



ЛУЧШАЯ КНИГА О ЗДОРОВЬЕ



Н. А. ДАНИЛОВА

НАСТОЛЬНАЯ КНИГА
ДЛЯ ЖЕНЩИН ПОСЛЕ Сорока

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

 ВЕКТОР

Наталья Андреевна Данилова
Настольная книга для женщин после
сорока. Домашняя энциклопедия
Серия «Лучшая книга о здоровье»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=180099

Н.А. Данилова. Настольная книга для женщин после сорока: Вектор; Санкт-Петербург; 2006
ISBN 5-9684-0490-62006, 5-9684-0301-2

Аннотация

Великая Софи Лорен тоже считает, что у женщин нет старости – есть юность, молодость и зрелость молодости. Так что, добро пожаловать, милые дамы, в зрелость молодости – этакий спелый, сочный август женского века! Не секрет, что у каждой из нас есть проблемы со здоровьем, ежедневная доза стрессов дома и в офисе... А после 40 стрелки часов начинают противно отсчитывать: «кли-макс, кли-макс...» «Ничего себе – „спелый август“!» – скажете вы. И будете неправы! Эта книжка создана для того, чтобы зрелость молодости стала действительно новым, радостным периодом в вашей жизни. Вы найдете в ней ответы на все вопросы: как избавиться от недомоганий или вообще избежать их, как поддерживать оптимальную массу тела, как оставаться активной, красивой и желанной, а также многое другое.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Содержание

От автора	4
Причины наступления и стадии климакса	5
Психология климакса: жизнь только начинается!	9
Не считайте ваши годы – собирайте свои успехи	10
10 минут для себя, любимой: тест «Ваш потенциал»	14
Подсчет баллов	14
Результат	14
Как справиться с проявлениями климакса	16
Нарушения менструального цикла	17
Приливы крови, или когда горячо, горячо... холодно	20
Чрезмерная потливость	23
Если сна – ни в одном глазу	25
Дыхательная гимнастика для хорошего сна	25
«Сонная» гимнастика	28
«Рисуем магические цифры»	29
Как облегчить головные боли	31
Проблемы с мочеиспусканием	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Н. А. Данилова

Настольная книга для женщин после сорока

Домашняя энциклопедия

От автора

Говорят, что молодость – недостаток, который со временем проходит. К сожалению и проблема климакса рано или поздно в той или иной степени встает перед каждой представительницей прекрасного пола. И пусть сегодня вы можете себе позволить подобно страусу спрятать голову в песок: «В моем возрасте еще рано об этом думать!» Но... можно найти и новые приятные моменты, связанные с физиологическими изменениями в организме. Неудобства «критических дней» остались лишь в воспоминаниях, тело приобрело новые округлые формы или же, наоборот, удалось сбросить ненавистные, отравлявшие всю жизнь килограммы... Впрочем в любом случае, лучше заранее подготовиться к важным изменениям, чтобы достойно вступить в новый этап жизни?

На проблемы климактерия существует несколько точек зрения, порой прямо противоположных. Если исходить из здравого смысла, то климакс – это естественный процесс в жизни женщины, который нужно спокойно принять и пережить как неизбежное. «Но тогда к чему готовиться?» – недоуменно пожмут плечами некоторые из наших читательниц.

Однако в настоящее время немало врачей придерживаются другой точки зрения и рассматривают климакс как болезнь, требующую лечения и постоянного контроля. Такие специалисты уделяют основное внимание дефициту женских половых гормонов (эстрогенов) и пытаются нас уверить в том, что каждая женщина, достигшая 50 лет, должна лечиться всю оставшуюся жизнь. Действительно, во многих случаях гормонозаместительная терапия женщине во благо. Но в то же время, безусловно, существует альтернатива приему синтетических препаратов, которые нарушают гормональное равновесие в организме.

Неудивительно, что женщины порой теряются в потоке противоречивой информации и в результате не знают, как справиться с климактерическими проявлениями. Наша книга призвана помочь вам, дорогие читательницы. Здесь вы найдете не только объяснение причин наступления климакса и возникновения нежелательных симптомов, но и множество советов и рецептов народной медицины, которые помогут вам улучшить свое самочувствие и позаботиться о сохранении здоровья.

Ведь быть здоровой женщиной – это гораздо больше, чем просто не иметь никаких заболеваний. Попробуйте задать себе несколько вопросов: «Насколько хорошо я себя чувствую и с любовью ли отношусь к себе? Удастся ли мне управлять своей жизнью?» Климакс – это время, когда настала пора внимательно проанализировать свой образ жизни и его влияние на здоровье. Возможно, что после прочтения этой книги вы решите кое-что поменять в своей жизни, и это только пойдет вам на пользу.

Дорогие женщины, если вы будете правильно питаться, заниматься посильными физическими упражнениями, научитесь противостоять стрессу и выделите немного времени для себя, то станете не только лучше себя чувствовать, но и лучше выглядеть. Вполне вероятно, что у вас совсем исчезнут симптомы, которые вы привычно списывали на климакс, и забудете о том, о чем вам говорили, будто это вполне закономерно в вашем возрасте.

Причины наступления и стадии климакса

Еще относительно недавно о климаксе и менопаузе было не принято говорить вслух, об этих проблемах даже не упоминали в популярной медицинской литературе. В начале прошлого века женщины доживали только до 50 лет, а сегодня, женщина в постменопаузе – это почти каждая третья жительница России.

Впрочем и успехи отечественной медицины в лечении проявлений климакса были весьма скромными. Женщины обращались к терапевту с жалобами на гипертонию и учащенное сердцебиение, к невропатологу – по поводу депрессии и других расстройств нервной системы, к гинекологу – с патологией женских половых органов. При этом, однако, врачами обычно не учитывался общий механизм развития этих неприятных симптомов, несмотря на то, что все они имеют в своей основе недостаток женских гормонов.

Вот типичная история, в которой, может быть, многие узнают себя.

На прием к врачу пришла женщина в возрасте за 50, учительница музыки. Ее беспокоили головные боли и бессонница. К тому же с некоторых пор она стала замечать, что любимые брюки не сходятся на животе, что в комнате ей всегда душно, что ее ученица играет настолько отвратительно, что ей нельзя доверить даже пыль с пианино стереть, что муж и сын порой просто бесят... Как жить дальше?

Этой женщине доктор поставил диагноз «климактерический синдром», к тому же у нее было выявлено стойкое повышение артериального давления до 150/100 мм рт. ст. Врач прописал ей препараты для снижения артериального давления. Не обошлось и без хорошо известных советов, которые обычно даются женщинам климактерического возраста по изменению физической активности и избавлению от вредных привычек. Даме посоветовали бросить курить, ограничить потребление поваренной соли до 5 г в сутки, увеличить количество овощей, фруктов, рыбы в рационе и заняться физическими упражнениями.

Однако вы, наверное, по себе знаете, что легко сказать, да трудно сделать. Согласитесь, большой вопрос – эти не медикаментозные методы лечения и профилактики. Как замечают многие опытные врачи, к советам которых пациенты вроде бы должны относиться с особым трепетом, в тот момент, когда врач начинает давать советы по изменению образа жизни, у больного наступает компенсаторная глухота. В таких ситуациях лучше просить врача начинать рекомендации не с ограничений, а с перечисления того, что можно есть много, например: «Вам надо есть много капусты – белокочанной, брюссельской, брокколи...» И тогда общими усилиями врач и пациент добьются успеха, как это и произошло с нашей учительницей музыки.

Не вызывает сомнений, что каждая любящая себя женщина мечтает о том, чтобы и в преклонном возрасте быть в отличной физической и моральной форме. Чтобы эти мечты воплотить в жизнь, давайте для начала разберемся, что же такое климакс, почему он наступает и как протекает?

Климакс (от гр. *klimakter* – ступень, переломный период) – это время угасания половой (репродуктивной) функции организма женщины. Климакс наступает в переломный момент, когда многое в жизни меняется и ко многому нужно привыкать. Это все равно, что идти по эскалатору – даже если вы решите остановиться на какой-то ступеньке и застынете на месте, обстановка вокруг вас не останется неизменной. Вы должны уяснить себе, дорогие

читательницы, что по своей природе климакс – это не тяжелое заболевание, а такой же естественный процесс в организме женщины, как первые месячные, беременность или роды.

В процессе угасания половой функции в организме женщины снижается выработка женских половых гормонов (эстрогенов). Кроме этого, к моменту наступления климакса в яичниках уже значительно израсходован запас фолликулов, в которых созревают яйцеклетки. Ближе к 40 годам резко снижается способность женщин к зачатию ребенка. К 45 – 50 годам запас фолликулов будет окончательно исчерпан, к тому же совсем прекратится выработка эстрогенов, что и влечет за собой отсутствие месячных. Так начинается климакс. И с началом его проявляются различные симптомы, многие из которых предстоит пережить большинству женщин.

Первыми возникают так называемые ранние нарушения (нарушение менструального цикла, приливы жара, одышка, головокружение, потливость, перепады настроения, бессонница). Затем женщин поджидают средневременные проблемы (мышечные и суставные боли, недержание мочи, сухость слизистых оболочек и кожи, увеличение веса), которые сменяют поздние, или обменные нарушения (сердечно-сосудистые заболевания, остеопороз и дегенеративные заболевания центральной нервной системы, например болезнь Альцгеймера).

Кроме того, в период климактерия женщина зачастую находится в состоянии психологического стресса. Это объясняется тем, что у большинства женщин именно в этом периоде жизни возникают проблемы с подрастающими детьми и престарелыми родителями. Немаловажную роль играет и общественное мнение, согласно которому нередко считается, что менопауза – это конец женственности и начало старости. Под таким негативным напором нередко усиливаются раздражительность, утомляемость, напряженность, беспокойность, в результате чего развиваются бессонница и депрессия.

Наверняка многие женщины, запаниковав от одного только перечисления предстоящих испытаний, начнут прикидывать, когда же ожидать всех этих проявлений. На самом деле не стоит так нервничать: во-первых, от климакса еще никто и никогда не умер, а во-вторых, вряд ли каждой из вас достанется полный набор этих неприятностей. По наблюдениям врачей, чаще всего дело обходится 2 – 4 симптомами, которые вполне возможно смягчить различными способами.

