

## КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

*В XIX веке не было повода даже обсуждать вопросы о климаксе – потому что, продолжительность жизни наших соотечественниц редко превышала 40 лет, но успехи современной медицины поставили перед нами новые задачи. Перешагнув 45-летний рубеж, Вы замечаете все больше недостатков в своей внешности, здоровье, отношении к жизни. Все чаще чувствуете апатию, плохое самочувствие, тревожный сон, вас многое раздражает и обижает, появляются приливы и потливость, нарушения цикла... В данной статье раскрываются проблемы физиологического и психологического изменения в человеке в период климакса, и представлены несколько рекомендации.*

**Ключевые слова:** кризис среднего возраста, климакс, кризис взрослой жизни, мужской и женский климакс, гормональные изменения в организме мужчин и женщин.

**В сущности, старость начинается с того момента,  
когда человек утратил способность учиться.**

Артуро Граф

Представление о том, что многие люди испытывают трудный жизненный переход, когда оказываются примерно на полпути между рождением и смертью, появилось не вчера. Еще в XIV веке первые же строчки эпической поэмы Данте Алигьери «Божественная Комедия» показывали это представление о кризисе среднего возраста:

**Земную жизнь, пройдя до половины,  
Я очутился в сумрачном лесу,  
Утратив правый путь во тьме долины.**

Но только в 1965 году канадский психоаналитик Эллиотт Жак придумал термин «кризис среднего возраста», чтобы описать навязчивые попытки остаться молодым и бросить вызов реальности смерти, которые он наблюдал у художников и композиторов средних лет.

Жак преподнес эту броскую фразу для общественного и научного сообщества, чтобы описать практически любые, выбивавшие из колеи жизненные преобразования, которые люди испытывают в среднем возрасте. Десятилетие спустя бестселлер Гэйл Шихи «Переходы: предсказуемые кризисы взрослой жизни» укрепил представление о кризисе середины жизни в общественном сознании. Согласно опросам, к 1994 году 86% молодых взрослых людей верили в реальность «кризиса среднего возраста»

В наши дни, за счёт средств массовой информации о климаксе, о том, как начинается климакс, практически знают все люди разных возрастов, начиная со школьного возраста и заканчивая старческим. Но, не смотря, на эту известность, далеко не каждый человек точно знает, как именно протекает климакс у мужчин и женщин, что в этот период происходит в человеческом организме.

В зрелом возрасте, когда уже далеко за сорок каждый человек ощущает изменения в своем организме. Появляются первые морщины, копятя лишние килограммы, волосы седеют. Женщины ожидают прекращения менструаций, боятся неприятных ощущений, о которых рассказывают подружки – раздражительность, приливы, обмороки и т.д. У мужчин нет менструаций, но понятие мужской климакс тоже существует. После определенного возраста возникают перемены, случаются неудачи и в интимной жизни.

**Климакс**—это период, в течении которого идут возрастные физиологические изменения в организме, как женщины, так и мужчины. Дело в том, что климакс в настоящее время уже перестал быть чисто женской проблемой. В отличие от женского организма, изменения в мужском организме во время климактерического периода, протекают намного мягче и к тому же начинаются позже, чем у женщины – в 50 – 60 лет.

В отличие от **женского климакса**, у мужчин в этот период со стороны внешности и здоровья особых изменений нет или не так заметны, как у женщины. Эти изменения у мужчины постепенно сливаются с признаками старости. У мужчин также бывают приливы, но редко, слабость, нервные изменения, жар, учащенное сердцебиение, головные боли, снижается память, появляется чувство страха и беспокойства. Но все эти изменения протекают плавно и не заметно для окружающих. Женский репродуктивный возраст ведет свой отсчет с первой менструации и длится еще тридцать – сорок лет. Весь этот период организм вырабатывает женские половые гормоны эстрогены, а яичники ежемесячно выпускают яйцеклетки, матка ведет подготовку к беременности. С годами «золотой» запас иссякает, яйцеклеток становится всё меньше, уровень гормона падает, яичники уже не работают в полную силу. И вот уже после сорока-пятидесяти лет начинается период менопаузы. Месячные становятся нерегулярными, то идут обильно, то совсем скудно, тяжелее протекает предменструальный синдром. Многие женщины в этот период становятся плаксивыми и раздражительными, ощущают слабость и головную боль, некоторые начинают поправляться, а иные страдают от резких перепадов давления и отеков. Из-за гормональных перестроек может усилиться половое влечение, появиться зуд в области половых органов и мастопатия.

