

Содержание

Об авторах	18
Посвящение	20
Благодарность авторов	21
Введение	22
Об этой книге	23
Кто вы, мой читатель?	24
Как построена эта книга	25
Часть I. Основные сведения о менопаузе	25
Часть II. Влияние менопаузы на организм и психику	26
Часть III. Отличное самочувствие во время менопаузы	26
Часть IV. Образ жизни во время менопаузы	26
Часть V. Великолепные десятки	27
Часть VI. Приложение	27
Пояснение для читателя	27
Термины, используемые в этой книге	27
Пиктограммы, используемые в этой книге	28
Куда двигаться дальше	29
ЧАСТЬ I. ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О МЕНОПАУЗЕ	31
Глава 1. Обратная сторона пубертата	33
Определение менопаузы	34
Изменения на подходе к изменениям:	
пременопауза	36
Без менструаций: менопауза и что за ней следует	37
На пороге менопаузы	39
На что похожа менопауза	41
Распознавание симптомов	41
Обратитесь к специалисту	42
Время менопаузы	42

Начало	43
А что потом?	43
Ваши возможности	43
Способствовать долголетию	44
Глава 2. Поговорим о биологии и психологии: влияние менопаузы на тело и сознание	46
Необходимое замечание	47
Связь между гормонами и менструальным циклом	48
Роль гормонов	51
Кто управляет гормонами?	52
Поговорим об эстрогене	53
Представляем прогестерон!	55
Изучим андрогены	55
Стадии менопаузы	57
Представляем пременопаузу	57
Встречаем менопаузу	60
Хирургическая менопауза	61
Глава 3. Разберемся с симптомами	63
Изучаем проявления менопаузы	64
Физическое самочувствие	64
Играем в игры ума	68
Обзор симптомов, характерных для менопаузы	71
Разъясним физические аспекты	72
Со мною вот что происходит...	75
Разгадываем тайну	76
ЧАСТЬ II. ВЛИЯНИЕ МЕНОПАУЗЫ НА ОРГАНИЗМ И ПСИХИКУ	79
Глава 4. Что касается костей	81
Здоровые кости	82
Растущие большие и сильные кости	82
Что такое пиковая костная плотность?	83
Поддерживать процесс костной реконструкции	84
Роль кальция	84
Роль половых гормонов	87
Поговорим об остеопорозе	89
У остеопороза женское лицо	89
Установление диагноза остеопороз	90
Ищем причины	92

Последствия остеопороза и как их избежать	93
Предотвратить остеопороз, учитывая факторы риска	96
В чем виновны гены: генетические факторы и наследственность	97
Ваше общее состояние здоровья	98
Образ жизни	101
Есть ли у вас остеопороз?	105
Двухэнергетическая радиационная абсорбциометрия	106
Другие типы исследований	107
Лечение остеопороза	108
Глава 5. Дела сердечные	110
Сердечно-сосудистые заболевания у женщин в период менопаузы	111
Сердечно-сосудистая система	112
Поговорим о липидах и о холестерине	113
Роль “плохой” крови в возникновении болезней сердечно-сосудистой системы	117
Заболевания сердечно-сосудистой системы	119
Коронарная болезнь	119
Стенокардия	120
Предупредить инфаркт	121
Отразим нападение гипертонии	122
Предотвратим инсульт	124
Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний у женщин	125
Берегите сердце	128
Профилактика — лучшее лечение	128
Будьте благоразумны!	129
Глава 6. Изменения в мочеполовой системе	130
Доктор, скажите мне...	131
Атрофия влагалища и другие проблемы, связанные с половыми органами	132
Расставим точки над “i”	133
Влияние пониженного уровня эстрогена на состояние влагалища	134
Что же делать?	135
Поговорим о проблемах мочевыводящих путей	136

Воспалительные заболевания мочевыводящих путей	138
“Детская” проблема	140
Глава 7. Внешний вид и менопауза	146
Кожа, которой “за пятьдесят”	147
Влияние гормонов на состояние кожи	147
Солнце бывает опасным	151
Предупреждение раннего старения кожи	152
Проблемы с носом	153
Решить проблемы волос	153
Проблемы с зубами	154
Глава 8. Половая жизнь во время менопаузы	156
Менопауза и либидо	157
Следуйте своим чувствам	158
Не отказывайте себе в любви	159
Как справиться с пониженным либидо	160
Подробно о тестостероне	164
Пусть секс останется сексуальным!	165
Фертильность и то, что за ней следует	167
Оценим, не слишком ли поздно вы решили стать родителями	168
Забеременеть, но не в спальне	176
Поздняя беременность — за или против?	178
Глава 9. Психика и эмоции во время менопаузы	179
Психические и эмоциональные стрессы в период менопаузы	180
Отличать симптомы менопаузы от психологических проблем	182
Справиться с играми головы	183
Уладим душевное волнение	188
Справиться с семейными проблемами	190
Забота о престарелых родителях	191
Синдром “пустого гнезда” (или желание, чтобы ваше гнездо поскорее освободилось!)	191
На пенсию — с радостью?	191