К сожалению, узнать заранее, когда наступит климакс, практически невозможно. И все же есть вероятность его хотя бы относительно предугадать. Собирая анамнез обратившейся женщины, врач гинеколог-эндокринолог обязательно спрашивает, когда начался климакс у мамы и старших сестер, потому что наследственный фактор тоже имеет значение. Поинтересуйтесь и вы у ближайших родственниц, когда начался и как протекал климакс у них.

Однако имеют значение и многие другие факторы. Например, климакс немедленно начнется у женщины в любом возрасте, если яичники либо удалены хирургическим путем, либо серьезно пострадали от облучения или химиотерапии. И он может начаться гораздо раньше, чем вы ожидали, возможно, даже лет на пять, – если вы заядлая курильщица. Не все знают, что преждевременное наступление климакса может быть ответом организма на чрезмерное увлечение голодными диетами, на нездоровое питание или стрессы.

По статистике, климактерический период, как правило, наступает в 45 – 50 лет и продолжается в среднем 1,5 – 2 года. Обычно выделяют три стадии климакса.

В пременопаузе (первая ступень) наблюдается нарушение менструального цикла. Месячные проходят нерегулярно, реже или, наоборот, чаще обычного. Изменяется продолжительность самой менструации и объем менструальной кровопотери (выделения могут быть как скудными, так и, напротив, очень обильными). Происходит это оттого, что в организме женщины возникает так называемая проблема «ножниц»: эстрогенов (гормонов, подготавливающих матку к оплодотворению) уже мало, а прогестерона (гормона, отвечающего за менструацию) еще достаточно.

Это должна знать каждая

Климактерический период – это изменения, сопровождающиеся существенной гормональной перестройкой в организме. Медики подразделяют этот период на такие стадии:

1. **Пременопауза** – поздние годы детородного возраста (после 40 лет), когда цикл становится менее регулярным или изменяется его характер. Примерно у трех четвертей всех женщин этот период характеризуется нарушениями менструального цикла.

2. **Перименопауза** – изменения происходят не только в гормональном статусе, но и в самочувствии и физическом состоянии – цикл становится нерегулярным, могут появиться приливы, изменяется настроение, женщина становится более возбудимой.

3. **Менопауза** в своем наиболее точном значении – факт прекращения менструаций. Время ее наступления может быть установлено не менее чем через год после последней менструации. Наступает менопауза обычно между 48 и 52 годами, и только у 1 % всех женщин она наступает в возрасте 35 лет или ранее (синдром раннего истощения яичников).

4. **Постменопауза** – самый большой промежуток времени от момента прекращения менструации и на десятилетия вперед.

Если месячные прекращаются и не дают знать о себе в течение целого года, значит, наступила вторая ступень климакса – **менопауза**.

Важно! Примерно у 12% женщин в период менопаузы не происходит ничего, кроме прекращения менструаций.

Последующие годы после прекращения менструаций называются **постменопаузой**. Вот какие изменения происходят в организме женщины в постменопаузе.

1. Яичники и матка, больше ненужные для зачатия, сокращаются приблизительно до трети от бывших размеров.

2. Эндометрий (слизистая оболочка матки) истончается и, в конце концов, перестает функционировать.

3. Приток слизи к шейке матки и во влагалище значительно уменьшается.

4. Влагалище и половая щель сокращаются, а стенки матки становятся более тонкими, сухими и хрупкими, менее упругими и эластичными и практически лишаются смазки.

5. Ткани мочеиспускательного канала истончаются и гораздо легче повреждаются. Расстояние между влагалищем и мочеиспускательным каналом становится меньше.

6. Мочевой пузырь теряет мускульный тонус и эластичность и становится менее способным удерживать мочу.

7. Мышцы, образующие тазовую диафрагму и поддерживающие внутренние органы, становятся более слабыми и вялыми.

8. Молочные железы теряют прежнюю толстую жировую прослойку и сокращаются в размерах.

9. Кожа теряет большую часть подкожного жирового слоя и становится более сухой, тонкой и вялой.

10. Кости начинают ускоренными темпами терять свою массу, становясь более пористыми и хрупкими.

11. Сердечно-сосудистая система больше не испытывает благотворного воздействия эстрогена, артерии сужаются и становятся менее эластичными.

Так что же необходимо, чтобы климакс «прошел» физиологически мягко и незаметно? Как это ни банально звучит, но для этого требуется вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой, правильно организовывать труд и отдых, не запускать лечение инфекционных заболеваний. Иными словами, если женщина обладает «таким багажом», то у нее есть вполне реальный шанс пройти сложный период климакса благополучно, не обращаясь к врачам.

К сожалению как показывает практика, значительное число женщин все же страдает от климактерического синдрома с различного рода осложнениями.

Психология климакса: жизнь только начинается!

В последнее время учеными были получены неопровержимые данные, свидетельствующие о влиянии психологического состояния на климактерические симптомы переходного периода. Тут уж никто не скажет, мол, все это бабьи капризы. С позиции этих данных крайне важно учитывать влияние психологических факторов на течение менопаузы. К этим факторам относятся: роль и цель в жизни, внутриличностные взаимоотношения, либидо, личность, психологическая «история личности» и настоящее психологическое состояние, образ жизни и социокультурный статус, а также содержательность жизни женщины. Таким образом, своевременная консультация у грамотного специалиста, в которой тесным образом переплетаются физические и психологические тесты обследования позволят точнее выявить потребности и нужды женщины для подбора индивидуальной адекватной терапии.

Примерно за десять лет до начала климакса, то есть в 38 – 40 лет, начинается переходной период. И именно тогда женщина должна понять, что нужно что-то делать, чтобы не допустить наступление ранней менопаузы и неконтролируемого, негативного влияния климактерического периода на ее жизнь.

Желающие сохранить свое душевное равновесие могут воспользоваться приведенными ниже практическими рекомендациями опытного практического психолога Александры Арбатовой, на протяжении многих лет консультирующей женщин с «душевными» проблемами.

Не считайте ваши годы – собирайте свои успехи

Существует странное, но стойкое заблуждение, что климакс – явление абсолютно женское. Мужчины с чувством превосходства считают, что им, дескать, эти «глупости» не грозят. Они, мягко говоря, не правы, но мы не станем их переубеждать. Пусть пребывают в сладком и гордом неведении, а мы поговорим о нашем переходном возрасте. Ведь климакс именно таковым и является, и как любой переход сопряжен и с трудностями и с радостями. Знайте, что «там, за перевалом» немало интересного, нового и увлекательного. А потому не стоит драматизировать ситуацию, лучше заранее обдумать самый оптимальный путь в новую эпоху своей жизни.

Ваш переходный возраст – это достаточно интимное переживание, и потому только вы можете решить, посвящать ли близких в этот процесс.

Классические признаки климакса – беспокойство, утомляемость, депрессия, снижение способности к концентрации внимания – зависят не только от физического состояния, но и в большей степени от психологического настроя, от отношения к самой себе и к этому особому периоду.

Психология давно изучает такой феномен, как самореализующиеся пророчества – мы активно прогнозируем определенное самочувствие или некие обстоятельства, и они непременно нас настигают. Если вы твердо знаете, что климакс – это жуткое явление, неумолимо на вас надвигающееся, то таким оно и станет. Но если вы принимаете его как естественное состояние, как новый переходный возраст, он не принесет никаких драм.

Это должна знать каждая:

10 преимуществ зрелого возраста

Итак, вас можно поздравить с тем, что:

- 1) главные переломные ситуации в жизни, похоже, позади. Вы нашли себя, нет повода для неопределенности и беспричинной грусти. Например, вам не нужно беспокоиться, что принц на белом коне проскачет мимо;
- 2) вы стали более уравновешенной, так как понимаете, что кроме серьезных проблем – вопросов жизни и смерти, все остальное утрясется;
- 3) невероятное напряжение студенческих лет давно уже прошло и о ваших способностях судят не по экзаменационным оценкам, а по практическим результатам;
- 4) отсеялись подружки-однодневки, и остались настоящие друзья;
- 5) ваши дети стали самостоятельными и теперь можно свободнее вздохнуть, сконцентрироваться на своем внутреннем мире, уделить больше времени своим хобби или открыть в себе новые таланты;
- 6) из стеснительной девчушки вы превратились в женщину, которая умеет убеждать и доказывать свою правоту, вести диалог, нейтрализовать конфликты и находить взаимопонимание. Вы более терпимы и к своим, и к чужим ошибкам;
- 7) прошли те времена, когда вы прилагали массу усилий для налаживания быта. Страсть к приобретению нарядов, украшений и косметики поутихла. Ваши потребности уменьшились до разумных пределов, ведь стала понятна простая христианская заповедь: «Не очень устраивайтесь в этом мире! Туда с собой ничего не возьмешь...» Да и в сущности, не так много человеку надо для полноценной счастливой жизни!
- 8) вы смирились с тем, что «Мисс мира» или фотомodelью вы уже не станете. Да и не надо! Не лучше ли просто уметь выгодно подчеркивать

данное вам природой, а также быть всегда доброжелательной. Искусство быть Женщиной куда важнее, чем быть лишь куколкой;

9) вы стали более раскрепощенной и искушенной в сексе. Если у мужчин пик сексуальности приходится на 17 лет, а все последующие годы он только спускается с этой вершины, то вино женской прелести с годами становится лишь более крепким;

10) вами достигнута психологическая зрелость, накоплен жизненный опыт. К вам пришло осознание того, что каждый день – не подготовка к прекрасному будущему и ожидание чудес, а сама жизнь.

Если вы еще не научились мыслить позитивно, то пора этим заняться. Пора оценивать факты своей жизни не с привычно негативной точки зрения, а искать положительное во всем, в том числе и в своем возрасте.

Самое время начать новую жизнь, разорвать замкнутый круг, выйти из накатанной колеи, иначе личностная деградация неизбежна.

Установите приоритеты:

- 1) разделите дела на важные и несущественные, последние без сожаления отбросьте;
- 2) научитесь оптимально распределять дела между сослуживцами, детьми, мужем и родственниками;
- 3) прекратите играть в суперженщину, которая и коня на ходу, и в горящую избу – легко;
- 4) не забывайте делать то, что вам нравится, доставляет удовольствие. Радость – это главный витамин души.

