

Оглавление



ПРЕДИСЛОВИЕ	7
Глава 1. САМОЕ ГЛАВНОЕ О ЖЕНСКОМ ТЕЛЕ	9
Чем женский организм отличается от мужского?	9
Строение женской репродуктивной системы	13
Влияние гормонов на репродуктивную функцию	16
Влияние гормонов на организм женщины	18
Основные проблемы женского здоровья	30
Три возраста женщины	35
Глава 2. СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ, ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ	46
Прыщики и покраснения на лице	46
Секреты косметологии для зрелой кожи	48
Как заподозрить болезнь по состоянию ногтей?	50
О чем может говорить потемневшая кожа на локтях?	51
Когда грудь становится тяжелой женской ношей	52
Три важных витамина для женщин после 50 лет	54
Как облегчить климакс?	56
Боремся с плохим кровообращением	57
Мифы о правильном питании	59
Мифы о средствах для красоты	66
Как замедлить старение?	71



Что поможет похудеть?	74
Как правильно провести разгрузочный день?	85
Глава 3. САМОЕ ГЛАВНОЕ О ЗАБОЛЕВАНИЯХ	87
Нарушения менструального цикла	87
Почему возникают нарушения менструального цикла? ...	90
Как проявляются нарушения менструального цикла?	92
Какая диагностика необходима при нарушениях менструального цикла?	94
Как лечить нарушения менструального цикла?	95
Как предотвратить нарушения менструального цикла? ...	96
Климакс	97
Почему возникает климакс?	98
Как проявляется климакс?	98
Какая диагностика необходима при климаксе?	100
Как лечить климакс?	102
Бесплодие	104
Аднексит	115
Эндометриоз	122
Миома матки	129
Киста яичника	138
Кольпит	145
Бартолинит	152
Эрозия шейки матки	157
Мастопатия	163
Цистит	171
Остеопороз	176
Артериальная гипертензия	183

Предисловие



Одна из причин, по которой я решил написать эту книгу, — тот факт, что средняя продолжительность жизни российских женщин составляет 77 лет. И хотя она на 10 лет больше, чем у мужчин, все равно эта цифра слишком мала. При возможностях современной медицины, при повышении качества жизни современного человека можно и нужно жить дольше!

К моему огромному сожалению, в народе до сих пор сохранилось мнение, что уже в 55 лет жизнь российской женщины закончена. Нужно обернуться белой простыней и ползти на кладбище. Ужасно, но многие считают шестидесятилетний возраст глубокой старостью.

Нет, нет и нет! В современном мире возраст от 60 и больше может стать вторым активным периодом жизни. Второй молодостью! Ведь вся основная работа уже выполнена: дети выросли, быт налажен. Можно посвящать время путешествиям, любимому хобби, общению с внуками.

Однако большинству наших женщин не дают возможность активно проводить время различные хронические заболевания. А ведь появляются они не просто так. Они накапливаются годами, порой просто из-за халатного отношения к своему здоровью. Задайте себе вопрос, когда в последний раз вы были у терапевта? Ко мне на про-



грамму приходят женщины, которые не могут хотя бы приблизительно вспомнить дату последнего посещения гинеколога! И когда спрашиваешь, почему же так, как правило, слышишь ответ, что некогда. Дети, муж, работа, домашние дела, любимая собачка... Все что угодно, но только не забота о самой себе.

Но вы достойны большего! Начните заботиться о своем здоровье прямо с сегодняшнего дня. Я покажу вам, насколько это просто. Всего лишь следуйте советам, изложенным в этой книге. Я постарался внести в нее весь свой опыт, а также советы наших экспертов и всю важную информацию о женском здоровье и долголетию, накопленные за время существования программы «О самом главном».

Здесь приведены самые эффективные рекомендации по питанию, секретам красоты, по профилактике и лечению самых распространенных женских заболеваний. Вы узнаете, как вовремя заметить тревожные сигналы своего организма о наступающих проблемах, а значит — сможете их вовремя предупредить.

Цель этой книги — донести до наших прекрасных женщин простой факт. Качество вашей жизни, ее продолжительность зависят от того, насколько внимательными вы будете к своему организму, насколько сильно вы будете ежедневно заботиться о своем здоровье. А как это сделать правильно — я вам подробно расскажу.

