функції яєчників, поступове угасання або гостре припинення продукції їх гормонів.

Дещо пізніше з'ясувалось, що яєчники циклічно функціонують не самі по собі, а дуже тісно пов'язані з функцією гіпофіза. Було встановлено, що в гіпофізі циклічно, протягом менструального циклу, виробляються гормони, що регулюють функцію яєчників: ріст фолікула і перетворення його в граафовий міхурець, утворення яїовтого тіла на місці граафового міхурця після його лопання, продукцію прогестерона. Це лягло в основу нової теорії клімаксу, згідно з якою ведучими в розвитку клімаксу стали вважати зміни, які розвиваються в гіпофізі, зумовлюючи порушення функції яєчників, нервової системи, матки. Однак дальші спостереження і дослідження показали, що і гіпофіз не є останньою інстанцією, яка регулює циклічні зміни в організмі.

Існує теорія, згідно з якою підвищення артеріального тиску, ожиріння, клімакс, менопауза, старіння організму є наслідком вікових змін у підгорбкових центрах центральної нервової системи. Звичайно ці вікові явища розвиваються поступово. Так, у жінок у 36–37 років різко зростає вміст холестерину в крові. Це призводить до розвитку атеросклерозу. Десь у 37–38 років у багатьох жінок значно збільшується маса тіла, у 40–41 рік підвищується артеріальний тиск, а в 42 – з'являються перші ознаки клімаксу, наприклад приливи крові. Останнім часом доведено, що функцію гіпофіза регулюють релізів-чииники, які продукуються в ядрах підгорбкової ділянки мозку.

Підгорбкова ділянка є основною ланкою, головним центром регуляції циклічних змін у організмі. Але вона в свою чергу чітко реагує на зміни в тих органах, які вона регулює. Тяжкі клімактеричні розлади, як правило, спостерігаються при хронічних захворюваннях, які ослаблюють систему підгорбкові центри – гіпофіз – кора надниркових залоз та яєчники. Підгорбкова ділянка регулює функцію різних ендокринпих залоз і циклічні зміни в організмі двояко: через гіпофіз, стимулюючи продукування в ньому гормонів, що регулюють функцію різпих залоз внутрішньої секреції та ріст органів і тканин тіла; через вегетативну нервову систему, яка регулює чутливість, живлення та функцію всіх органів і систем, в тому числі і залоз внутрішньої секреції. Внаслідок вікових змін у підгорбкових центрах змінюється функція гіпофіза, яєчників, матки, нервової системи тощо.

Підгорбкова ділянка мозку забезпечує автоматичність фізіологічних змін у організмі під час менструального циклу. Але різноманітні чинники, безпосередньо впливаючи на підгорбкову ділянку чи кору головного мозку, можуть порушити цей автоматизм. Кора головного мозку, будучи вищим центром регуляції всіх фізіологічних процесів в організмі, може здійснювати великий вплив і на функцію статевого апарату. Так, під час Великої Вітчизняної війни внаслідок тяжких переживань у багатьох жінок протягом кількох років не було менструації. Лише після війни менструальний цикл поступово встановився. Важкі клімактеричні явища частіше спостерігаються у емоційно неврівноважених жінок, після стресових ситуацій.

Спостереження свідчать, що старінню організму передують порушення в центральній нервовій системі: змінюється форма багатьох важливих мозкових нервових клітин, вміст у їхній протоплазмі деяких необхідних речовин і загальна концентрація специфічної ядерної субстанції. При ранньому старінні в центральній нервовій системі і підгорбковій ділянці мозку спостерігаються такі ж самі зміни, як і при фізіологічному старінні. У цей час ослаблюється гальмівний вплив кори головного мозку на підгорбкові центри, внаслідок чого активізується їх діяльність, збільшується продукція релізінг-факторів, а через них – і гонадотропних гормонів гіпофіза. Внаслідок цього яєчники спочатку виробляють більше відповідних – гормонів, але згодом поступово перестають реагувати на гонадотропні гормони.

**Час настання клімаксу у жінок**

Час настання клімаксу залежить від кліматичних умов, особливостей будови і функції організму, соціальних умов життя. Так, у мешканців країн з жарким кліматом швидше настає статеве дозрівання і раніше з'являються ознаки клімактеричних розладів. У більшості жінок Китаю, Японії, Індії, Індокитаю та інших країн тропічних і субтропічних смуг клімактеричні розлади настають у віці близько 40 років. У жінок більшості країн Європи, де помірний клімат, явища клімаксу з'являються в 45–50 років. У жінок Північної Америки – близько 50 років. Спостереження показали, що у брюнеток і блондинок клімакс настає на один-два роки раніше, ніж у шатенок. Деяка залежність помічена стосовно конституції та зросту – у низьких і повних жінок, а також у високих і худих явища клімаксу розвиваються на 1–2 роки раніше, ніж у жінок середнього зросту і конституції.