Ищите помощь – ведь вы оказываете ее другим?! А потому – выговаривайтесь, общайтесь честно, искренне, доверяйте близким. Женская дружба – еще один спасательный круг для женщин до 50 и старше. Дети взрослеют и уходят из семьи. Бывает, что муж как бы есть, но его как бы и нет – что-то было упущено в супружеских отношениях и настоящей близости, доверия и понимания не возникло или в результате взаимных обид и ссор утеряно. Женщин 1990-х годов захлестнул поток разводов. Одних после 40 лет оставляли мужья, другие уходили сами. А потребность в любви, понимании и поддержке – оставалась. В этом возрасте особенно, потому что женщины при старении несут двойную нагрузку. Начиная с определенного времени, женщины тщательно скрывают свой возраст. Большинство мужчин этого не делают. Привлекательность женщин для нас – это, скорее всего, молодость и красота. О мужчинах же обычно судят по их способностям и опытности, поэтому их популярность как партнеров с возрастом может даже увеличиваться. Наши ровесники-мужчины, не выдержав давления возрастом, могут сделать попытку вернуться в молодость, обзаведясь молоденькой женой или девочкой-любовницей. И предадут нас.

Кто не предаст, так это верная подруга. Ведь ей столько же лет, у нее те же проблемы. Ей вы все можете рассказать. Имея подругу, вы знаете, что на свете есть человек, который действительно вас понимает.

Это необходимо сделать!

1. Найдите себе увлечение (хобби) – без своей причуды человек ущербен!
2. Общайтесь только с теми друзьями, с которыми вам хочется общаться, с которыми вам приятно провести время.
3. Охраняйте свой внутренний мир от ненужных посягательств, найдите свою нишу. Вы имеете право на общение с собой.
4. Устройте себе отдых – поезжайте куда-нибудь и непременно одна.

5. Смените ролевые установки, отбросьте стереотипы поведения, наработанные годами. Попробуйте себя в иных ролях – это процесс увлекательный и полезный.

6. Не оповещайте никого о своем решительном стремлении к переменам – сначала претворите их в жизнь.

7. Расстаньтесь с копилкой прошлых обид – не стоит извлекать из нее содержимое с целью еще раз себя пожалеть. Безжалостно выбросите этот свой «капитал» вон!

8. Вперед – на природу. Пешком и быстрым шагом. Это заменит тренажерный зал и многое другое. Физическая активность обязательна!

9. Если вы еще не задумывались о своем питании, то пора это сделать. Переходите на рациональное питание: понемногу, 3-4 раза в день, налегая в основном на овощи, фрукты и другую живую пищу. Не стоит есть много жиров и мяса.

10. Нормализуйте сон и отдых. Первое – без снотворных, а второе – качественно и радостно.

11. Освойте техники релаксации, медитации, дыхания.

Несколько советов для желающих иметь верных друзей

1. Старайтесь не соперничать с вашей подругой. Соперничество дружбу не укрепляет.

2. Будьте терпимы. Не требуйте, чтобы ваша подруга все время была ангелом. У нее так же, как и у вас, есть слабости.

3. Будьте осторожны с шутками. Ирония, юмор могут больно ранить.

4. Чаше говорите подруге комплименты. Отмечайте у нее все особенное, привлекательное.

5. Не злоупотребляйте дружбой. Не выливайте на свою подругу накопленное за день раздражение, не требуйте от нее постоянного внимания и помощи.

6. Не критикуйте, не обижайте и не обижайтесь из-за мелочей – и вы никогда не будете одиноки.

Что не надо делать

Курить, пить, хвататься за лекарство самостоятельно и заниматься самолечением, бросаться в омут сомнительных связей. Ведь жизнь еще не кончается, она длинная...

Некоторые из нас сохранили друзей с детства, другим повезло меньше. Но обзаводиться подругами-женщинами никогда не поздно. Только нужно быть готовой потрудиться, душой потрудиться. Мы все мечтаем, чтобы нас понимали, ведь счастье – это когда тебя понимают. А значит, если мы потрудимся понимать других, значит, будем им очень нужны.

Не спешите принимать серьезные решения. Если вам предстоит решить важные вопросы о переезде, смене работы или разводе, обсудите сначала проблему с близкими родственниками или друзьями из числа тех, которым вы доверяете.

И в любом случае постарайтесь отложить принятие решений по важным вопросам до тех пор, пока вы не выйдете из депрессии.

Избегайте оставаться в одиночестве. Замечательно, если вы найдете интересных собеседников, с которыми можно поговорить еще о чем-нибудь помимо депрессии, например, о любви. Ведь любовь – самое сильное тонизирующее средство. Испытывая сильные чувства, мы побуждаем наш организм вырабатывать определенные вещества: одни из них обладают антидепрессантными, возбуждающими свойствами (дофамин и норадрена-

лин), другие поднимают настроение, третьи являются естественными болеутоляющими, как, например, эндорфины.

Соблюдайте здоровую, сбалансированную диету. Старайтесь хорошо питаться, но не переедайте. Помните, что праздничные застолья имеют эффект бумеранга. Возможно, что внушительный кусок вкусного торта позволит вам на время забыть о неприятностях, но вместе с увеличением на несколько сантиметров вашей талии усилится и депрессия.

Синдром Венеры – таким термином обозначается образование жировых подушек и снижение упругости мышц на бедрах и талии. Этот недостаток фигуры можно исправить, ежедневно выполняя специальные упражнения.

И в конце концов, станьте продвинутой – обратитесь к психологу, психотерапевту.

10 минут для себя, любимой: тест «Ваш потенциал»

1. У меня сильно развита интуиция, я всегда чувствую, что думают или чувствуют другие.
2. Я легко могу заплакать.
3. Я легко и часто смеюсь.
4. У меня хорошее чувство юмора.
5. У меня есть хотя бы один близкий человек, с которым я могу поделиться мечтой или страхами.
6. Людям нравится мое общество.
7. Мне нравятся люди, особенно непохожие на меня.
8. Я прикасаюсь к другим, могу их обнять.
9. Я люблю детей.
10. Я люблю животных.
11. Я люблю петь и танцевать.
12. Я занимаюсь спортом или физкультурой.
13. Мне нравится решать задачки.
14. Мне всегда интересно, почему что-то произошло или почему что-то работает.
15. Мне нравятся новые идеи, особенно когда эти идеи предстоит реализовывать мне.
16. Я всегда думаю о новых или лучших способах делать самые разные дела.
17. Меня интересуют самые разные предметы.
18. Меня стимулируют перемены и риск.
19. Я считаю свою работу интересной, приносящей радость и важной.
20. Я воспринимаю работу как игру.
21. Я могу выразить себя в творчестве.
22. Я часто фантазирую и могу помечтать.
23. Я знаю, как получить удовольствие.
24. Я надеюсь на лучшее и смело смотрю в будущее.
25. Я часто ощущаю себя счастливой и довольной жизнью.

Подсчет баллов

Если вы абсолютно согласны с высказыванием, ставьте себе 4 балла, если частично согласны – 3, если не согласны – 2. Сложите полученные числа. По сумме баллов вы узнаете, каков ваш возрастной потенциал.

Результат

От 75 до 100 баллов. Вы сохранили много стимулов к жизни. Вы открыты, оптимистичны, доброжелательны, может быть, немного эксцентричны, общительны. Ваш энтузиазм заразителен, и людям нравится быть в вашем обществе. Эти качества не только поддерживают иммунную систему, но и помогают вам легко выбраться из болезни. Вы наверняка выглядите моложе своих лет и уж точно ощущаете себя моложе.

От 50 до 75 баллов. Да, вы принесли в жертву некоторые свои черты по дороге к зрелости. Вы средний взрослый человек. И вопрос не в том, знаете вы или нет, как получить от жизни удовольствие, вопрос в том, как найти время, энергию и мотивацию, чтобы сделать это. Ответственность и стрессы уменьшили вашу способность радоваться, а это может привести к более серьезным последствиям. Вы склонны к таким проявлениям стресса, как

головная боль, боли в спине, нарушение сна и частные болезни. Но вы можете получить удовольствие и улучшить свое здоровье, возвратив естественное стремление к радости. Не откладывайте удовольствие до решения очередных проблем, ради экономии каких-то средств, нужных для серьезного дела. Радость надо испытать сегодня же.

От 25 до 50 баллов. Пришло время переоценить свою жизнь и поискать в себе естественные черты, позволяющие вам быть открытой и непосредственной.

Как справиться с проявлениями климакса

Неприятные проявления климакса конечно не опасны для жизни, но тем не менее могут серьезно ее осложнить. В этом разделе пойдет речь о гормональной терапии, которая помогает эффективно бороться с физиологическими проблемами, также мы поговорим об альтернативных методах лечения, применение которых показано, если по медицинским показаниям принимать гормоны нельзя.

Например, действенные и, что немаловажно, безопасные способы смягчения проявлений климакса предлагает народная медицина. В этом разделе вы найдете не только подробное описание климактерических расстройств, но и множество полезных советов и рецептов народной медицины, которые на протяжении веков помогали женщинам. Мы постараемся ответить на наиболее типичные вопросы, которые женщины обычно задают лечащим врачам или присылают в редакции популярных оздоровительных изданий. Возможно, наши ответы расширят ваши познания и помогут вам, дорогие читательницы, достойно преодолеть трудности этого переходного периода.

Нарушения менструального цикла

Познакомьтесь с письмом одной из наших читательниц. Не правда ли, для многих печально знакомые проблемы?

Как только мне исполнилось 48 лет, у меня начался климакс со всеми вытекающими последствиями: месячные стали путаться, начались приливы, тянущие боли в груди, пояснице и внизу живота. Настроение постоянно меняется: то хочется плакать, то появляется непонятная веселость, из-за чего возникли проблемы с мужем – он говорит, что у меня испортился характер. Может ли помочь в таком случае фитотерапия или придется принимать таблетки?

Первый признак наступления климакса – нерегулярные месячные. Примерно пятая часть всех женщин наблюдает только этот симптом и никаких других. В климактерический период менструация либо начинает «путаться», как говорят сами женщины, либо выделения становятся совсем скудными и продолжаются 1 – 2 дня. Существует и другая крайность – месячные обильные и могут продолжаться 10 – 12 дней, что порой приводит к анемии. У некоторых женщин к тому же наблюдаются кровянистые промежуточные выделения, что может свидетельствовать также о гинекологических заболеваниях.

К слову, наши бабушки нарушения менструального цикла успешно лечили такими травяными настоями.

Взять в равных пропорциях кору крушины, листья березы, листья мяты перечной, траву тысячелистника и корень валерианы. Одну столовую ложку сбора с горкой (5 – 8 г) залить 1 стаканом (200 г) кипяченой воды, закрыть крышкой и выдержать на кипящей водяной бане 15 мин, не допуская закипания травяного настоя. Охладить при комнатной температуре в течение 45 мин, процедить, остатки отжать. Полученный отвар долить кипяченой водой до первоначального объема. Стакан настоя выпивать глотками в течение дня.