ЧАСТЬ III. ОТЛИЧНОЕ САМОЧУВСТВИЕ ВО ВРЕМЯ МЕНОПАУЗЫ	193
Глава 10. Основы гормональной терапии	195
Что такое гормональная терапия	196
Избавиться от неприятных симптомов	198
Профилактика опасных заболеваний с помощью гормональной терапии	198
Различные виды гормональной терапии	200
Гормональная терапия эстрогеном	200
Комбинированная терапия	203
Селективные модуляторы эстрогеновых рецепторов (СМЭР)	207
Таблетки, пластыри, кремы, внутриматочная система: есть из чего выбирать!	209
Проще простого: таблетки	210
Наклеиваем пластырь	210
Использование кремов	211
Примерить кольцо	212
Внутриматочная система. Раз и навсегда?	212
На укол?	213
Ищем источники	213
Искусственные и естественные гормоны	213
Эстроген	214
Прогестин	216
Сочетание эстрогена и прогестина	217
Андрогены	218
Гормональный уровень после менопаузы	219
Представляем анжелик!	222
Глава 11. Гормональная терапия и ваше сердце	224
Знакомимся с участниками действия: гормоны и сердце	225
В главной роли — эстроген	225
Второй актер: прогестерон	227
Третий актер: тестостерон	228
Исследование <i>WHI</i>	228
Влияние гормональной терапии на кровь	229
Прием эстрогена	230
Эстроген + прогестин	231

Следите за чистотой труб: гормональная терапия и кровеносные сосуды	231
Предотвратить закупорку сосудов	232
Следим за кровяным давлением	233
Беречь голову	234
Поддержим собственный “мотор”: гормональная терапия и ваше сердце	235
Замедлим шаг	236
Избавиться от стенокардии	236
Избежать инфаркта	237
Глава 12. Гормональная терапия и рак молочной железы	239
Строение молочной железы	239
Что такое рак молочной железы	240
Забота о молочных железах	241
Ежемесячное самообследование молочных желез	242
Маммография — важное исследование	242
Определяем роль эстрогена	243
Оценить собственный риск	244
Факторы риска, на которые невозможно влиять	245
Факторы риска, на которые вы можете влиять	248
Факторы риска, связанные с гормональной терапией	251
Мнение 1. Отказ от гормональной терапии — лучшая профилактика рака груди	252
Мнение 2. Игра стоит свеч	253
Интерпретируем выводы	254
Необходимо индивидуальное решение	256
Обсудите с врачом риск рака груди, связанный с приемом гормональной терапии	256
Выберите тип гормональной терапии, учитывая риск возникновения рака молочной железы	257
Выбрать альтернативы?	258
Глава 13. Гормональная терапия и рак репродуктивных органов	259
Рак толстой и прямой кишки	259
Распознаем симптомы	261
Диагностика колоректального рака	262
Роль гормональной терапии	263
Оценим риск	264

Рак эндометрия (матки)	265
Распознаем симптомы	267
Диагностика рака эндометрия	267
Роль гормональной терапии	268
Оцените свой риск	269
Виды рака, не связанные с приемом гормональной терапии	270
Рак шейки матки	270
Рак яичников	273
Глава 14. Гормональная терапия и ее влияние на состояние здоровья	277
Тромбоз глубоких вен	278
Распознаем симптомы	278
Определяем роль гормонов	279
Изучаем диабет	281
Распознаем симптомы	282
Определяем роль гормонов	283
Фибромиалгия: посмотрим в лицо фактам	283
Распознаем симптомы	283
Определяем роль гормонов	284
Болезни желчного пузыря	284
Распознаем симптомы	285
Определяем роль гормонов	285
СКВ, или системная красная волчанка	286
Распознаем симптомы	286
Определяем роль гормонов	287
Мигрени	287
Распознаем симптомы	287
Определяем роль гормонов	287
Глава 15. Гормональная терапия: принимаем окончательное решение	289
Отношение к гормональной терапии	289
Анализ преимуществ и риска гормональной терапии	293
Преимущества гормональной терапии	293
Оценим риск приема гормональной терапии	300
Подводим итоги	305
Ваша стратегия в менопаузе	308
Путь 1. Оптимизация образа жизни	308
Путь 2. Негормональные средства	309

