

ТРАДИЦИОННЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ МЕТОДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ЛЕГКОМ ПРОХОЖДЕНИИ КЛИМАКТЕРИЧЕСКОГО ПЕРИОДА У ЖЕНЩИН

*Худойбердиева Машхура Джусураевна
Ассистент кафедры фармацевтических наук, АГМИ*

Аннотация. В данной статье описано использование народных средств для облегчения менопаузы, симптомов и менопаузы у женщин в возрасте 48-52 лет.

Ключевые слова: климакс, симптомы, приливы, эндометриоз, традиционные методы.

Annotation: This article describes the use of folk remedies to relieve menopause, symptoms and menopause in women aged 48-52 years.

Key words: menopause, symptoms, hot flashes, endometriosis, traditional methods.

Менопауза, также известная как **климактерический период**, - это время в жизни женщин, когда менструальные периоды прекращаются навсегда, и они больше не могут рожать детей. Менопауза обычно наступает в возрасте от 48 до 52 лет. Медицинские работники часто определяют менопаузу как наступившую, когда у женщины не было менструального кровотечения в течение года. Она также может определяться снижением выработки гормонов яичниками. У тех, кто перенес операцию по удалению матки, но все же есть яичники, менопауза может считаться наступившей во время операции или когда их уровень гормонов упал. После удаления матки симптомы обычно проявляются раньше, в среднем в возрасте 45 лет.

В годы, предшествующие менопаузе, менструации женщины обычно становятся нерегулярными, что означает, что периоды могут быть длиннее или короче по продолжительности или быть легче или тяжелее по количеству потока. В течение этого времени женщины часто испытывают приливы жара;

они обычно делятся от 30 секунд до десяти минут и могут быть связаны с дрожью, потливостью и покраснением кожи. Приливы могут длиться от четырех до пяти лет. Другие симптомы могут включать сухость влагалища, проблемы со сном и изменения настроения. Тяжесть симптомов варьируется у разных женщин. Хотя часто считается, что менопауза связана с увеличением сердечных заболеваний, это в первую очередь происходит из-за увеличения возраста и не имеет прямой связи с менопаузой. У некоторых женщин проблемы, которые присутствовали, такие как эндометриоз или болезненные периоды, улучшаются после менопаузы.

Поскольку у некоторых женщин последний период в сорок лет, это означает, что вы можете начать испытывать симптомы менопаузы с конца тридцатых годов.

Симптомы также могут продолжаться в среднем четыре года после вашего последнего периода, хотя они могут длиться намного дольше, чем у некоторых женщин.

По мере того, как вы становитесь старше, а количество яйцеклеток уменьшается, ваши яичники постепенно вырабатывают меньше эстрогена. Именно это изменение уровня гормонов вызывает симптомы менопаузы.

Симптомы менопаузы могут включать:

- горячие приливы – 75% женщин сообщают об этом
- ночные поты
- Бессонница
- сухость влагалища, которая может сделать секс болезненным
- зуд кожи
- болезненные суставы
- беспокойство и плохое настроение

Вы не обязательно получите все эти симптомы – на самом деле, некоторые женщины проходят через менопаузу без намека на горячий прилив, но для многих их симптомы могут помешать жизни.

В наши дни менопауза может быть особенно трудной, поскольку женщины в возрасте сорока и пятидесяти лет, вероятно, будут наиболее заняты. Возможно, вы находитесь на пике своей трудовой жизни, а дети – возможно, маленькие дети – все еще дома.

Есть несколько природных средств, которые могут помочь облегчить симптомы, такие как приливы,очные поты и сухость влагалища.

Традиционные методы лечения. 1. Шалфей

Обычно вы найдете шалфей в рецепте начинки, но препараты шалфея традиционно использовались в качестве природных средств от менопаузы в течение сотен лет. Считается, что шалфей помогает облегчить ряд симптомов, включая приливы иочные поты. Теперь есть некоторые научные доказательства, подтверждающие эти утверждения.

В 2011 году швейцарские исследователи обнаружили, что женщины, принимающие ежедневную таблетку свежих листьев шалфея, испытали снижение приливов на 50% за четыре недели. После продолжения приема шалфея приливы среди участников были уменьшены на 64% в течение восьми недель.

Согласно тому же исследованию шалфея, полезная трава может уменьшить психологические симптомы менопаузы, такие как перепады настроения, на 47%.