Взять траву горца птичьего (1 часть), траву хвоща полевого (1 часть), траву золототысячника (3 части), траву лапчатки прямостоячей (5 частей). Залить 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 мин (травяной настой не должен кипеть). Охладить при комнатной температуре в течение 45 мин, процедить, остатки сырья отжать. Полученный отвар долить кипяченой водой до первоначального объема. Стакан травяного настоя выпивать глотками в течение дня.

Ранней весной сорвать 30 молодых листиков березы, залить их 1 стаканом крутого кипятка и настоять 6 часов, после чего процедить. Настой разделить на 3 части и выпить медленными глотками – до восхода солнца, в полдень и после захода солнца. Курс лечения – 2 недели в первой половине менструального цикла. Через полмесяца лечение повторить.

Можно сделать целебный настой из березовых почек. Для этого нужно взять 5 ст. ложек высушенных березовых почек и залить их 1/2 л водки,

настаивать 1 месяц. Принимать по небольшому глотку 3 раза в день за 15 – 30 мин до еды.

При маточных кровотечениях в климактерический период хорошо помогают следующие травяные составы.

Взять 1 ст. ложку мелко нарезанной травы пастушьей сумки, залить 1 стаканом кипятка, настоять и выпить сразу.

Залить 1 ст. ложку крапивы жгучей 1 стаканом кипятка и настоять. Принимать внутрь по 3 стакана в день.

Взять 15 г кожуры зрелых конских каштанов, залить 250 – 300 г воды и прокипятить 10 мин на малом огне. Затем настоять отвар, укутав, в течение 1 часа. Делать промывание влагалища утром и вечером слегка теплым настоем.

Смешать кору дуба (10 г), траву пастушьей сумки (25 г), траву тысячелистника (25 г), корневище лапчатки прямостоячей (25 г). Залить 1 ст. ложку сбора с небольшой горкой 1 стаканом холодной воды, довести до кипения и настоять 15 мин. Принимать по 1 стакану отвара утром и вечером.

А этот рецепт помогает вернуть молодость, усиливает половую активность и избавляет от симптомов климакса.

Налить в кастрюльку 200 г белого крепленого вина (можно взять портвейн), положить туда же очищенную головку чеснока, довести до кипения на медленном огне и прокипятить в течение 30 с. Затем смесь охладить и перелить жидкость вместе с чесноком в бутылку. Хранить в темном месте при комнатной температуре. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды в течение 3 дней с начала новолуния. Для усиления эффекта данное средство можно принимать в течение 3 дней в начале каждой декады месяца: 1, 2, 3; 11, 12, 13; 21, 22, 23 числа.

Действительно, многие века для лечения женских недугов употреблялись лекарственные растения и просто замечательно, если они помогают и вам. В настоящее время многие биологически активные добавки (БАД), предлагаемые нетрадиционной медициной для лечения климактерических расстройств и нарушений менструального цикла, также содержат растительные средства: женьшень, фузанус заостренный, дикий ямс, спирулину, полынь, масло вечерней примулы, лакрицу, американский лавр, семя льна, сою, шалфей. Они могут оказаться довольно эффективными, хотя профессиональные медики, к сожалению, их рекомендуют мало.

Вместе с тем некоторые из этих растений являются мощными природными носителями растительного гормона эстрогена. Таким образом, принимая пищевые добавки, содержащие указанные растения, вы проводите своего рода растительную гормональную терапию, восстанавливающую женский половой гормон эстроген.

Небольшие дозы этих естественных растительных веществ, скорее всего, не повредят вам и даже могут принести какую-то пользу. Но длительное их использование, особенно в больших дозах, может привести к такому же эффекту, как если вы без назначения врача

станете принимать гормональные средства, содержащие эстроген без уравнивающего его гормона прогестерона. Это может закончиться гиперплазией – чрезмерным утолщением стенок матки, что, если вовремя не установить этого и не предпринять соответствующих мер, может привести к раку.

Другое естественное средство, содержащее прогестерон, было синтезировано из мексиканского ямса и стало необыкновенно популярным для лечения всех видов женских недугов, включая и симптомы климакса. Крем, в состав которого входит мексиканский ямс, наносится на поверхность живота и ягодиц и быстро всасывается через кожу. Некоторые женщины заявляют, что он необыкновенно эффективен, но не проводилось никаких исследований, сколько растительного прогестерона попадает при этом в систему кровообращения. А передозировка любого лекарства, каким бы ни был его источник, никогда не приводила ни к чему хорошему.

Всегда принимайте препараты из лекарственных растений в умеренных количествах, помня о том, что некоторые из них могут вызвать аллергическую реакцию, другие обладают такими побочными эффектами, как резкое повышение кровяного давления и усиление сердцебиения, а иные в больших дозах просто токсичны. Лекарственные растения следует собирать в местах с нетронутой природой или покупать в аптеках, так как они сильно разнятся по своим сортам и экологической чистоте. Перед началом приема растительных препаратов посоветуйтесь со знающим травником или с квалифицированным гомеопатом по поводу подходящей для вас дозировки.

В любом случае при нарушениях менструального цикла желательно не затягивать с визитом к врачу-гинекологу, который поможет определить, идет ли речь о нормальных проявлениях климакса или за этим кроется что-то более серьезное.

Приливы крови, или когда горячо, горячо... холодно

Приливы крови – это внезапное ощущение жара, охватывающего все тело, в особенности лицо и шею. Некоторые женщины сравнивают свои ощущения с тем, как будто их неожиданно по пояс засунули в разогретую духовку. Температура тела во время прилива может ощутимо подняться, а пульс, как правило, слегка учащается. Кожа при этом краснеет или покрывается красными пятнами, может закружиться голова. В большинстве случаев одновременно начинается и обильное потовыделение.

И во время сна отдохнуть от надоедливых приступов жара удастся немногим: приливы крови и испарина обычно сильнее проявляются как раз по ночам. Некоторые женщины просыпаются по пять-шесть раз за ночь настолько мокрыми, что им приходится менять ночные рубашки или даже простыни. Иногда о приближении прилива сигнализирует чувство беспричинной тревоги. За сильной волной жара обычно следует озноб и ощущение сжатия кожи, которое может продолжаться до нескольких часов.

Приливы крови могут длиться от нескольких секунд до получаса. Иногда они практически не заметны, тогда как в других случаях доставляют значительные неудобства. У некоторых женщин может быть всего по несколько слабых приливов крови в неделю, в то время как другие испытывают их более десятка за день. Если приливы настолько часты и сильны, что просто выматывают, вызывая нервозность, усталость и бессонницу, то имеет смысл обратиться к врачу. У медиков существует такой диагноз, как «патологический климакс», в этом случае пациентке рекомендуют посидеть некоторое время дома на больничном.

Состояние женщины в начальной стадии климакса сходно с приступами жара у подростков в пору полового созревания. И в том, и в другом случае можно говорить о своеобразном переходном периоде. Наиболее часто подобные приливы наблюдаются весной и осенью.

Ниже приведены ответы на некоторые вопросы наших читательниц.

– Почему возникают приливы крови, и как долго они у меня будут продолжаться?

Причина возникновения приливов еще недостаточно изучена. Предполагается, что эти вазомоторные нарушения каким-то образом связаны с изменением содержания гормонов и других химических веществ в крови. Как правило, у большинства женщин приливы не начинаются до тех пор, пока в организме не уменьшается содержание эстрогена, в то время как уровень фолликулостимулирующего гормона остается высоким, но у некоторых приливы могут начаться и гораздо раньше.

Продолжительность же периода, в течение которого женщине досаждают чувство жара, очень индивидуальна. Примерно у половины женщин эти симптомы ослабевают и исчезают в течение года. Еще у трети представительниц прекрасного пола они длятся от двух до трех лет. Однако медицине известны случаи, когда приливы беспокоят шестидесяти-, семидесятилетних женщин, но таких случаев, к счастью, очень немного.

– Что обычно вызывает приливы? Я заметила, что у меня они начинаются всякий раз, когда я пью кофе.

Да, обычная чашечка горячего кофе может спровоцировать прилив крови. А еще – бокал вина, физические упражнения, волнение, возбуждение, стресс и слишком теплая одежда, – словом, все, что может повысить температуру вашего тела и вызвать расширение капилляров.

«Да что же, теперь не жить из-за этого климакса?» – воскликнут некоторые из вас. К сожалению, стрелки биологических часов повернуть вспять не удастся, но и чрезмерно

зацикливаться на приливах не стоит. Тем более что и здесь, с помощью некоторых лекарственных растений, можно облегчить это состояние.

Возьмем хотя бы душицу обыкновенную, которую в народе называют еще душинкой, душмянкой, бабиной душицей и... материнкой, потому что это лекарственное растение хорошо помогает при женских недугах. Если приливы очень уж вам досаждают, приготовьте настой душицы. Для этого нужно залить 10 г травы душицы 1 стаканом кипятка и настоять 20 – 30 мин, затем процедить. Принимать теплый настой по 1/2 стакана несколько раз в день перед едой. Этим же настоем можно мыть голову при бессоннице и головной боли.

Это должна знать каждая

1. Во время прилива по возможности присядьте и полностью расслабьтесь. Чаше проветривайте помещение, принимайте прохладный душ, умывайтесь холодной водой.
2. Всегда имейте при себе бутылочку с водой и при первых же признаках прилива выпейте несколько глотков.
3. Откажитесь от алкоголя, кофе, слишком острых и горячих блюд, а также от парной и сауны.
4. Пересмотрите свой гардероб и отдайте предпочтение одежде из натуральных тканей, одевайтесь по погоде.
5. Уделяйте больше времени отдыху и физическим упражнениям, старайтесь избегать стрессов, сбалансируйте свое питание.
6. Последние исследования показали, что замедленное глубокое брюшное дыхание (от 6 до 8 вдохов в 1 мин) уменьшает количество приливов крови. Делайте подобные дыхательные упражнения по 10 мин утром и вечером.

Поможет ослабить приливы и другое лечебное растение – хмель обыкновенный, о котором упоминалось еще в средневековых медицинских трактатах. Хмель обладает активностью эстрогенов – половых гормонов, которых с возрастом женский организм вырабатывает все меньше. Вы можете приготовить такой настой на основе хмеля. Надо взять 2 ч. ложки шишек хмеля (не больше!), залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 – 30 мин и выпить настой в 3 приема в течение дня.