Велике значення мають і соціальні умови життя людини. Так, у дореволюційній Росії клімакс у жінок наставав у віці близько 40 років. За роки Радянської влади корінним чином змінились умови життя, праці і побуту людей, піднявся їхній культурний і санітарно-освітній рівень. Це благотворно позначилось і на здоров'ї населення. Клімакс у жінок нашої країни загалом настає у віці 45 – 55 років (найчастіше в 47–48 років).

Нерідко клімакс настає і раніше. Спричинити його може опромінення ділянки малого таза, зокрема яєчників, рентгенівськими променями, а також радіоактивними речовинами – радієм, кобальтом, торієм та ін. Передчасний клімакс може розвинутись і після видалення яєчників та матки. Так, уже через 3–4 тижні після видалення яєчників спостерігаються явища клімаксу. Після видалення матки при наявності яєчників клімакс настає через 1 – 2 роки. Для нормального функціонування яєчників необхідна і матка, зокрема її слизова оболонка, в якій, на думку вчених, відбувається процес обміну статевих гормонів.

Розрізняють також раннійклімакс, зумовлений різними несприятливими умовами життя, праці та перенесеними захворюваннями. Тяжкі, виснажливі умови праці, хронічне отруєння організму солями важких металів, шкідливими домішками в атмосфері різноманітних газів, пари, пилу хімічних і інших видів виробництва, погане харчування негативно позначаються на часі настання клімаксу. Пришвидшують початок клімаксу і гострі та хронічні виснажливі захворювання, зокрема інфекційні хвороби, ревматизм, туберкульоз, сепсис, гнійні захворювання кісток, суглобів, легенів, бронхів, органів черевної порожнини, жіночих статевих органів. Спричинити ранній клімакс можуть і тяжкі нервові та психічні переживання – нелади на роботі, постійні чвари в сім'ї, погані побутові умови та ін. Помічено також, що у жінок з явищами недостатнього розвитку статевих органів або незрілістю статевого апарату пізніше з'являються менструації і раніше настають клімактеричні розлади. Дуже впливають на жіночий організм аборти і зумовлені ними запальні процеси тканин матки, труб, яєчників. Так, за нашими даними, у здорових жінок, які не мали абортів і ускладнень після них, клімакс почав проявлятись в середньому в 49,6 року, а у жінок, що мали аборти і різноманітні ускладнення після них, клімакс почався в середньому в 46 років.

Цікаво, що у селянок клімакс у середньому починається в 47,4 року, а у мешканців міст – у 47,9 року; у робітниць – у 47,6 року, у колгоспниць – у 48,4 року, у жінок-службовців – у 46 років, у домогосподарок – у 47,5 року. У жінок, у яких були пологи, клімакс настає в середньому в 47,6 року, а у тих, що не народжували, – у 48 років.

**Ознаки клімаксу у жінок**

Клімактеричний період у багатьох випадках проходить непомітно як для самої жінки, так і для її співробітників та членів сім'ї. Адже клімакс є неминучим фізіологічним періодом життя людини. Але нерідко клімактеричні розлади проявляються різноманітними явищами. їх доцільно об'єднати в чотири основні групи: зміни в перебігу менструацій; нервово-психічні розлади; серцево-судинні порушення; розлади обміну речовин та ендокринні порушення.

*Зміни в перебігу менструацій.* У цей час може змінюватись не лише тривалість менструального циклу, а й кількість витрачуваної крові. Несподіване, раптове припинення менструацій спостерігається рідко – головним чином після видалення яєчників, матки або опромінення яєчників великими дозами. Розлади менструацій проявляються по-різному: менструальний цикл може скоротитись з 27–28 днів до 20–21 дня, а іноді й до 12 – 14 днів, або ж збільшитись до 6–8 тижнів і навіть до 3–6 місяців.

Тривалість самої менструації теж нерідко істотно змінюється. Якщо в нормі вона триває 3–4 дні, то у деяких жінок цей термін може збільшитись до 7–10 днів або зменшитись до 1–2 днів і навіть до кількох годин.

Жінки в клімактеричному періоді часто скаржаться па значні зміни в кількості витрачуваної крові. Якщо в нормі жінка за менструацію втрачає 50–200 мл крові, то при клімактеричних розладах крововтрата може збільшитись до 500–800 мл, а іноді й до одного літра і навіть більше. Кров виділяється згустками. Під час таких менструацій жінки стають ослабленими, блідими, анемічними і потребують допомоги лікаря. У деяких випадках клімактеричні розлади супроводжуються різким зменшенням менструальних крововтрат.