Кстати, будьте осторожны с приемом гормональных контрацептивов, иногда они становятся неэффективными из-за скачков гормонов.

Второй период климакса – это менопауза. В течение полугода-года менструации прекращаются совсем, яичники прекращают свою работу, гормональный фон меняется. В этот период появляется сухость кожи, дряблость, явные морщины. Часто женщины страдают от «приливов» - приступов сердцебиения, жара и паники. В это время все еще можно забеременеть – будьте внимательней. Оптимальный возраст для начала менопаузы– 48-50 лет. Но у некоторых этот возраст наступает и в сорок. Это касается женщин, чей организм истощен диетами, болезнями, эндокринными заболеваниями и абортами. Женщины с сильной половой конституцией переживают климакс в 55 лет и даже позже. Многое зависит от наследственности.

Важно знать, что в период менопаузы высок риск возникновения онкологических заболеваний. Специалисты рекомендуют внимательно относиться к здоровью и регулярно проходить скрининги и диспансеризацию. Третий период климакса – постменопауза. Яичники прекратили свою работу, появляются дистрофические изменения в половых органах, фигура меняется. Этот период ознаменован появлением болезней, связанных с изменением гормонального баланса– нарушение работы сердца, гипертония, повышенная ломкость костей (остеопороз), остеохондроз, проблемы мочевого пузыря.

В прямом смысле слова климакса у мужчин нет, но сильный пол тоже стареет, хотя разница их репродуктивного возраста может быть огромной. Но малоподвижный образ жизни, плохая экология приводит к угасанию половых функций даже в сорок лет, но конечно не у всех именно так. Например, индус Рамжит Рагхав зачал в возрасте 94 и 96 лет, а российский рекордсмен Армаис Назаров отпраздновал рождение сына в 89 лет. Обычно гормональные изменения появляются около сорока пяти – шестидесяти лет, снижается уровень тестостерона, один из первых симптомов – эректильная дисфункция, далее возникает раздражительность, память слабеет, появляется давление и проблемы с сосудами. Меняется кожа, она может стать дряблой, снижение тестостерона иногда приводит к увеличению грудных желез, предстательная железа тоже работает в пол силы. Некоторые мужчины страдают от чисто климактерических симптомов – приливы, нарушения сна, головные боли и изменения половых органов. Типичные болезни, возникающие в это время – это аденома, рак предстательной железы, гипертония, атеросклероз, инфаркт.

Главное, не стоит расстраиваться из-за возрастных изменений, такова жизнь и наша природа. Молодость проходит, страсти угасают, а с нами остается любовь и нежность, опыт и дети. А медицинские проблемы обязательно помогут решить врачи. К сожалению, у отдельных женщин из-за недопонимания и неправильного ухода за собой прекращается деятельность половых желез, в связи с чем наступает преждевременное старение. Надо признать, что для женщины, для вашей супруги и матери ваших детей климактерический период один из самых сложных, мучительных периодов из-за ощущения жара, головной боли, раздражительности, плохого сна и т. д. Все эти недомогания могут пройти в течении одного от силу двух лет если будет полное взаимопонимание между супругами. Берегите друг друга, ибо мужчин тоже ждет такой же период физиологической перестройки организма в возрасте 50-60 лет. Их тоже в этот период будут преследовать те же недуги, что вы читали выше. Во-первых у женщин в климактерический период начинается ожирение, увеличение гениталии, исчезает предохранительная смазка влагалища, так необходимая во время полового акта из-за чего чувствуют неудобства оба супруга. В это время женщина чрезмерно возбудима, необоснованна ревнива, а мужчин раздражают их постоянные придирки, в том числе заметной изменение фигуры жены из-за ожирения всех частей тела. Мужчины надо быть готовым к таким проявлениям со стороны жен и внимательно, тактично обращаться с ней. Если на протяжении всего брачного периода она удовлетворяла все ваши потребности, вы должны в этот тяжелый для нее период возратить ей те радостные минуты, которые она дарил вам на протяжении многих лет. Не обращайтесь к ее изменившейся фигуре, ее настроению и раздражительности по пустякам. Все это временно и в ваших руках ускорить затухание климакса и помочь ей перенести все эти недомогания, которые происходят в ее теле по законам природы. Будьте в этот период рядом с ней, совершайте совместные прогулки на чистом воздухе, помогайте друг другу в осуществлении ваших супружеских обязанностей.