Внимание! Еще древнегреческий врач Аиоскурид, составивший описание всех известных на то время лекарственных средств, не случайно относил хмель к растениям Марса – ядовитым, с едким запахом и горьким вкусом. Будьте осторожны: при передозировке препаратов хмеля могут появиться недомогание, головная боль, тошнота, рвота, одышка.

Если приливы не дают заснуть, положите рядом на ночь маленькую подушечку (15 x 15 см), наполненную шишками хмеля. И крепкий сон со сладкими сновидениями не заставит себя долго ждать.

А еще побалуйте себя травным чаем. Как уверяют попробовавшие этот напиток, дней через десять значительно уменьшаются приливы к голове, прекращается зуд тела, головные боли, возвращается аппетит, появляется крепкий здоровый сон, и женщина, до того, казалось бы, безнадежно больная, словно заново рождается. Нужно взять ясенник пахучий (20 г),

листья ежевики (25 г), цветки боярышника (10 г), траву пустырника (20 г), сушеницу болотную (15 г). Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, в течение 1 часа. Процедить, принимать как чай 3 раза в день по 1 стакану.

Безусловно, у каждой женщины климакс протекает по-разному, как, впрочем, неодинаков эффект влияния трав на человеческий организм, поэтому здесь нужен индивидуальный подход. Но всем без исключения, думается, пригодятся следующие советы.

Чрезмерная потливость

Часто наряду с приливами много неприятностей доставляет женщинам сильная потливость. Учтите, что при климаксе она носит перемежающийся характер, поскольку связана с изменениями гормонального фона женщины, и обычно прекращается вместе с ослабеванием других неприятных симптомов. Если же вас постоянно беспокоит чересчур сильная потливость, то имеет смысл обратиться к врачу-эндокринологу, так как это может быть одним из проявлений нарушения функции щитовидной железы.

Народной медицине известны лекарственные растения, которые помогают справиться практически со всеми проявлениями вегетативных нарушений при климаксе: приливами, сердцебиениями, головокружением и тошнотой, в том числе с повышенной потливостью. Это представители семейства пасленовых – красавка обыкновенная, дурман вонючий, белена черная. Однако эти растения сильно ядовиты, поэтому их не рекомендуется использовать для самолечения. При желании можно обратиться к врачу-гомеопату, который подберет нужный состав. А мы выбрали для вас рецепты травяных настоев, которые легко приготовить в домашних условиях.

Это должна знать каждая

1. Каждый день мойтесь с мылом, подходящим вашему типу кожи. Не увлекайтесь бактерицидными средствами (особенно для интимных мест), поскольку они могут нарушить естественный баланс микроорганизмов и вызвать рост патогенных грибов.
2. Следите за тем, чтобы ваши подмышки всегда были чисто выбриты, поскольку волосы имеют способность накапливать неприятные запахи.
3. Не носите слишком теплую и облегающую одежду, лучше выбрать вещи более свободного покроя.
4. Не пытайтесь уничтожить запах пота при помощи туалетной воды или духов, а лучше подберите себе эффективное средство от пота, благо их сейчас достаточно в продаже.
5. Всегда имейте при себе носовой платочек или одноразовые гигиенические салфетки, чтобы при необходимости можно было удалить излишки пота.

Давно замечено, что настой шалфея лекарственного при приеме внутрь также уменьшает потоотделение. В народе считается, что шалфей нормализует деятельность половых желез. В связи с этим его назначают в период климакса, при бесплодии, при старческой слабости и в качестве омолаживающего средства. Взять 1 – 2 ст. ложки шалфея лекарственного, залить 2 стаканами кипятка и настоять в теплом месте 30 мин. Процедить. Принимать настой теплым в течение дня. Обратите внимание, что шалфей не следует принимать в повышенных дозах и более 3 месяцев подряд, так как он вызывает раздражение слизистых оболочек. Противопоказан настой шалфея при остром нефрите, при подозрении на беременность.

Заварить крутым кипятком 2 ст. ложки коры дуба, ивы или травы полевого хвоща, затем процедить. Протирать этими настоями места повышенного потоотделения.

Приготовить настой из свежих (1:3) или сушеных (1:10) листьев березы бородавчатой или пушистой. Теплый настой можно использовать для ванночек для стоп и кистей рук (продолжительностью до 10 – 15 мин), после которых следует насухо вытереть кожу. Число процедур зависит от эффективности лечения. Вначале их делают 3 раза в неделю, далее сокращают до 1 раза в неделю. При заметном уменьшении потоотделения ванночки прекращают.

Ежедневные гигиенические процедуры также помогут вам устранить неприятные проявления потливости.

Если сна – ни в одном глазу

Вот уже несколько месяцев каждая ночь является для меня сплошным кошмаром. После того как я лягу, проходит не меньше часа, а иногда и больше, прежде чем я засыпаю. Это как-то связано с климаксом?

Бессонница далеко не так безобидна, как может показаться на первый взгляд. Помимо того, что она изматывает, не дает продуктивно работать, именно расстройство сна является одним из предвестников депрессии, а в ряде случаев – и ее симптомом. Бессонница включает трудности засыпания, поверхностный сон с частыми пробуждениями, ранний (в 4 – 5 часов утра) подъем и невозможность снова уснуть.

Давно замечено, что климакс с бессонницей идут рука об руку. Если у вас в течение ночи эпизодически бывают приливы крови и выступает обильный пот, вряд ли можно рассчитывать на хороший отдых. Наблюдения медиков показали, что у женщин в период климакса значительно увеличивается латентность сна, то есть удлиняется время, которое проходит между тем, как вы закрываете глаза, и моментом, когда вы засыпаете.

Конечно, бывают случаи, когда бессонницу приходится лечить медикаментозно, но думаю, вы согласитесь со мной, дорогие читательницы, что до этого лучше дело не доводить. Ведь в наших силах сделать многое для того, чтобы уютная постель всегда ассоциировалась у нас не с проблемами, а со сладким сном и сексом.

Это должна знать каждая

1. Аля начала постарайтесь построить режим дня так, чтобы ложиться и вставать примерно в одно и то же время.
2. Даже если вы не выспались, не ложитесь вздремнуть днем, как бы этого ни хотелось, а следующим утром заставьте себя вовремя встать и заняться делами.
3. Очень вредно спать на закате солнца.
4. Ложиться желательно не позже 23 часов. Имейте в виду, что самый полезный сон с 23 часов до 5 часов утра.
5. Перед сном проветрите комнату, а еще лучше – спите с открытой форточкой или окном, укрывшись теплым легким одеялом. Подберите максимально удобные матрас и подушку.
6. В спальне неплохо положить в вазу смесь сухих ароматических трав (мелисса, мята, хмель, лаванда, лепестки розы) или набить подушечки такими душистыми травками: лавр, папоротник, хмель (1:2: 3); папоротник, хмель, лавр, мята (3:2:2:1).
7. Физические тренировки желательно проводить в утренние или дневные часы. Вечерние занятия физкультурой не позволят заснуть, поскольку при физической нагрузке в кровь активно выбрасывается адреналин, и его содержание остается высоким еще в течение двух-трех часов.
8. Перед сном лучше заняться дыхательными упражнениями.

Дыхательная гимнастика для хорошего сна

Ложитесь на спину, подложите подушку под голову. Сделайте 10 неторопливых глубоких вдохов, включив в дыхательный процесс и мышцы живота. Старайтесь каждый следующий вдох делать через все больший интервал. Отдохнув, повторите упражнение еще

несколько раз, стараясь как можно больше расслабиться, представьте какую-нибудь умиротворяющую картину, например, теплое вечернее море, когда волны то набегают на песок, то отступают.

Перед сном не читайте захватывающих романов, не смотрите по телевизору «ужастики» и криминальную хронику. Если вы допоздна заработались за компьютером, то не поленитесь как следует проветрить комнату и неспешно прогуляться перед сном на свежем воздухе.

Не следует плотно закусывать перед сном, но лечь спать на голодный желудок вредно. Поэтому незадолго до отхода ко сну неплохо съесть банан или выпить стакан теплого молока.

Крепкие чай и кофе можно заменить травяным напитком, который нормализует уровень гормонов в организме и обладает успокоительным действием. В его состав входят такие лекарственные травы: корень дягиля низбегающего, трава пустырника обыкновенного, ягоды шиповника майского и боярышника кроваво-красного, цветки ромашки аптечной.

Залить 1 ст. ложку чайного напитка 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 1 час, процедить. Принимать курсами по 30 – 40 дней по 1/3 – 1/4 стакана 3 – 4 раза в день после еды.

Можно попробовать и такие успокоительные травяные сборы – они безопасны и не вызывают привыкания.

При повышенной возбудимости хорошо помогает настой из корней валерианы: 1 ст. ложку корней промыть, высыпать в термос и залить 1 стаканом кипятка. На следующий день выпить весь настой в 3 приема (по 1/3 стакана на каждый прием). При приливах залить 5 г толченого корневища валерианы стаканом кипятка, настоять 2 часа, затем процедить. Пить по 1/2 стакана утром и вечером перед сном. Только учтите, что более 1,5 – 2 месяцев без перерыва валериану принимать не рекомендуется.

Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку корня пиона уклоняющегося и выдержать на кипящей водяной бане 30 мин, затем охладить и процедить. Принимать по 1 ст. ложке настоя 3 – 4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 1 месяц.

Масло лимонника помогает снятию нервного напряжения и раздражительности. Принимать масло лимонника по 1 – 3 капсулы 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1 месяца.

Залить 4 ст. ложки семян укропа 50 г горячего портвейна и 10 мин выдержать на малом огне, не доводя до кипения, чтобы не выпарился спирт. Процедить и пить по рюмке на ночь.

При раздражительности и повышенной нервозности в климактерический период рекомендуется пить сок свеклы с медом (в пропорции 1: 1) по 1/3 стакана 2 – 3 раза в день до еды.

Взять траву мелиссы лекарственной (2 части), побеги багульника болотного (1 часть), зверобой продырявленный (2 части). Залить 1 ст. ложку травяной смеси 1 стаканом кипятка и настоять в закрытом сосуде 30 – 40 мин. Принимать по 1/2 стакана настоя на ночь, добавив мед по вкусу.