*Нервово-психічні розлади:* Основними функціональними проявами нервової системи є: подразливість, гальмування та диференціація сприйняття подразнень. Під час клімаксу насамперед порушується процес гальмування. Звичайне подразнення – слово, музика, стук, дія, спогад, на які здорова людина просто не звернула б уваги, у осіб з пониженим гальмуванням може зумовити значну тривалу дратливість, почуття образи, неспокою, пригнічений стан. У період клімаксу нерідко погіршується пам'ять, сон, знижується працездатність, підвищується втомлюваність. Деякі жінки скаржаться на біль внизу живота, в крижах, головний біль, запаморочення, погіршення апетиту, почуття страху, тривоги і хвилювання, послаблення слуху, зору, нюху і смаку. Інші ж, навпаки, відзначають підвищений апетит, сонливість. Наслідком розладів вегетативної нервової системи є також «безпричинне» сильне потовиділення.

*Серцево-судинні порушення* частково також є наслідком розладів вегетативної нервової системи, нервового апарату, судин. Розширення судин призводить до почуття приливів жару в ділянці обличчя, шиї, спини. Звуження судин грудної клітки спричинює біль у ділянці серця, підвищену втомлюваність, понижену працездатність, безсилля. Звуження судин у різних ділянках головного мозку призводить до запаморочення, головного болю; звуження судин очного яблука – до мерехтіння перед очима; звуження судин у ділянці спини, попереку – до відчуття повзання мурашок у цих ділянках; звуження судин у кінцівках – до оніміння плечей, передпліччя, гомілок, пальців рук, стегон та ін. Порушення нервової регуляції судин може спричинити підвищення кров'яного тиску, розвиток набряків тощо.

*Розлади обміну речовин та ендокринні порушення* в клімактеричному періоді можуть проявлятися зниженням функції підшлункової **і** щитовидної залоз, зниженням обміну жирів, вуглеводів, білків, вітамінів, затримкою в організмі солей і води. Внаслідок цих порушень збільшується маса тіла, з'являються набряки, біль у суглобах, відчуття холоду, знижується статевий потяг. Людина стає млявою, швидко стомлюється, у неї з'являються ознаки діабету, подагричні прояви, набрякають молочні залози, знижується діяльність кишечника. Особливо це помітно перед менструацією. Значно рідше підвищується функція щитовидної залози, активізується обмін речовин, підвищується статевий потяг і жінка худне.

**Перебіг клімаксу у жінок**

Перші порушення, зумовлені клімаксом, настають у віці 36–40 років. У цей час у деяких жінок помітно знижуються обмінні процеси, збільшується маса тіла, надмірно відкладається жир, зменшується рухлива активність. У ряді випадків спостерігається схильність до підвищення артеріального тиску. Зміни в організмі поступово наростають і у віці 45–52 роки призводять до розладів менструальної функції. Особливо небезпечні розлади менструацій, що характеризуються значним збільшенням крововтрат (до 500 г. і більше) і тривалості менструацій (до 10 днів **і** довше). Розлади менструальної функції можуть тривати від кількох місяців до 3–4 років і завершуються початком менопаузи, тобто припиненням менструацій. У деяких жінок менструації закінчуються раптово. Жінка повинна постійно стежити за своїм менструальним циклом і вести календар менструацій.

Початок розладів або припинення менструацій до 40 років розцінюють як ранній клімакс**,** після 55 років – як пізній.

Після припинення менструацій і закінчення клімактеричних розладів настає похилий вік, тобто період статево-гормонального спокою. Він триває до 70–75 років, а потім поступово починається старість.

Залежно від змін в ендокринній, нервовій системах та інших органах і тканинах розрізняють три фази клімаксу.

У першій фазі клімаксу менструація може затримуватись на 2–3 тижні, а потім тривати довгий час, іноді кілька тижнів. Зупиняється нерідко лише після застосування медикаментів. У цій фазі значно збільшуються м'язовий шар, об'єм і маса матки. Якщо у статевозрілої жінки матка важить 45–50 г., то в цей період її маса досягає 55-60 г. Нерідко гіпертрофія м'язових і сполучнотканинних волокон матки буває настільки значна, що призводить до утворення доброякісної пухлини – фіброміоми.

У цій фазі може значно збільшуватись відкладання жирової клітковини внизу живота, в ділянці молочних залоз, на стегнах, на лобку, великих соромітних губах. У каналі шийки матки виробляється багато слизу. Приливи, пітливість та інші клімактеричні явища ще не досить виражені або й зовсім відсутні.

У другій фазі клімаксу менструації приходять рідко і супроводжуються незначними крововтратами. Спостерігаються характерні зміни з боку нервової, серцево-судинної і ендокринної систем – приливи крові, приступи раптового потіння, серцебиття, дратливість, пригнічений стан, швидка зміна настрою, плаксивість, погіршення пам'яті, порушення обміну речовин тощо.

У третій фазі клімаксу припиняються менструації, добре виражені зворотні морфологічні і функціональні зміни в статевих органах і всьому організмі. Поступово атрофуються яєчники, матка, труби, піхва. Якщо кожен з яєчників під час розквіту статевої функції в 20–40 років важить 9–10 г., то в цій фазі його маса зменшується до З– 4 г. На його поверхні не визрівають фолікули і граафові міхурці, поверхня яєчників стає складчастого, зморщеною, нагадує кісточку абрикоса.

