

**«Школа климакса и
репродуктивного здоровья»
Профилактика остеопороза
Физкультурная поддержка в
менопаузе**




СПб ГБУЗ «Женская консультация № 40»

ноябрь 2023 год

Эпиграф:

«Здоровье – это очень дорогая вещь, его не купишь, его можно только заслужить, чем-то необходимо жертвовать...»



**За 5 лет работы Школы прошли обучение
2768 женщин**

Программа занятий в «Школе климакса»:

1. Лекция врача- акушера-гинеколога



2. Психологическая поддержка:

- Качественная диагностика личностных изменений, изменений в эмоциональной сфере
- Поиск ресурса, ведущего вектора и остальных векторов, способных направить к позитивному восприятию окружающего мира

Работа с негативными симптомами, психологическими причинами их возникновения и психосоматическими их проявлениями

- Психологическая поддержка пар, имеющих проблемы взаимоотношений в период проживания одним из супругов гормональной перестройки организма
- Работа с самоорганизацией и самоопределением в период возрастных изменений

3. Физкультурная поддержка с инструктором ЛФК



Менопауза (МП)

- определяется как последняя самостоятельная менструация.

Естественная менопауза (45-55 лет) отражает окончательное прекращение менструальных циклов вследствие потери фолликулярной активности яичниками.

Является распространенным клиническим диагнозом и устанавливается после 12 последовательных месяцев отсутствия менструаций (аменореи).

Климактерический синдром (КС) – это комплекс вегетативно-сосудистых, психических и обменно-эндокринных нарушений, возникающий у женщин на фоне угасания (или резкой потери) гормональной функции яичниками и общего старения организма.

Климактерический синдром (КС):

- ▶ **Приливы, ночная потливость** – это реакция быстрой вазодилатации/вазоконстрикции, возникающие в результате нарушения процессов терморегуляции в гипоталамусе по причине дефицита эстрогенов
- ▶ **Скелетно-мышечная система** – боль в суставах, ломота в теле
- ▶ **Углеводный и липидный обмен**- инсулинорезистентность, метаболический синдром
- ▶ **Нервная система**- перепады настроения, нарушения сна
- ▶ **Масса тела**- увеличение висцерального жира
- ▶ **Кожа и ее придатки** – сухость, истончение волос, облысение
- ▶ **Моче-половой тракт** – дизурия, диспареуния, вульвовагинальная атрофия
- ▶ **Снижение когнитивной функции**

Менопауза (МП) – (45-55 лет) делится на:

- ▶ Пременопауза (-2, -4, -6 лет до МП)
- ▶ **МП**
- ▶ Ранняя постменопауза (+2, + 4, + 6 лет после МП)
- ▶ Поздняя постменопауза (+ 8, + 10 лет после МП)

Демографические реалии XXI века:

- ▶ Женщины будут проводить 40% жизни в постменопаузе
- ▶ Около 85% женщин сообщают хотя бы об одном климактерическом симптоме
- ▶ Симптомы значительно снижают работоспособность и увеличивают вероятность пропуска работы по ЛН на 82%

Менопауза – демографические реалии нашей страны

- 30 000 000 женщин старше 45 лет на территории РФ
- Больше 1 000 000 женщин РФ вступают в МП ежегодно
- 51 год – средний возраст наступления МП
- До 85% женщин испытывают симптомы МП
- **3-15!** лет – продолжительность симптомов
- 70% женщин не обсуждают «интимные» проблемы с врачом и страдают молча
- **3%! женщин** принимают МПГ (менопаузальную гормональную терапию) – **фобия** к гормонам со стороны врачей и женщин

Средняя продолжительность жизни (лет) женщины в 2020 году:

- Япония – 86,9
- Испания – 85,7
- Швеция – 85,1
- Франция – 85,1
- Италия – 84,9
- Великобритания – 83,0
- **Россия – 75,0**

Женщины в зрелом возрасте остаются социально и профессионально активными. Им очень необходима поддержка и помощь в благополучии.

Остеопороз – (от греч.) – отверстие или дыра в кости

- одно из осложнений климакса – системное заболевание скелета, связанное со снижением костной массы и микроархитектурными нарушениями костей, приводящие к повышенной хрупкости костей, увеличивая риск переломов.

Результаты переломов шейки бедра:

- **31-35 % - смертность в течение года**
- **50 % - не способны ходить без помощи**
- **33 % - полная зависимость от окружающих**
- **78 % - нуждаются в долгосрочном медицинском уходе дома**

Исследования, проводимые на протяжении 6 лет, примерно в одно и тоже время в Китае и США, в состав которых входило до 500 человек, показали, что при введении физических упражнений в образ жизни,

уменьшился риск диабета 2 типа на 58%!

Остеопороз ведет к кальцинозу сосудов, возникает в связи с малой физической активностью!

4 составляющих здоровья в МП:

- Гимнастика
- Питание
- Ходьба
- Дыхание

Физические упражнения стимулируют костеобразование!

Механическая нагрузка вызывает напряжение в кости, изменение ее размеров. Именно эта деформация вызывает локальную ответную реакцию кости, однако нагрузка должна превышать уровень обычной суточной активности.

Напряжение угнетает костное разрушение и стимулирует костеобразование

Гимнастика (продолжение):

- **Работа с шейным отделом позвоночника** – улучшение кровообращения в головном мозге, особенно затылочной его части, нормализация работы гипоталамуса
- **Упражнения на растяжения + прыжки со скакалкой!** – борьба с уплотнением фасций и патологическим фиброзным разрастанием соединительной ткани, кардиотренировка
- **Упражнение Кегеля** – модификация для физически неподготовленных женщин
- **Упражнение «Кошка»** – борьбы с сутулостью, работа с диафрагмой
- **Приседания** – задействуются все группы мышц – начинаем с 10 приседаний * 3 раза в день и доводим постепенно до 300 раз в день! Можно и больше...
- **Диафрагмальное дыхание** – массаж внутренних органов, стимуляция работы легких, повышение иммунитета, очищение крови от токсинов, снижение АД, ускоряется обновление клеток организма

Ходьба! – самый доступный и полезный оздоравливающий вид физической нагрузки

От ходьбы запускается:

- **Нейрогенез** и мозг начинает обновляться
- **Рост гиппокампа** – отвечает за формирование эмоций и памяти, генерируется тета-ритм при удержании внимания
- Полезные **микротравмы**
- Активизация **стволовых клеток**
- **Уменьшение** артериального давления (**АД**)
- Стимуляция **тимоцитов**, повышение иммунитета

Благодаря этим свойствам ходьбы, идет:

- Борьбы с психогенными и неврологическими заболеваниями
- Развитие когнитивных функций в любом возрасте
- Профилактика и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата
- Профилактика и лечение сердечно-сосудистых заболеваний
- Регуляция иммунитета
- Поддержание всех функций организма, правильная работа всего организма

Правила ходьбы:

- Удобная обувь, одежда по сезону, питьевая вода
- Темп ходьбы – **выше прогулочного шага** (можно использовать палки для скандинавской ходьбы или беговую дорожку)
- Правильная постановка стопы во время ходьбы
- Продолжительность ходьбы – **не менее 60 минут!** Через 30-40 минут непрерывной ходьбы можно начать проговаривать оздоровительные **аффирмации** (этим мы усиливаем эффект от ходьбы. Например, **«Ура! Я молодею с каждым шагом! Идет восстановление всего моего организма!»** и т.д.)
- **Регулярность** занятий – гуляем в любую погоду!
- **Один- два дня** в неделю **награждаем себя отдыхом** или значительно уменьшаем нагрузку (по желанию)