Залить 35 г сельдерея пахучего 1 л предварительно прокипяченной и остуженной воды и настаивать в течение 8 часов, затем процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Залить 3 ст. ложки свежих измельченных листьев салата 2 стаканами кипятка, настаивать 1 – 2 часа. Пить по 1/2 стакана в теплом виде 2 – 3 раза в день и 1 стакан на ночь.

Перед сном выпить стакан горячего молока с медом. Это испытанное средство поможет вам быстрее заснуть.

Теплая вечерняя ванна также помогает расслабиться и снять напряжение. Она улучшает состояние кожи, улучшает деятельность сальных и потовых желез, кожное дыхание и обмен веществ в организме. Чтобы достичь требуемого эффекта, желательно придерживаться этих несложных правил.

Температура воды не должна превышать +37 °С. Более теплая вода лишь утомит. Принимать ванны можно только спустя 1,5-2 часа после еды. Процедура должна быть приятной и не утомительной, ее следует прекратить сразу же, как только на подушечках пальцев образуются волнообразные морщинки, при первых признаках усталости или ухудшения самочувствия.

Это должна знать каждая

Если же несмотря на все предпринятые меры бессонница не отступает, есть смысл обратиться к врачу. В каких случаях это нужно сделать?

1. В случае если вам трудно заснуть почти каждый вечер в течение нескольких недель.
2. В случае, если вас охватывает страх перед тем как ложиться в постель, потому что вы сомневаетесь, сможете ли заснуть.
3. В случае, если вы в течение дня ощущаете сильную усталость и не можете сосредоточиться на чем-либо или нормально работать.
4. В случае, если вы прибегаете к алкоголю или лекарствам для того, чтобы заснуть.

Доктор может прописать вам нужные препараты, а может порекомендовать выполнять по вечерам специальные упражнения.

Наиболее известны пенные ванны – процедура скорее гигиеническая, нежели лечебная, но в высшей степени приятная. Нежное и мягкое действие пузырьков пены и теплой воды на рецепторы кожи успокаивает нервную систему, усиливает обменные процессы в организме.

Однако не следует ежедневно принимать ванну, какой бы приятной она вам ни казалась. Кожа в теплой воде набухает и теряет много жира, необходимого ей для нормального функционирования. Лучше всего наслаждаться ванной через каждые 2 – 3 дня.

Кроме того, не стоит растягивать это удовольствие дольше 15 – 20 мин. Длительное пребывание в ванне повышает нагрузку на сердце.

Если после ванны кожа начинает шелушиться, следует обратить внимание на применяемые моющие средства. Шампуни имеют в своем составе высокоактивные вещества, которые смывают не только грязь, но и кожный жир. Для жирной кожи это может быть полезно, а вот сухая кожа реагирует на них повышенной сухостью. В этом случае рекомендуется принимать ванны с использованием кремов и масел: после такой ванны ваше тело будет защищено тонкой жировой пленкой.

Процедуру принятия ванны заканчивают споласкиванием под душем, чтобы смыть остатки моющих средств и размягченные роговые чешуйки. Затем тело вытирают сухим, лучше согретым, полотенцем и отдыхают не менее 30 мин.

Любая невоздержанность при приеме ванн может привести к нежелательным последствиям для тех, кто страдает нарушением деятельности сердечно-сосудистой системы. Лечебные ванны назначает только врач, принимают их в специальных водолечебницах. Дома для смягчения симптомов климакса рекомендуется принимать ванны с добавлением лекарственных трав.

Взять 30 г измельченных сухих корней любистока и залить 1 л холодной воды. Настаивать 3 часа, затем прокипятить 20 мин и процедить. Ванны с добавлением отвара корней любистока принимать на ночь при климактерических расстройствах, а также при диатезе, экземе, неврозах. Курс лечения – 16 – 18 ванн.

Измельченные корни полыни залить водой, настаивать 2 часа, затем прокипятить 10 мин и процедить. Ванну с температурой +36...+37 °С принимать на ночь.

В ванну добавить 6 – 8 капель смеси ароматических масел: кипарисовое масло (2 части), сандаловое масло (2 части), мелиссовое масло (1 часть). В качестве эмульгатора можно взять молоко, мед, сыворотку, сливки или морскую соль.

Взять морскую соль и добавить в нее 15 капель эфирного масла розмарина. Ароматизированную соль пересыпать в банку с закручивающейся крышкой и хранить в темном месте. Для приготовления ванны в воду добавить 2 – 3 ст. ложки ароматической лечебной соли. После принятия соленой ванны не следует обтираться полотенцем, а лучше надеть халат и спокойно посидеть или полежать для достижения лечебного воздействия. Благодаря богатому содержанию эфирных масел такие ванны улучшают кровоснабжение кожи и тазовых органов.

Если усталость и раздражение прошли и появилось чувство покоя и умиротворения, значит, ванну вы принимали правильно.

«Сонная» гимнастика

1. Несколько раз встряхните руками и ногами, сбрасывая накопившееся за день мышечное напряжение.
2. Проследите за своим лицом, расслабьте мимическую мускулатуру.
3. Подойдите к зеркалу и постарайтесь добиться выражения покоя и безразличия на лице.

4. Напрягите все мышцы тела, медленно посчитайте до пяти и расслабьтесь. Несколько секунд спокойно подышите и снова повторите весь цикл «напряжение – расслабление».

5. Опираясь на спинку стула или край стола, потянитесь, прогибаясь в спине. Выгнув спину дугой, слегка напрягите мышцы, затем расслабьтесь, встаньте прямо, руки опустите вниз. Следите за дыханием. Во время расслабления и последующего напряжения делайте вдох, а во время следующего расслабления – глубокий, продолжительный выдох.

6. Сядьте на стул и на счет 1 – 2 потянитесь, отклонившись назад и вытянув ноги. Поднимите руки вверх, сделайте вдох. На счет 3 – 4 согните ноги в коленях, руки в локтях, слегка напрягите мышцы и задержите дыхание. На счет 5 – 10 сделайте глубокий выдох, опустите руки вниз и положите их на бедра так, чтобы кисти свисали между колен. Опустите голову вниз, стараясь как можно больше расслабиться.

7. Сядьте на стул, положите левую ногу на правое колено. Правой рукой обхватите левую лодыжку, а левой – стопу левой ноги таким образом, чтобы накрыть пальцы ног. Расслабьтесь, дышите медленно и глубоко. При вдохе поднимайте кончик языка к небу, при выдохе – опускайте вниз. Делайте упражнение в течение 1 мин. Затем измените позу: положите правую ногу на левое колено и т. д.

8. Сядьте удобно, ноги вместе, расслабьтесь и сомкните пальцы обеих рук: большой к большому, указательный к указательному и т. д., но так, чтобы не соприкасались ладони. Посидите в этом положении 1 мин. Дышите глубоко, думая о том, как хорошо вы будете чувствовать себя завтра утром и как хорошо сложатся ваши дела.

9. Сидя расслабленно в той же позе, поднимите обе руки вверх, согнув в локтях. Указательные пальцы легко, без напряжения, соедините с большими пальцами (между собой соединяются пальцы одной и той же руки). Оставшиеся три пальца каждой из рук выпрямлены. Подержите руки в таком положении 1 мин.

10. Лежа с закрытыми глазами, «посмотрите» вверх, как будто вы хотите увидеть внутреннюю поверхность своего лба. Велика вероятность, что уже через несколько секунд вы заснете.

Возьмите на заметку и такое упражнение на расслабление, которое советуют делать перед сном психотерапевты.

«Рисуем магические цифры»

Сразу же после того как вы легли в постель, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и на выдохе «нарисуйте» перед глазами цифру десять. Постарайтесь сконцентрировать внимание на ней, представить ее четкой, цветной. При следующем вдохе «сотрите» десятку, а при выдохе изобразите девятку. Продолжая в том же духе, пока не дойдете до единицы.

Рисую цифры, проговаривайте их про себя. Просчитав от десяти до одного, мысленно перенеситесь в то место, где вам когда-то было хорошо, приятно, где вы чувствовали себя расслабленно, комфортно, независимо. Постарайтесь представить, что вы и на самом деле там находитесь.

Интересно, что на быстроту засыпания, продолжительность и качество сна влияют также некоторые продукты питания. Вот небольшая памятка для вас.

Это должна знать каждая

Авокадо богато витаминами группы В и фолиевой кислотой, которые способствуют выработке в организме мелатонина, так называемого гормона сна.

Бананы содержат «натуральное снотворное» – триптофан, который действует на центральную нервную систему и способствует нормальному сну.

Перец чили повышает аппетит и улучшает пищеварение. Появляющееся при этом чувство голода затрудняет засыпание. Кстати, стоит иметь в виду, что вещества, содержащиеся в перце, способствуют повышению артериального давления.

Шоколад сильно возбуждает центральную нервную систему, так как в его состав входят вещества, содержащие кофеин. Если вам захочется полакомиться шоколадом, то лучше сделать это не позднее, чем за 4 часа до сна.

Чай, кофе, кока-колу также нежелательно пить на ночь.

А иногда при хронической бессоннице рекомендуют провести... бессонную ночь. (Но перед тем как последовать столь необычному совету, все же пробежитесь глазами по ежедневнику – как бы вам ненароком не задремать завтра на совещании у начальника!) Когда сна – ни в одном глазу, можно заняться чем-нибудь полезным вместо того, чтобы глядеть в потолок. Например, вымыть полы, погладить белье, протереть пыль. Даже если безумно захочется спать – не ложитесь, старайтесь даже не присаживаться надолго, чтобы не заснуть. Утром позавтракайте и идите на работу, вечером ложитесь в обычное время. Возможно, такая встряска организма позволит нормализовать цикличность сна и бодрствования.

Как облегчить головные боли

Когда голова раскалывается от боли, мы готовы отдать все на свете, чтобы заглушить ее. Горстями глотаем обезболивающие таблетки, прикладываем ко лбу холодные компрессы или массируем виски. Что же на самом деле скрывается за подобным недомоганием и как его избежать? Ведь причин головной боли может быть великое множество, и те лекарственные снадобья и медицинские приемы, которые помогут в одном случае, могут навредить в другом.

Некоторые женщины просто теряются, когда с началом климакса впервые сталкиваются с постоянно повторяющимися головными болями. Основной их причиной в этом возрасте опять-таки становятся нарушения гормонального фона. Но по статистике, у половины женщин после наступления менопаузы отмечается повышение артериального давления. Гипертония также сопровождается головной болью (особенно в области затылка), иногда тошнотой и даже носовыми кровотечениями.