Змінюється не тільки слизова оболонка матки, а й м'язовий шар. Слизова оболонка перестає зазнавати циклічних фазових змін, стає тонкою, залози в ній атрофуються, секрет не виробляється. Припиняється продукція слизу залозами шийки матки. Поступово атрофується м'язовий шар матки. Маса матки зменшується до 30–40 г. Особливо клімакс позначається на шийці матки: вона зменшується або й повністю атрофується та її частина, що виступає в порожнину піхви. Зникають циклічні зміни в стінці піхви, вона стає тонкою, атрофічною, сухою, крихкою, в ній зникають еластичні волокна і складки, капіляри легко пошкоджуються. У стінці піхви іноді з'являється багато маленьких крововиливів, розвивається хронічний запальний процес піхви.

Змінюються і зовнішні статеві органи – поступово зменшується кількість жирової клітковини в ділянці лобка і великих соромітних губ, вони зморщуються, волосся на них стає рідшим і сивіє, атрофуються малі губи. Однак у деяких жінок спостерігається підвищене відкладання жирової клітковини; лобок і великі соромітні губи, наче подушечки, підвищуються над сусідніми ділянками шкіри. Поступово атрофується навколо маткова клітковина, м'язи промежини стають в'ялими, атрофуються і м'язи тазового дна, зв'язки матки. Внаслідок цих змін у деяких жінок з'являється загин матки назад, опускаються, а іноді частково або й повністю випадають стінки піхви і матка. Особливо часто ці явища спостерігаються у жінок, що під час пологів мали розрив промежини, який не був зашитий або шви потім розійшлися. Опущення і випадання внутрішніх статевих органів буває у жінок, які займалися тяжкою фізичною працею, піднімали великі тягарі, у яких були запори тощо.

Клімакс дуже позначається і на інших органах та системах організму. М'язи частково атрофуються, стають меншими по об'єму, слабшими, У шкірі атрофується більшість еластичних волокон. Шкіра на руках, стегнах, животі, шиї, грудях, обличчі відвисає, утворюються зморшки.

Клімактеричний період у цю фазу супроводжується пониженням обміну речовин. Людина стає огрядною. У ділянці живота, сідниць, стегон, молочних залоз відкладається велика кількість жиру. Ослаблюється діяльність органів травлення, знижується тонус жовчного міхура і жовчовивідних шляхів. Пацієнти скаржаться на запори, рідше – проноси.

Припинення ендокринної функції яєчників позначається на функціях інших ендокринних залоз, а через них – на обміні речовин, діяльності нервової, серцево-судинної систем та інших органів і тканин організму. Продовжуються приливи крові до голови, тулуба, спостерігаються періодичне почервоніння обличчя, шиї, рясне потовиділення (інколи до 20–30 разів на добу), особливо вночі. Після приливу настає розслаблення, знесилення, адинамія, людину морозить. Розлади нервової системи зумовлюють також запаморочення, відчуття шуму і дзвону в вухах, головний. біль, іноді розлади зору і смаку.

Спазм периферійних судин у різних ділянках тіла може спричинити оніміння, збліднення, зниження температури, «повзання мурашок» по тілу. При спазмі коронарних судин з'являється біль у ділянці серця.

Клімактеричний період нерідко супроводжується пригніченим настроєм, дратливістю, озлобленістю, безсонням, безпричинним страхом. У деяких жінок спостерігається навіть психоз.

Перебіг клімаксу певною мірою залежить від типу вищої нервової діяльності. У осіб з холеричним типом вищої нервової діяльності характер сильний, але неврівноважений, з різким переважанням процесу збудження над гальмуванням. Вони енергійні, сміливі, схильні до рішучих дій, але іноді необачні в своїх діях. Реакція па різноманітні зміни навколишнього середовища, умов існування, несприятливі зміни в організмі буває бурхливою і тривалою. Клімактеричні розлади у таких людей часто супроводжуються неврозами.

У сангвініків тип вищої нервової діяльності сильний, врівноважений, з рухливими процесами збудження і гальмування. Вони багатогранні в своїй діяльності, відзначаються широкими інтересами, допитливістю, енергійні, працездатні, стримані, дисципліновані. Чим більше у них роботи, тим більш вони діяльні, збуджені. Клімакс такі люди переносять спокійно, якщо вони зайняті справами на роботі або в домашніх умовах.

Флегматики – повільні, винятково врівноважені, доброзичливі, дуже енергійні, цілеспрямовані і настирливі в роботі, постійні в звичках і прихильностях; правильно реагують на різні зміни. Сон у таких людей спокійний, тривалий, засинають вони легко, сплять без сновидінь, пробуджуються в доброму настрої і бадьорому стані. Клімактеричний період у таких людей протікає легко, вони швидко пристосовуються до змін у Організмі.