Сегодня широко распространен метод корректировки симптомов климакса с помощью гормональной терапии. Многие специалисты приводят в пример "бойких западных старушек", которые годами "сидят" на гормонах...

Но у гормональной терапии климакса, как, кстати, и у гормональных контрацептивов есть и положительные, и отрицательные стороны.

Также пережить период климакса вам поможет:

- Хорошее полноценное питание, регулярные визиты к врачу, отдых и сон – помогут сгладить неприятные симптомы.
- Обратите внимание! Слабость, боль в груди, обморок, выделения из сосков могут говорить не только о климаксе, но и быть симптомами онкологических заболеваний.
- Яркие эмоции и хорошее настроение способствуют нормальной работе желез внутренней секреции и оптимальному уровню гормонов.
- Фитнес, спорт, турпоездки, хобби и домашние питомцы – все это поможет сохранить молодость и силу духа.
- Интимная жизнь – обязательна! Регулярный секс поддерживает уровень гормонов в крови и препятствует дистрофическим изменениям половых органов.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Тастан Т.Р., Шликбаева Б.А., Абдилманова Э.Н. Мастерство современного врача XXI века. – Шымкент: 2016. – 157 с.
- 2 Ашрафян Л.А., Харченко Н. В., Ивашина С.5., Аكوпова Н.Б., Бабаева Н.А., Сергеева Н.И., "Патогенез" Климактерий // Четыре патогенетических варианта изменений в половых органах у женщин в постменопаузе. – 2001. - №3. - С.7-8.
- 3 Рубченко Т.Л., Лукашенко С.Ю. Не все женщины в менопаузе имеют дефицит эстрадиола // Московский областной НИИ акушерства и гинекологии. - М.: 2004. – С. 45-51.
- 4 Рубченко Т.И., Лукашенко С.Ю. Некоторые аспекты вазомоторной нестабильности у женщин в постменопаузе. Российский научный центр рентгенодиагностики МЗ РФ. - М.: 2003. – 108 с.
- 5 Роговская С.И., Кулаков В.И. Акушерско-гинекологическая помощь. – 2011. – 52 с.

**Б.А. Шликбаева, Р.Т. Жусупова**

#### ОРТА ЖАС КҮЙЗЕЛІСІ

**Түйін:** XIX ғасырда менопауза туралы сұрақтарды талқылауға ешқандай себеп жоқ, себебі біздің отандастарымыздың өмір сүру ұзақтығы 40 жастан сирек асатын, бірақ қазіргі заманғы медицинаның жетістіктері біз үшін жаңа міндеттер қойды. 45 жылдық шекараны басып өткеннен кейін сіз сыртқы келбетіңізде, денсаулығыңызда және өмірге деген көзқараста көбірек кемшіліктер байқайтын боласыз. Сіз көбінесе апатияны сезінесіз, денсаулығыңыздың нашар жағдайы, алаңдататын ұйқың, сіз тітіркендіріп, ренжігенсіз, толқулар мен терлеу, циклде бұзылулар бар ... Бұл мақалада адамның физиологиялық және психологиялық өзгерістерінің мәселелері ашылып, бірнеше ұсынымдар берілген

**Түйінді сөздер:** орта жастағы дағдарыс, менопауза, ересектердің дағдарысы, ерлер мен әйелдердің шыңы, ерлер мен әйелдердің денесінде гормонды өзгерістер

**B.A. Shlikbayeva, R.T. Zhusupova**

#### MIDDLE AGE CRISIS

**Resume:** In the XIX th century there was no reason to discuss the questions of menopause, because the life expectancy of our compatriots rarely exceeded 40 years old. But the successes of modern medicine have set new tasks for us. After stepping over 45 - year old line you notice shortcomings in your appearance, health, your attitude to life. More and more you feel increasing apathy, poor state of health, disturbing sleep, you are annoyed and upset, there tides, sweating and series of cycles of violations... This article reveals the problems of physiological changes in a person during menopause and presents several recommendations.

**Keywords:** crisis of middle age, menopause, the crisis of an adult woman, hormonal changes in the organism of a man and a woman