Нормальным считается кровяное давление 140/90 мм рт. ст., но если у вас наблюдается повышение давления свыше 150/95 мм рт. ст., то врач подберет вам медикаменты, которые помогут справиться с гипертонией и, в какой-то мере, с головными болями. Лечение артериальной гипертонии необходимо проводить обязательно, даже если давление повышается эпизодически. В дополнение к основному лечению можно призвать на помощь множество способов народной медицины, помогающих нормализовать давление. Например, хорошее подспорье окажут вам такие природные средства, как лесные ягоды, свежавыжатые соки, целебные травы.

Перемешать 1 кг размятой клюквы с 1 кг сахара. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 3 недель, затем сделать перерыв на 1 неделю и опять принимать в течение 3 недель.

Залить 4 ч. ложки сушеных ягод черники 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 8 ч. Выпить настой в течение суток.

Смешать 1 стакан морковного сока, 1 стакан свекольного сока, 1/2 стакана клюквенного сока, 1/2 стакана спирта или водки, 1 стакан меда. Настаивать в темном месте 3 суток. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Выжать сок из 3 кг лука и смешать его с 1/2 кг меда. Добавить в смесь 25 перегородок грецких орехов, залить 1/2 л водки и настаивать 10 суток. Принимать по 1 ст. ложке 2 – 3 раза в день.

Пить ежедневно по 2 – 3 стакана густого сока хурмы.

Взять 1 стакан морковного сока, 1 стакан тертого хрена, 1 стакан меда и сок 1 лимона. Все перемешать деревянной ложкой в эмалированной посуде, затем перелить в бутылку и плотно закупорить. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

Выжать сок из свежих ягод брусники. Принимать по 1/2 – 1 стакану ежедневно.

Залить 2 ст. ложки сушеной черной смородины 1 стаканом горячей воды, прокипятить на малом огне 10 мин, настоять в течение 1 часа. Процедить и принимать по 1/4 стакана отвара 4 раза в день.

Настоять 2 ч. ложки цветков картофеля в 1 стакане кипятка. Принимать по несколько глотков в течение 2 – 3 часов.

Взять в равных долях траву пастушьей сумки, траву горца птичьего, траву омелы белой. Залить 1 ст. ложку сбора с небольшой горкой 1 стаканом кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане 15 мин, не допуская кипения настоя. Охладить при комнатной температуре в течение 45 мин, процедить, остатки отжать. Полученный отвар долить кипяченой водой до первоначального объема. Выпить 1 стакан настоя в течение дня.

Взять траву донника лекарственного (1 часть), траву шалфея лекарственного (1 часть), траву мяты полевой (3 части), корни шлемника байкальского (2 части), корни солодки голой (1 часть), траву крапивы двудомной (1 часть), плоды шиповника майского (3 части). Залить 1 ст. ложку смеси 200 мл воды и выдержать 15 мин на водяной бане. Настоять 30 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Взять в равных частях цветки или плоды боярышника кроваво-красного, лист мяты перечной, лист омелы белой и траву пустырника, все тщательно перемешать, залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Для снятия болезненных ощущений рекомендуется употреблять настой или настойку из боярышника. Для приготовления настойки смешайте сок, выжатый из свежих цветков боярышника кроваво-красного, с 90%-ным спиртом в пропорции 1 : 2 и настаивайте в течение 15 дней. Принимать по 40 капель 3 раза в день.

Для приготовления настоя залить 5 г цветков боярышника кроваво-красного 1 стаканом кипятка, подогреть на водяной бане под крышкой в течение 15 мин, дать настояться при комнатной температуре 45 мин. Затем процедить, отжать сырье и долить настой кипяченой водой до исходного объема. Пить по 1/2 стакана 2 – 3 раза в день за 30 мин до еды.

При использовании плодов боярышника их предварительно измельчают, заливают стаканом горячей воды, кипятят 10 мин, настаивают 30 мин, процеживают и принимают по 1/2 – 1/2 стакана 2 – 3 раза в сутки за 30 мин до еды. Хранят в холодильнике не более суток. Фармацевтическая промышленность выпускает жидкий экстракт плодов боярышника, который представляет собой прозрачную жидкость темно-бурого цвета с приятным запахом. Принимают жидкий экстракт боярышника по 20 – 30 капель 3 – 4 раза в день до еды.

Если вы раньше страдали мигренью, то с наступлением климакса приступы мигрени могут как усилиться, так и ослабеть. По наблюдениям медиков, приступы очень часто изменяются как по интенсивности и продолжительности, так и по сопровождающим симптомам. Головная боль становится диффузной и более распространенной, не ограничиваясь по локализации одним полушарием. В некоторых случаях совершенно перестают помогать анальгетики и мигрень становится нестерпимой. Ранее эффективные способы купирования боли (стягивание головы полотенцем, горячий душ, сон) становятся гораздо менее действенными и не уменьшают страданий.

По наблюдениям врачей многочисленные препараты гормональной заместительной терапии, позволяющие предотвратить симптомы патологически протекающего климакса, влияют на течение мигрени неоднозначно. Их прием может как уменьшить частоту приступов мигрени, так и увеличить. Для назначения профилактического лечения необходимо обратиться к специалисту-неврологу, специализирующемуся на лечении мигрени. Но можно значительно облегчить свое состояние, воспользовавшись народными средствами.

Замечено, что регулярное употребление в пищу льняного семени помогает предотвращению приступов мигрени. Принимайте 1 – 2 ч. ложки льняного семени в день.

Залейте 1/2 ст. ложки травы мяты 1 стаканом кипятка и, помешивая, нагревайте на водяной бане 15 мин, потом охладите. Процедите настой и добавьте кипяченой воды до объема 1 стакана. Принимайте по 1/2 – 1/2 стакана 1 – 3 раза в день за 15 мин до еды. Настой можно хранить не более 2 суток.

Залейте горсть сухих цветков ромашки 1/3 стакана кипятка, доведите до кипения и выдержите на слабом огне 15 мин. Пропитанную горячим отваром салфетку приложите в виде компресса к больному месту.

Положите в ухо с больной стороны головы ватку, смоченную в соке свеклы или лука.

Попробуйте вдыхать смесь камфорного и нашатырного спирта в равных частях.

Помассируйте голову обеими руками ото лба к затылку.

В некоторых случаях помогают не слишком горячие ножные и ручные ванны и контрастный душ.

Если голова начинает болеть из-за мышечного напряжения лица, шеи или спины, то характер боли в этом случае другой, нежели при мигрени – голова как будто зажата в тиски и болит длительно и монотонно. В этом случае можно принимать пищевые добавки, богатые кальцием и магнием, поскольку эти минералы способствуют расслаблению мышц. Головную боль, возникающую по разным причинам, также можно ослабить с помощью некоторых отваров и настоев.

Известно сосудорасширяющее действие чая. Заварите крепкий зеленый или черный чай со щепоткой мяты и выпейте стакан этого напитка.

Залить 1 ст. ложку травы зверобоя 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Залить 1 ст. ложку листьев мать-и-мачехи 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Принимать по 1 ст. ложке 4 – 6 раз в день за 1 час до еды.

Размять 1 стакан плодов боярышника, залить 1 л кипятка, добавить мед, настаивать 30 мин. Пить вместо чая.

Залить 1 ст. ложку корня валерианы 1 стаканом кипятка, настаивать 6 – 8 часов. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При головных болях напряжения хороший результат дают следующие процедуры.

Гимнастика для головы

Наклонить голову сначала вперед и назад по 2 – 3 раза, затем – к правому и левому плечу по 2 – 3 раза. После этого, расслабив связки шеи, повернуть голову в одну сторону, потом в другую сторону. Эти упражнения нужно выполнить несколько раз подряд. Если боль не прошла, через некоторое время можно повторить их.

Успешно снимают головные боли различные виды массажа.

Китайский массаж

Мягко проведите ладонями сначала от подбородка к вискам, затем от центра лба к вискам. Повторите несколько раз массажные движения в той же последовательности. В заключение процедуры в течение 5 с помассируйте круговыми движениями щеки.

Точечный массаж

Нажимать на нужные точки следует большим, указательным или средним пальцем, держать нажим 3 – 7 с (см. рис. на с. 51).

Точка 1 расположена на переносице чуть ниже уголков глаз.

Точка 2 – чуть выше предыдущей точки, нажимать строго по направлению вверх.

Точка 3 – в углублениях возле внешних уголков глаз.

Точка 4 находится у основания черепа, там, где затылок соединяется с шеей.

Точка 5 – на боковых сторонах кистей, чуть выше основания большого пальца.

Точка 6 – на внутренней стороне рук, приблизительно на полтора больших пальца выше складки запястья.

Точка 7 находится у основания мизинцев обеих ног.