Меланхоліки мають слабкий тип вищої нервової діяльності зі слабкими процесами збудження і гальмування. Люди з такою нервовою системою полохливі, замкнуті, схильні перебільшувати труднощі, – мають підвищену чутливість. Вони швидко втомлюються, в'ялі, сонливі. Такі люди довго не можуть заснути, сплять без сновидінь, тяжко пробуджуються, ображаються без важливих причин, плаксиві. Клімакс у меланхоліків може супроводжуватись значними і багато численними скаргами, неврозом, а іноді й більш глибокими змінами функції нервово-психічної діяльності, аж до клімактеричних психозів.

Перебіг клімаксу значною мірою залежить від ставлення людини до цього періоду життя. Тому завжди треба пам'ятати, що клімакс, як уже зазначалось, не означає переходу до старості, одряхління організму, атрофії всіх органів і систем, занепаду життєвих сил. Це перехідний період. Деякі схильні до перебільшення люди вбачають у клімаксі кінець повнокровної діяльності, занепад життя, початок старіння організму. Вони тяжко безпідставно переживають. Клімакс у таких людей нерідко супроводжується розладами нервової діяльності. Можна навести безліч прикладів, коли улюблена професія, зібраність, усвідомлення змін у організмі допомагають людям легко переносити перебудову функцій органів і систем.

Клімактеричні прояви тісно пов'язані з умовами життя, сімейними обставинами, громадським становищем, побутом. При доброзичливому ставленні до людини в робочому колективі, хороших сімейних взаєминах, сприятливих житлових і матеріальних умовах життя клімакс перебігає легко. Незгода в особистому житті, сварки на роботі, чвари з приводу поганих житлових і побутових умов позначаються і на перебігові клімаксу. Отже, значні клімактеричні розлади в переважній більшості випадків починаються з різноманітних нервово-психічних переживань.

Значний вплив на перебіг клімаксу можуть мати і різні хвороби. У ослабленому хронічними недугами організмі перебудова органів і систем супроводжується різноманітними ускладненнями. При розвитку хвороби після початку клімаксу останній набуває більш важкої форми. У такому разі слід вилікувати супровідну хворобу. Це полегшить і перебіг клімаксу.

Перебіг клімаксу залежить від діяльності ендокринної, нервової та інших органів і систем. Чим більші резервні компенсаторні механізми, тим легше проходить клімакс. Залежно від ступеня враженості цих механізмів розрізняють компенсований, нестійко компенсований і некомпенсований клімакс.

При компенсованому клімаксі розлади менструальної функції незначні, явища неврозу, приливи, потовиділення і інші прояви майже непомітні, працездатність повністю збережена, порушень психічного стану не буває. При нестійкій компенсації можуть спостерігатись короткочасні розлади менструацій – затримки або подовження як власне менструацій, так і менструальних циклів, значне порушення нервової і серцево-судинної діяльності, що проявляється приливами крові, приступами потовиділення, відчуттям повзання мурашок по тілу, онімінням деяких частин організму, болем у ділянці серця і т.д. Спричинювати це можуть різні захворювання організму (не зв'язані з клімаксом), зокрема нервово-психічні переживання. Усунення несприятливих чинників, одужання від побічного захворювання, кваліфікована допомога лікаря сприяють відновленню стану компенсації організму і працездатності людини.

Декомпенсований тип клімаксу може проявитись тривалими і значними матковими кровотечами, значно вираженими неврозами, розладами психічної діяльності тощо. З такими розладами людині самій справитись нелегко. У більшості випадків потрібна допомога лікаря, а нерідко й стаціонарне лікування. Ефективність цієї допомоги недовготривала: через кілька тижнів або місяців клімактеричні розлади повторюються. Хвора знову потребує медичної допомоги. Перебіг декомпенсованого клімаксу буває затяжним і може тривати до 3–5 років і більше. На щастя, тяжкі декомпенсовані типи клімаксу бувають рідко.

Статеві стосунки в клімактеричний період не протипоказані.

**Штучний клімакс**

Клімактеричні розлади можуть бути наслідком не лише фізіологічних вікових змін у організмі. Комплекс симптомів клімаксу може настати внаслідок штучного раптового або поступового усунення функції яєчників – після двостороннього хірургічного видалення яєчників, опромінення їх рентгенівськими променями або радіоактивними речовинами, після хірургічного видалення матки.

Після хірургічного усунення яєчників або знищення фолікулярного апарату променевою енергією різко і раптово перестають надходити в організм естрогени, що призводить до гострої менопаузи – чергової менструації вже не буде. Через два-три тижні з'являються приливи, рясне потовиділення тощо. Якщо при хірургічній операції видалено лише один яєчник, то клімактеричних явищ одразу, після операції не буде. Клімакс у таких жінок в майбутньому може настати на 3–5 років раніше, ніж звичайно.

