



Ендокринолог от УМБАЛ Бургас към жените в интересна възраст - изследване на хормони не винаги е нужно

Четвъртък, 8 Август 2024

Жената над 45-годишна възраст преминава през особен период и има нужда от подкрепа. Това е времето, в което започват промени в нейния хормонален статус. Затихването на половите хормони е бавно, но организмът се противопоставя, хипофизата иска да задържи репродуктивните възможности по-дълго. Хормоналната „борба“ води жените в кабинета на ендокринолога с оплаквания от умора, безсъние, „мозъчна мъгла“, изпотяване, трудно сваляне на килограми.

Тази интересна възраст е предизвикателство както за самата жена, така и за лекарите, казва д-р Надя Делииванова, специалист-ендокринолог в УМБАЛ Бургас и МЦ „Св. Николай Чудотворец“. Нейният научен интерес е насочен именно към тази част на специалността – жените преди и по време на менопауза. „Промените в половата система са може би най-сложната част от ендокринологията, но и най-интересната. Това е предизвикателство, защото аз самата като жена бих искала някой да ми помогне, да ме подкрепи в този труден процес, но като че ли по-голямо внимание се обръща на женското здраве преди и около бременността, а жените в тази възраст се чувстват пренебрегнати“, споделя тя.

Времето десетина години преди менопаузата, се нарича перименопауза. Това е преходен период, подобен на пубертета. Обикновено започва около 40-45 години, но и по-рано. Жената все още има цикъл, но функцията на яйчниците постепенно затихва, снижават се нивата на половите хормони. Настъпват промени в метаболизма, в психиката. Същевременно изискванията, които съвременната култура поставят пред жената, са много високи – трябва да си „вечно млад“. „В миналото жените са се пенсионирали на 50 години и са я карали по-полека. Приемали са този период като естествен процес. А и личността на жената не е била особено важна и никой не е обръщал внимание на нейните оплаквания. Но днес изискванията са тя да бъде винаги във форма и да се справя с всичко - и с работата, и с външния си вид, и със семейните задължения и това създава трудности както за нея, така и за хората около нея“, казва д-р Делииванова. Но не е задължително преминаването през този процес да е кошмарно. „Има жени, при които този период протича по-гладко и по-спокойно. Това е въпрос на гени, как са минавали през това техните майки и баби. И колкото по-добър режим има една жена – на здравословно хранене, движение, това може да облекчи появата на първите симптоми“, съветва специалистът-ендокринолог.

Нужно ли е непременно жената 45+ да си прави хормонални изследвания, след като се знае, че те няма да са на нивата отпреди 20 години? „Не е задължително, само за да се разбере, че е в перименопауза. Нужно е поради друга причина - именно в този период ние откриваме други проблеми – например намаление на щитовидната функция, много разпространено при голяма част от жените. И оттам може да идват някои симптоми. Или жени, които са претърпели оперативна намеса в репродуктивните органи, също е препоръчително да се консултират с ендокринолог“, казва д-р Делииванова. Задължително е да не се пропуска годишният профилактичен преглед при акушер-гинеколог, защото освен хормоналния фон, трябва да бъдат наблюдавани и анатомичните промени в половите органи.

Днес има множество медицински решения, които помагат на жената да премине по-леко през тази интересна възраст – когато все още може да стане майка, но вече може да бъде и баба. Повече се говори за този етап от живота, има повече информация. Успокояващото е, че както преминава пубертетът, така преминава и този период на настройка. Важно е, преди да се посегне към хранителни добавки, кремове или каквото и да е облекчаващо симптомите средство, жената да се консултира със специалист. Да не приема страданията си за „нормални“ или маловажни, да търси причината за тях и да намери лекаря, с който ще се справят заедно.