Путь 3. Гормональная терапия	310
Прекращение гормональной терапии	311
Обнаружить свою зону комфорта	312
Двенадцать признаков того, что гормональная терапия — не для вас	313
Десять признаков того, что гормональная терапия — для вас	314
Глава 16. Альтернативный подход: негормональная терапия	317
Все “за” и “против” применения фитопрепаратов	318
Привлеките внимание опасения представителей традиционной медицины	320
Безопасный прием фитопрепаратов	322
Когда травы лечат	323
Симптомы, которые можно устранять с помощью трав	323
Разрешите представить — лечебные травы!	324
Предупредим проблемы, связанные с фитопрепаратами	329
Лечение иглами — акупунктура	330
Дышите глубже... Техники релаксации	330
Метод биологической обратной связи	331
Познакомьтесь с йогой	332
Антигомотоксическая терапия	332
Снижение симптомов менопаузы и менопаузы	333
Избавиться от сухости слизистой влагалища	337
Глава 17. Как обойтись без гормонов	338
Профилактика и лечение остеопороза	338
Прием бисфосфонатов	339
Представляем кальцитонин	340
Остеобиос	341
Что такое фториды?	341
Профилактика и лечение сердечно-сосудистых заболеваний	341
Избежать инфаркта	342
Обуздать гипертонию	344
Улучшить качество крови	344

Здоровый образ жизни	346
Питание, полезное для сердца	347
ЧАСТЬ IV. ОБРАЗ ЖИЗНИ ВО ВРЕМЯ МЕНОПАУЗЫ	349
Глава 18. Есть, чтобы жить... во время менопаузы	351
Правильное питание — залог здоровья	352
Берем все лучшее из питательных веществ	355
Как вы едите?	361
Есть, чтобы жить	362
Укрепить кости	363
Помочь сердечно-сосудистой системе	365
Вопросы веса	366
В чем опасность избыточного веса	366
Поддерживать оптимальный вес	369
Глава 19. Физическая активность в возрасте перемен	374
Польза физической активности во время менопаузы	375
Ваше отношение к физическим нагрузкам	375
Меньше приливов, больше сна	376
Избавиться от лишнего веса	376
Поддержим сердце здоровым	377
Укрепить кости	379
Предотвратить диабет	379
Предотвратить рак кишечника	380
Улучшить память	380
Жить долго и счастливо	380
Главные аспекты физических тренировок	380
Приступаем...	381
Фитнес — каждый день	381
Создаем свою программу	383
Расписание занятий	384
Разрабатываем собственный план занятий	386
Развить гибкость с помощью упражнений	
на растяжку	387
Разминка и отдых	388
Упражнения для женщин, страдающих остеопорозом	393
Укрепляем кости и повышаем тонус	394
Балансирующие упражнения — на развитие равновесия	399

Упражнения, полезные для сердца	400
Сохранить сердце здоровым	400
Ходьба для удовольствия и для здоровья	402
ЧАСТЬ V. ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ДЕСЯТКИ	405
Глава 20. Развеем мифы о менопаузе	407
Менопауза не может наступить в возрасте 30 или 40 лет	407
Менопауза — это болезнь, которую необходимо лечить	408
Менопауза — это не болезнь. Значит, нет смысла в посещении врача	409
Менопауза и секс несовместимы	410
Нерегулярные кровотечения — симптом рака	411
Горб в старости — это неизбежность	411
Гормональная терапия — единственный способ избавления от симптомов менопаузы	412
Инфаркт — болезнь мужчин, а не женщин	413
Депрессия и менопауза идут рука об руку	413
Если переусердствовать с физической активностью, можно получить перелом	413
Анализ крови на гормоны может определить начало менопаузы	414
Глава 21. Медицинские исследования для женщин во время менопаузы	415
Внутренний гинекологический осмотр, Пап-мазок и УЗИ	415
Ректальное исследование	416
Колоноскопия	417
Исследование плотности костей	417
Маммография	418
Анализ крови на уровень холестерина	418
Анализ крови на сахар	418
Анализ крови на гормоны щитовидной железы	419
Анализ крови на СА-125	419
Анализ крови на половые гормоны	419
Стрессовый тест	420

Глава 22. Физическая активность для женщин во время менопаузы	421
Тренинг устойчивости	422
Прогулки	422
Тренировки на эллиптическом тренажере	423
Бег	423
Плавание	424
Езда на велосипеде	424
Йога	425
Тай чи	425
Пилатес	426
Аква-аэробика (водная аэробика)	427
ЧАСТЬ VI. ПРИЛОЖЕНИЕ	429
Словарь	431
Предметный указатель	438