При видаленні матки і яєчників явища клімаксу і менопаузи розвиваються так само гостро, як і після видалення обох яєчників.

Після видалення лише матки (при наявності яєчників)» явища клімаксу розвиваються дещо повільніше, ніж після видалення обох яєчників. Обмін статевих гормонів яєчників залежить від функції матки. Відсутність матки зумовлює прискорене вгасання функції яєчників. Перші прояви клімаксу після хірургічного видалення матки з'являються вже через місяць, а повна його картина (приливи, потовиділення, нервозність, головний біль, безсоння та ін.) – через 2–6 місяців. Потім явища клімаксу поступово слабшають і через 1–2 роки зникають зовсім. Слід зазначити, що чим у молодшому віці видалено матку, тим рідше бувають виражені явища клімаксу. Так, якщо матку видалено до появи менструацій або в перші роки менструальної функції, явищ клімаксу не буде. При хірургічному втручанні симптоми клімаксу спостерігаються у віці 20–30 років у V\* оперованих; у віці 31–35 років – у 7з5 в 36–40 років – дещо більше ніж у 7г; в 41–45 років – більше ніж у 2/з оперованих. При видаленні яєчників і матки перед клімаксом майже у 94% жінок розвиваються явища клімаксу.

**Чинники, що обтяжують перебіг клімаксу у жінок**

Перебіг клімаксу у жінок може бути більш тяжким, якщо він розвивається на фоні гіпертонії, розладів функції щитовидної залози, порушення обміну речовий, діабету, болю в суглобах, глаукоми, порушення сечовипускання, психічних розладів.

*Гіпертонік.* У 25–40% жінок у клімактеричному періоді буває дещо підвищений артеріальний тиск. Це підвищення непостійне; тиск може змінюватись навіть протягом дня кілька разів. Основною причиною цього є зміни в центрах підгорбкової ділянки мозку, які є головними регуляторами тиску крові. Ллє гіпертонія може бути наслідком і хронічного запалення нирок, атеросклерозу, перенесених тяжких хвороб, що спричинили ускладнення з боку нирок, – скарлатини, ревматизму тощо. Яке б не було походження гіпертонії, але вона обтяжує перебіг клімаксу.

Адже гіпертонія супроводжується часто головним болем, запамороченням, підвищеною церитовою збудливістю, серцебиттям, задишкою, – болем у ділянці серця, зниженням працездатності, підвищенням втомлюваності. Якщо ж до цього долучаються ще й клімактеричні явища у вигляді приливів, приступів рясного потовиділення, дратливості, почуття оніміння кінцівок, розладів менструацій тощо, то стан хворого значно погіршується. Жінки з такими розладами повинні бути під наглядом гінеколога і терапевта. – *Зоб.* У деяких випадках під час клімаксу збільшується щитовидна залоза. При цьому її функція може залишатись незмінною, підвищуватись або ж знижуватись.

Підвищення функції щитовидної залози **(гіпертиреоз)** характеризується значним нервовим збудженням, наростанням м'язової слабкості, пришвидшенням пульсу. Хворі худнуть, незважаючи па підвищений апетит, оскільки у них збільшується основний обмін, стають тривожними, втрачають ери, швидко стомлюються та ін. Ці ознаки нерідко сприймаються як прояви клімаксу, особливо при одночасній появі гіпертиреозу і клімаксу. І тільки з часом розлади в організмі змушують жінку звернутись до лікаря.

При зниженні функції щитовидної залози **(гіпотиреозі)** знижується основний обмін. Людина стає в'ялою, сонливою, швидко стомлюється. Спостерігаються загальне значне ожиріння, зниження пам'яті, мерзлякуватість, сухість шкіри, схильність до набряків, сухість і посилене випадання волосся, ламкість і розшарування нігтів, огрубіння і хриплість голосу; уповільнюється пульс, знижується апетит, з'являється схильність до запорів. Багато з цих ознак супроводжують і клімакс, тому не всі жінки одразу звертаються до лікаря. А такі хворі повинні перебувати під контролем ендокринолога, терапевта і акушера-гіпеколога.

*Діабет.* У хворих на діабет цукор погано засвоюється організмом, його концентрація в крові різко підвищується і значна частина виділяється з сечею. Такі хворі скаржаться на слизових оболонок губ, язика, слабкість м'язів, похудання, свербіж шкіри, знижену статеву функцію, різноманітні розлади нервової системи і зору, спрагу, підвищений апетит. Якщо ж до цих розладів приєднуються ще й зміни в організмі, зумовлені клімаксом, то стан хворих значно погіршується. Хворим на діабет у період клімаксу назначають комбіноване лікування, спрямоване на ліквідацію явищ діабету і клімаксу.