В швейцарском исследовании женщины принимали таблетки, приготовленные из свежих листьев шалфея, которые можно приобрести в магазинах здорового питания. В качестве альтернативы вы можете приготовить чай из шалфея, используя готовые чайные пакетики из шалфея, или с сыпучими сушеными листьями шалфея в ситечке с кипящей водой, налитой сверху и оставленной для охлаждения.

2. Витамин Е. Витамин Е известен своей способностью поддерживать здоровую кожу и глаза, но исследования теперь показывают, что он также может быть естественным средством от менопаузы. Исследование 2007 года, опубликованное в журнале *Gynaecologic & Obstetric Investigation*, сообщило,

что женщины в менопаузе, принимающие 400 мкг витамина Е каждый день в течение четырех недель, испытывали меньше приливов жара и что приливы, которые они испытывали, были менее серьезными.

Не только это, витамин Е может также помочь облегчить общие проблемы с кожей, такие как зуд кожи в менопаузе, как при приеме внутрь, так и при местном применении. Витамин Е действует как антиоксидант, защищая кожу от воздействия окружающей среды, укрепляя барьер кожи против свободных радикалов и сохраняя увлажняющие свойства. Многие женщины говорят, что они испытывают падение в своей сексуальной жизни во время менопаузы. Это совершенно нормально и не является причиной для беспокойства с медицинской точки зрения. Тем не менее, близость важна на каждом этапе взрослой жизни, и такие симптомы, как сухость влагалища и атрофия влагалища (когда ткани влагалища начинают истончаться), не являются отличными спутниками для романтики. Кремы без рецепта могут быть хорошим вариантом, но если вы предпочитаете более естественный подход, попробуйте следующее:

3. **Облепиха.** Этот выносливый кустарник может быть эффективным естественным средством от сухости менопаузы, особенно у женщин, которые не могут использовать эстрогенные кремы или свечи. Облепиховое масло богато жирными кислотами, которые могут помочь поддерживать здоровые клеточные барьеры и повышать эластичность.¹⁰ В контролируемом исследовании, проведенном Университетом Турку, Финляндия, женщины, принимающие облепиховое масло каждый день в течение трех месяцев, заявили, что испытывают меньшую сухость влагалища, зуд и жжение, в то время как дополнительные тесты показали, что масло может помочь улучшить атрофию.

4. **Кокосовое масло.** Чтобы получить немедленное облегчение, вы можете задаться вопросом о лучшей смазке для сухости менопаузы. Многие женщины клянутся кокосовым маслом. Это густое натуральное масло

безопасно для использования на большинстве кожных покровов и обладает смягчающими свойствами.

Когда дело доходит до сухости менопаузы, природные средства привлекают, потому что вы не хотите рисковать вызвать раздражение в деликатных областях. Однако помните, что травы могут быть мощными и способны вызывать раздражение кожи или даже аллергические реакции.

Конечно, если у вас аллергия на кокос, вы не должны класть его рядом с кожей! В противном случае выполните тест на патч на участке чувствительной кожи и подождите 24 часа. Если все кажется хорошо, попробуйте его в качестве личной смазки.

Кокосовое масло также может помочь облегчить зуд кожи в период менопаузы. Попробуйте согреть около половины чайной ложки кокосового масла в руках, прежде чем втирать его в кожу. На мгновение он может показаться жирным, но вскоре он погружается.

Повышение низкого либидо с помощью трав

Ни для кого не секрет, что ваше сексуальное влечение может нанести удар во время менопаузы. К счастью, есть естественные способы придать ему импульс.

5. Гинкго билоба

Эта странно названная трава происходит из листьев древнего дерева *maidenhair*. Иранское исследование 2014 года показало, что женщины, принимающие гинкго билоба в качестве растительного средства от менопаузы каждый день в течение 30 дней, чувствовали больше сексуального желания по сравнению с теми, кто принимал плацебо.

Было также показано, что гинкго билоба помогает облегчить некоторые психологические симптомы менопаузы, включая проблемы с памятью и легкое беспокойство.

Литература

1. И.Р.Асқаров “Табобат қомуси”. Тошкент “Мумтоз сўз” 2019 й, 595 б.

2. *O'zbekiston milliy ensiklopediyasi*. Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi. 2000-yil.
3. И.Р.Асқаров “Сирли табобат”. Тошкент “Фан ва технологиялар нашриёт-матбаа уйи” 2021. 1084 б.