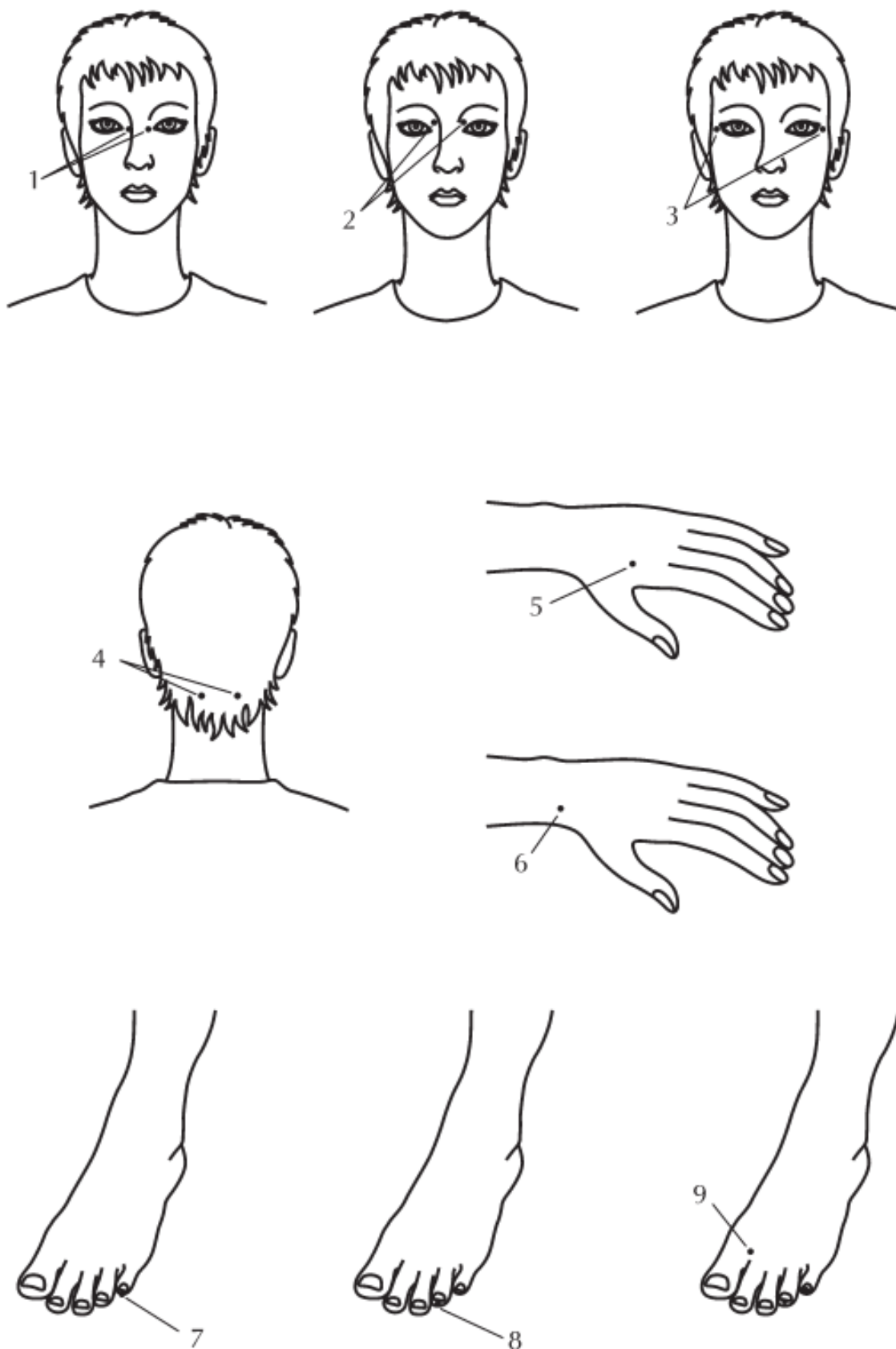
Точка 8 – у основания ногтя четвертых пальцев обеих ног.

Точка 9 – между большим и вторым пальцами ног, на расстоянии 2,5 см от основания пальцев.

- При болях в области лба нажимайте на точки 1 и 2.
- При болях в висках – на точку 3.
- При болях в затылке – на точку 4.
- При мигренях – на точки 5, 8 и 9.
- Если болит вся голова – на точки 6 и 7.

Заканчивать процедуру следует массажем больших пальцев ног и нижней части других пальцев стопы.

Издавна для лечения климактерических расстройств, в том числе головных болей и нервных состояний (депрессий, страхов, стрессов, бессонницы) применяли лечение пиявками. Сегодня лечение, оздоровление и омоложение с их помощью вновь становится популярным.



Расположение точек

Гирудотерапия

Метод гирудотерапии (так называется лечение пиявками) не так прост в применении, как это кажется на первый взгляд. Лечить пиявками может только врач, прошедший специ-

альное обучение. Самолечение недопустимо, так как при неправильном выборе точек для постановки пиявок возможны серьезные осложнения. Если вы решили полечиться пиявками, то имеет смысл поинтересоваться, имеет ли лицензию на применение этого метода то медицинское учреждение, куда вы обратились. Также нелишним будет знать, что пиявку используют только один раз – как шприц, – после чего уничтожают.

Лечебный эффект гирудотерапии складывается из нескольких факторов. Во-первых, пиявки оказывают действие, сходное с действием иглоукалывания, вот почему так важно правильно выбрать точки для постановки. Во-вторых, пиявки вырабатывают биологически активные вещества – ферменты, которые исцеляют от множества недугов. И, наконец, пиявки отсасывают кровь, благодаря чему разгружается крово- и лимфоток. Отдельно стоит отметить косметический эффект (общее омоложение, оздоровление, улучшение цвета лица, исчезновение прыщей и угрей, лифтинговый эффект). Не случайно томные красавицы XVIII века накануне бала ставили себе пару пиявок за уши для улучшения цвета лица и повышения общего тонуса.

Довольно сложно перечислить все заболевания, при которых помогает пиявка, зато противопоказаний к применению всего несколько: гемофилия, тяжелая степень анемии, геморрагические диатезы.

Если вы отправляетесь к гирудотерапевту впервые, то вам, вероятно, интересно будет знать, как проходит лечебный сеанс. На прием к врачу человек обычно приходит с огромным количеством жалоб, нередко приносит с собой кучу анализов. Все это – подспорье в работе специалиста. Обычно в первый сеанс гирудотерапевт прикладывает пиявку, помещенную в пузырек, на область живота. Здесь не только можно найти зону воздействия практически при любом расстройстве, но и удобно наблюдать за ранкой – как врачу, так и любопытному пациенту. Пиявка сама находит нужную точку, прокалывает кожу и присасывается. Боль при этом незначительная – такая же, как при укусе комара или уколе. Сразу после прокола пиявка впрыскивает в ранку обезболивающее вещество, после чего пропадают все неприятные ощущения. Пиявка работает как маленький насос: попеременно то отсасывает кровь, то впрыскивает в нее целебные вещества. Через некоторое время (от 10 до 40 мин) пиявка либо отпадает сама, либо ее снимает врач. На место укуса на сутки накладывают стерильную повязку, так как ранка может кровоточить от нескольких часов до суток.

Гирудотерапия хорошо совместима с любыми другими методами лечения. Более того, она подкрепляет и усиливает их эффект. Например, при лечении эндокринных заболеваний дозу гормонов порой удастся снизить как минимум вдвое. Это относится и к другим медикаментам.

Сколько же сеансов потребуется? При хронических заболеваниях обычно рекомендуют 8 – 10 процедур. Как правило, ставят одновременно от 3 до 10 пиявок. Обычно проводят 2 – 3 сеанса в неделю продолжительностью до часа. Продолжительность курса зависит от результатов. Активные сторонники гирудотерапии считают, что краткий курс общего оздоровления полезно делать раз в полгода – даже в том случае, если нигде ничего не болит.

Проблемы с мочеиспусканием

Мне приходится вставать по два-три раза за ночь, чтобы помочиться. Это тоже климактерический симптом? Если нет, какие неполадки в организме вызывают подобную реакцию?

Многие женщины в возрасте менопаузы жалуются на частые мочеиспускания с ощущением жжения. Часто эти симптомы возникают без каких-либо доказательств инфекции мочевых путей. Мочевой пузырь, не получая достаточного количества эстрогена, поддерживающего его мышечный тонус и эластичность, теряет способность удерживать мочу. Поэтому вы ощущаете потребность в мочеиспускании при гораздо меньшем содержании в нем жидкости, чем прежде. Ночные походы в туалет могут быть связаны с климаксом и по другой причине: вероятно, вы спите теперь не так крепко, как прежде (что также является симптомом климакса), и вам легче проснуться даже из-за неполного мочевого пузыря.

В любом случае нелишним будут консультации гинеколога и уролога. Дело в том, что потеря контроля за выделением мочи, ее недержание, случается у людей всех возрастов, но особенно часто у женщин после 45 лет и пожилых людей. По крайней мере, один человек из десяти в возрасте 65 лет или старше страдает недержанием мочи. Это состояние может колебаться от дискомфорта и легкой потери мочи до неспособности удержаться и стыда от сильного, частого мочеиспускания.

Многие люди, страдающие недержанием выпадают из социальной жизни и пытаются скрыть проблему от семьи, друзей и даже врачей. Родственники, которые заботятся о старших, страдающих этим недугом, часто не знают о возможности выбора лечения и, вероятно, считают, что жизнь в четырех стенах – единственный выход. Эти представления неправильны, так как в большинстве случаев недержание можно вылечить, а если не вылечить, то контролировать.

Недержание – это не неизбежный результат старения и климакса. Оно зачастую вызывается специфическими причинами, которые иногда исходят из болезней или использования лекарств. Доктора выделяют несколько типов недержания мочи.

Стрессовое недержание – это выделение мочи во время упражнений, кашля, чихания, смеха, поднятия тяжелых предметов или других движений тела, которые приводят к давлению на мочевой пузырь.

Женщин бальзаковского возраста во время депрессии тянет в туалет

К весьма любопытным выводам пришли недавно ученые после многолетних клинических наблюдений. Оказывается, женщины, страдающие различными видами депрессии, рискуют довольно быстро заработать... нарушение функций мочеиспускания.

Как рассказал профессор нейропсихотерапии Института повышения квалификации врачей Минздрава РФ Евгений Шапошников, в последнее время к нему обращались женщины от 25 до 60 лет, жалующиеся на угнетенность, потерю вкуса к жизни и прочие типичные признаки депрессии. Помимо этого дамы отмечали, что у них возникают частые позывы к мочеиспусканию – более 7-8 раз в день. После обычного лечения, которое было направлено именно на улучшение психологического состояния пациенток, врачи заметили, что одновременно приходит в норму и работа органов, ответственных за мочеиспускание.

Психотерапевты объясняют эту закономерность тем, что депрессия – это не только психическое, но и соматическое, «телесное» заболевание,

так как нарушается работа многих внутренних органов. Дело в том, что различные проблемы и стрессы негативно влияют на один из глубинных отделов мозга, отвечающий за физиологические процессы, в том числе и мочеиспускание. Сбой в работе отдела мозга на клеточном уровне как бы обманывает ощущения женщины, и она бежит в туалет, не в силах терпеть. Особую группу риска составляют дамы 35-55 лет: считается, что именно в этом промежутке психика представительниц прекрасного пола наиболее уязвима, кроме того, ранимость увеличивается с наступлением климакса. Полученные московскими врачами результаты были недавно подтверждены в совместных российско-германских разработках в одной из клиник Мюнхена.

При недержании побуждения больные не способны удерживать мочу достаточно долго, чтобы дойти до туалета. Это очень часто встречается у людей, которые страдают диабетом, припадками, слабоумием, болезнью Паркинсона и рассеянным склерозом. Оно также может быть предупредительным признаком рака мочевого пузыря (у мужчин это часто свидетельствует об увеличении простаты). Может случаться и у здоровых пожилых людей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.