*Захворювання суглобів.* Під час клімаксу і менопаузи у деяких жінок з'являється біль у суглобах. Найчастіше уражаються колінні суглоби і суглоби пальців, рідше – шийні хребці і плечові суглоби. Суглоби червоніють, припухають. У більшості випадків зміни в суглобах настають ще до початку перехідного періоду, а з настанням клімаксу лише загострюються. Іноді біль у суглобах є наслідком хронічних хвороб – подагри або ревматизму.

Під час клімаксу і в період менопаузи обмін речовин, в тому числі й білків, знижується. Тому пацієнтам такого віку слід переглянути своє меню, зокрема, обмежити в раціоні кількість м'яса, риби, особливо в смаженому вигляді, грибів, супів і відварів. Не рекомендується зловживати овочами, багатими на пуринові основи, – горохом, квасолею, цвітною капустою, щавлем, редькою. Особливо важливо дотримувати такого режиму при ожирінні. Слід пам'ятати, що алкоголь теж сприяє затримці солей у організмі. При подагрі або схильності до неї рекомендують пити мінеральну воду – до 1,5–2 л па добу. Добре діє вода типу Боржомі та Єсентуки.

У клімактеричному періоді хронічні ревматичні ураження суглобів можуть загострюватись. У цих випадках потрібне відповідне лікування – санація порожнини рота і носоглотки, раціональний режим, дієта та медикаментозне лікування, спрямоване на усунення явищ клімаксу.

Прп клімактеричних і менопаузальнпх ураженнях суглобів спочатку відчувається біль у колінах, потім – у суглобах кисті і стоп, а тоді – і в інших суглобах. Під час руху буває хрускіт у суглобах.

*Нетримання сечі і запалення сечового міхура.* Деякі жінки в клімактеричному періоді скаржаться на нетримання сечі і біль у ділянці сечового міхура. Це може спричинитись зниженням тонусу сечівипка, сечового міхура, м'язів тазового дна, розтягненням м'яза, що звужує просвіт сечівника, розсмоктуванням жирової клітковини в ділянці статевих органів, опущенням або випадінням внутрішніх статевих органів і сечового міхура. Внаслідок недостатнього перекриття цього м'яза сечівника в сечовий міхур можуть потрапити мікроорганізми і зумовити його запалення. При усуненні клімактеричних розладів підвищується тонус сечового міхура і сечівника, і стан хворої нормалізується. При запаленні стінки сечового міхура назначають специфічні протизапальні засоби.

**Профілактика раннього клімаксу і тяжких клімактеричних розладів**

Клімакс – неминучий фізіологічний період у житті людини. Час його настання і перебіг залежать від багатьох чинників: стану здоров'я, режиму харчування, праці, побуту і відпочинку; стосунків у сім'ї, на роботі, систематичності занять фізичними вправами і фізкультурою, наявності інфекційних та інших хвороб, зокрема уражень жіночих статевих органів.

Життя людини починається з зачаття, внутрішньоутробного етапу, під час якого закладаються, формують і розвиваються тканини, органи і системи. Тому про здоров'я дитини повинні турбуватись і батько, і мати ще до появи її на світ.

Майбутні батьки іноді забувають, що алкоголь згубно впливає на мозок, нервову систему, на печінку, серце та інші органи малюка. Легковажність, нехтування порадами лікарів нерідко стають причиною того, що діти народжуються кволими, неповноцінними, з різними аномаліями. Вони неправильно розвиваються, часто хворіють, А у ослаблених, немічних, з різними вадами людей спостерігається і ранній клімакс.

**Токсикози і інші ускладнення** вагітності негативно позначаються па розвитку плода. У жінок, що перенесли токсикози вагітності, діти народжуються маленькими. У декого з них у майбутньому буває недостатня функція статевих залоз і рано настає клімакс. Отже, під час вагітності жінка повинна бути під наглядом жіночої консультації, неухильно викопувати всі поради лікаря.

Важливим заходом профілактики раннього клімаксу є запобігання дитячим і інфекційним захворюванням. Так, паротит (свинка) може призвести до тяжкого пошкодження статевих залоз – яєчників у дівчаток і яєчок у хлопчиків. У жінок, що в дитинстві перехворіли на паротит, пізно починаються і рано припиняються менструації, вони часто стають безплідними. Нерідко у них взагалі не настає менструація. Негативно впливають на функцію яєчників і яєчок і цим сприяють появі раннього клімаксу бруцельоз, туляремія, туберкульоз, грип та ін.

Запалення мозку і мозкових оболонок також може зумовити раннє настання клімаксу, оскільки при цьому нерідко ушкоджуються підгорбкові центри, які регулюють функцію статевих та інших органів і систем.

Отже, вчасна ізоляція хворих, профілактичні щеплення, своєчасне і кваліфіковане лікування слід розглядати як заходи, спрямовані на запобігання ранньому клімаксу.

