

## «После 45 - холить и любить себя как снаружи, так и изнутри!»



Врач-акушер-гинеколог-эндокринолог, заведующая консультативно-диагностической поликлиникой ГКБ №40 Юлия Селиверстова - об обязательных профилактических мероприятиях для зрелых женщин.

**- Юлия Станиславовна, есть ли такой возраст, когда женщина должна начать всерьез и систематически контролировать свое здоровье с**

**помощью гинеколога-эндокринолога?**

- Любая женщина в возрасте после 45 лет обязана посещать гинеколога-эндокринолога даже без проявления каких-либо симптомов - для профилактики онкозаболеваний. Если появились жалобы или неудовлетворительны анализы, это значит, что болезнь уже началась. Уже поздно что-то профилактить...

**- Есть ли обследования, которые необходимо проводить, что называется, «по расписанию»?**

- Конечно. И в разном возрасте их кратность разная. Самый показательный анализ - онкоцитология. Это специальный лабораторный анализ, который с высокой точностью позволяет установить онкологические заболевания шейки матки. Исследование показывает наличие или отсутствие раковых и предраковых клеток, выявляет опасное заболевание на ранней стадии. Женщинам после 45 лет онкоцитология рекомендована один раз в 2 года, после 55 лет - один раз в 3 года. И с возрастом это обследование забывать нельзя.

Даже если жалоб нет, всем женщинам один раз в 2 года следует проходить маммографию и УЗИ молочной железы. Это не одно и то же. Каждый вид диагностики дает разную информацию для специалиста. Конечно, нужно проверять себя и на остеопороз, проходить денситометрию. Это такой специальный метод диагностики плотности и оценки вероятности переломов костной ткани. Измеряется ряд параметров: уровень кальция, плотность и структура, толщина поверхностного слоя костей. После 50 лет здоровой женщине следует проходить денситометрию ежегодно, после 60 лет - 1 раз в 2 года.

После 45 лет, после начала климакса и снижения гормонального фона, женщинам стоит подобрать заместительную терапию у гинеколога. Без такой профилактики возрастают риски инсультов и инфарктов.

**- Есть ли что-то специфическое в программе профилактики для женщин, живущих на Урале?**

- Да, уральцы в зоне риска по гипотиреозу. Значит, обогащенная йодом соль, морская капуста, морепродукты в рационе обязательны. Желателен и витамин Д3. Он предотвращает развитие онкологии и сахарного диабета.

Почему-то многие после 55 лет переходят на каши, считая их правильной едой в этом возрасте. Но каши недостаточно для полноценного питания. Необходимы белки - мясо, рыба. Обычный человек к 60 годам обязательно сталкивается с мышечной слабостью. Мышечный корсет, который поддерживает позвоночник,

слабеет, отсюда - заболевания суставов и другие болезни. Для поддержки мышц употребляем белок обязательно! Очень полезны яйца. Раньше говорили, что старшему поколению нужно яйца есть реже, якобы из-за них будет высокий холестерин. Теперь спорная гипотеза опровергнута. Этот уникальный продукт реабилитирован и полезен в любом возрасте.

**- Женщинам после 60 лет как сохранить свое здоровье, есть ли практические советы?**

- Раз в полгода следует сдавать кровь на наличие дефицитов витаминов В12, Д3 и восполнять то, чего не хватает. Допустим, боли в суставах, пояснице, слабость указывают на недостаток витаминов группы В. Многие недомогания можно скорректировать, своевременно сдавая развернутый анализ крови. Второе: обязательно наладить полноценное питание с белком. А главное - движение, движение и движение.

**- Ваше отношение к сексу в пожилом возрасте...**

- Это нужно и важно, секс продлевает жизнь, повышает ее качество. Но есть свои нюансы половой жизни в зрелом возрасте. Прежде всего, нормальной половой жизни мешает сухость влагалища. Сегодня это - беда поправимая, любой гинеколог поможет подобрать препарат, поддерживающий флору влагалища. Параллельно идет профилактика таких неприятных заболеваний, как цистит, атрофический кольпит. Когда яичник «ушел на пенсию», помогут только ваша собственная воля, выполнение рекомендаций специалистов и ...любовь к себе. Всемирная организация здравоохранения считает старостью период после 74 лет. До этого у всех, а у кого-то - и позже, - активный возраст, который нужно использовать во благо себе.

**В тему**

**Н.Н. Потапов, главный внештатный специалист по гинекологии министерства здравоохранения Свердловской области:**

- Желание любить и быть любимым присуще человеку в любом возрасте. Но анатомия и физиология мужского и женского организмов отличаются. Мужчина может продолжать род до весьма почтенного возраста. Воздержание, застойные явления в мужских половых органах способны привести к серьезным заболеваниям. Поэтому в норме активная половая жизнь дважды в неделю принесет мужчине не только душевную и физическую радость, но и поможет сберечь здоровье. Что касается женщин, то здесь все обстоит несколько иначе. Не раз сталкивался со стереотипом в мышлении женщин, которые считают: если с наступлением определенного возраста у нее не будет физической близости с мужчиной, у нее начнутся проблемы со здоровьем. И ищут отношений лишь для этого. На самом деле у женщины в менопаузе, когда запрос на репродуктивную функцию организма завершился, на первый план выходит психология, а не физическая потребность. Поэтому я бы предостерег от подобного зрелых дам, ищущих, прежде всего секса, и предложил бы им думать о том, как выстроить с мужчиной долговременные отношения, чтобы быть друг другу опорой с течением лет. Если удастся найти близкого духовно человека, интимная сторона вопроса тоже обязательно наладится.

К половой жизни в зрелом возрасте должны быть здоровый интерес и взвешенное отношение. Табу на интимную сторону нет, но необходимо принимать в расчет психологическое состояние партнера: он волнуется, особенно если отношения

новые, боится неудачи. Не стоит спешить с близостью, лучше сначала выстроить доверительные отношения, узнать человека как личность. И если обе стороны воспринимают интимные отношения адекватно, тогда и физические контакты будут желанными и гармоничными, тогда такой союз будет обоим в радость.

Не нужно забывать о необходимости периодических осмотров у гинеколога по поводу онконастороженности. Гинекологические новообразования - вещь коварная. Они могут себя никак не проявлять до поздних стадий, когда помочь пациентке достаточно сложно. И жалоб у нее долгое время может не быть. Поэтому нужно обязательно ежегодно проверяться по этому поводу у врача. Сейчас такое обследование включено в программу диспансеризации, есть возможность побывать у «женского» врача наряду с прочими специалистами. Это – инвестиция в собственное будущее, в профилактику онкологии. А если есть какие-то жалобы, затягивать с визитом к гинекологу вообще недопустимо.

Наталья Березнякова