Ранній клімакс, припинення менструацій, значне ожиріння, розлад діяльності ендокринних залоз можуть розвинутись і внаслідок значних крововтрат, як це буває при травмах, операціях, пологах.

Важливим заходом профілактики раннього клімаксу є запобігання абортам і ускладненням після них. Доведено, що у жінок, які мали аборти, клімакс в середньому починається в 46 років, а у жінок, що абортів не мали, – в 49,6 року. Внаслідок деяких ускладнень при аборті іноді доводиться негайно видаляти матку. При вишкрібанні стінок порожнини матки іноді пошкоджують базальний шар слизової оболонки, внаслідок чого припиняється менструальна функція і настає ранній клімакс. Нерідко після аборту розвиваються запальні процеси в матці, трубах, яєчниках, навколоматковій клітковині. Якщо їх не ліквідувати своєчасно, вони можуть призвести до дуже сумних наслідків. Одним з віддалених наслідків аборту може бути ранній клімакс. Іншими ускладненнями аборту є порушення функції яєчників, маткові кровотечі, позаматкова вагітність, безпліддя, ерозії і рак шийки матки.

До запальних процесів у статевих органах і раннього клімаксу може призвести і гонорея. Запобігання і своєчасне лікування гонореї також слід розцінювати як профілактику раннього клімаксу.

Важливим засобом збереження здоров'я, профілактики раннього клімаксу є дотримання раціонального режиму праці, побуту, відпочинку і харчування.

Праця повинна бути невиснажливою. Важливо не забувати про відпочинок, стежити за станом вентиляції, освітленням робочого місця, максимально зменшувати виробничі шуми, підтримувати санітарний стан і температурний режим.

Якщо працювати доводиться сидячи, то під час перерви треба більше рухатись. Фізкультпаузи слід використовувати за призначенням – виконувати комплекс фізкультурних вправ, що тонізують організм, знімають втому, поліпшують настрій і підвищують працездатність.

Доцільно також раціонально використовувати вільний від роботи час. Домашню працю, обов'язки і турботи по вихованню дітей варто розподіляти справедливо між усіма членами родини. Це сприяє зменшенню навантаження жінки, правильному вихованню дітей. У родині створюються нормальні доброзичливі стосунки, усуваються різноманітні побутові конфлікти. Це благотворно впливає на нервову систему жінки і всіх членів сім'ї.

Сон має бути спокійним і відновлювати сили і працездатність. Температура в спальній кімнаті повинна бути в межах 18–20 ° С, повітря чисте, свіже.

День слід починати з фіззарядки. Вправи тонізують організм, дають заряд бадьорості на цілий день. Всі довгожителі відзначають, що вони щоденно, систематично протягом усього життя займались фізичною працею, багато рухались. Це допомогло їм зберегти своє здоров'я, ясність розуму аж до глибокої старості.

У вихідні дні старайтесь якомога довше побути на свіжому повітрі. Дуже – корисний активний відпочинок на лоні природи, в парку, в лісі, на городі, в садку, біля води, в горах.

Другу половину двадцятого століття називають віком гіподинамії, тобто пониженої рухливості. Зараз на виробничі і побутові потреби людина витрачає лише один процент м'язової енергії порівняно з тою, яку вона затрачала на ці ж потреби сто років тому. Це призводить до ослаблення м'язів тіла, серця, зниження обміну речовин (а отже^ й ожиріння), раннього настання змін в стінках судин» що зумовлюють різні тяжкі судинні захворювання – гіпертонію, інсульт, інфаркт тощо. Саме тому не слід забувати зробити ранкову і виробничу зарядку. Та й протягом дня, якщо дозволяє стан здоров'я, треба рухатись якомога більше.

Англійські вчені вважають, що щоденні прогулянки людини повинні становити 20 км. Наші дослідники доводять, що таку відстань людина може подолати у вихідні дні. У звичайний робочий день вона має проходити 7,5 км. Прогулюватись варто вранці, під час обідньої перерви, а також увечері (по 20–30 хв.). Добре тонізує організм швидка хода.

**Висновок**

Тяжкість прояву симптомів клімаксу напряму залежить і від генетично обумовленого темпу припинення вироблення організмом естрогену. Якщо рівень гормону в крові жінки знижується дуже поволі, вона може взагалі не звертати уваги на появу симптомів клімаксу, тому що вони не доставлятимуть їй помітної турботи.

Але якщо організм втрачає естроген швидко, жінка випробовуватиме значні незручності і переживатиме найнеприємніші хвилини, причому досить часто. Найбільші проблеми виникають у жінок, які різко позбавляються притоки естрогену в кров: через опромінювання, хіміотерапії або ж через видалення яєчників хірургічним шляхом.

Проте при цьому клімакс у жодному випадку не можна сприймати як хворобу. Людський організм міняється протягом всього життя. Але в період клімаксу ці зміни відбуваються більш інтенсивно, супроводжуються досить-таки відчутними симптомами і тому такі помітні.