Я надеюсь, что эта книга станет для вас настоящим путеводителем в мир здоровой, активной и долгой жизни.

Глава 1

САМОЕ ГЛАВНОЕ О ЖЕНСКОМ ТЕЛЕ



ЧЕМ ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ МУЖСКОГО?

Пройой нам кажется, что мужчины и женщины — совершенно разные существа. Образно говоря, это действительно так. И дело не только в том, что у мужчин растут волосы на груди, а у женщин не растет борода, и не в первичных половых признаках. Различия есть не только в строении, но и в функциональных особенностях организма.

! **СОВРЕМЕННАЯ НАУКА РАСПОЛАГАЕТ ДАННЫМИ О 109 РАЗЛИЧИЯХ МЕЖДУ МУЖСКИМ И ЖЕНСКИМ ОРГАНИЗМОМ.**

Начнем с того, что женщины отличаются от мужчин на генетическом уровне. В клетках человеческого организма содержатся хромосомы, которые хранят большую часть наследственной информации. Среди них есть и две половые хромосомы. Вот только в мужских клетках половые хромосомы являются набором из X- и Y-хромосом, а женщины являются обладательницами сочетания двух одинаковых X-хромосом.



В X-хромосоме содержится намного больше генов, чем в Y-хромосоме: 1000—1500 против всего 25. Из-за того, что у женщин X-гены находятся в двойном экземпляре, у представительниц женского пола возникают некоторые особенности или даже преимущества перед возможностями мужского организма. При повреждении гена в одной из X-хромосом у женщин есть в запасе вторая, а у мужчин она одна-единственная. Так, мужчины более подвержены генетическим заболеваниям. Например, «царская» болезнь гемофилия — бич исключительно мужского пола.

Мозг мужчины на 10% больше женского, а у женщин серого вещества головного мозга на 15—20% больше, чем у мужчин. Поэтому, хоть женский мозг и меньше мужского, — в интеллектуальном плане мужчины и женщины равны. Однако есть особенности.

Например, у мужчин больше гиппокамп, который отвечает за память и внимание. А вот у женщин больше мозолистое тело головного мозга, причем и нервных окончаний в нем больше. Именно поэтому женщины лучше мужчин справляются с одновременным решением сразу нескольких задач.

Есть мнение, что женщины более говорливы, чем мужчины. И этому есть причина — у мужчин отвечает за речь только один мозговой центр, поэтому во время беседы они говорят меньше слов в целых 2 раза по сравнению с женщинами.

В мужском мозге тяжелее вызвать волновую активность, поэтому именно женщины составляют подавляющую часть больных мигренями. А вот кластерные головные боли в большинстве случаев — мужской недуг.

**ВАЖНО!**

В организме женщины содержится меньше ликвора — спинномозговой жидкости, которая в том числе находится в желудочках головного мозга, а также окружает мягкие ткани головного мозга. Поскольку одной из функций ликвора является амортизация, женщины при ушибе головы более подвержены сотрясению головного мозга, чем мужчины. В любом случае последствия ушиба головы будут у женщин тяжелее. Поэтому, дамы, берегите голову!

Интересно, что наличие двух X-хромосом у женщин повышает возможность цветовосприятия — они видят больше оттенков. Там, где мужчины найдут лишь красный цвет, женщины могут увидеть гранатовый, бордовый, лососевый, алый и другие оттенки. Кроме того, только мужчины являются дальтониками, женщины этой особенностью страдают исключительно редко.

Сердце женщины меньше мужского сердца. Оно сокращается быстрее, поэтому у женщин средняя частота пульса — 90 ударов, а у мужчин — 70 ударов в минуту. Женское сердце лучше адаптируется к различным стрессовым воздействиям — этому способствуют и большее количества жира в тканях миокарда, и гормональная защита эстрогенов. Однако такое преимущество у представительниц прекрасного пола сохраняется лишь до периода климакса — дальше риск развития ишемической болезни сердца и инфаркта становится таким же, как и у мужчин. Эстрогены также защищают стенки женских сосудов, поэтому до периода менопаузы женщины меньше подвержены вероятности развития инсульта.



Чаще всего у женщин уровень секреции соляной кислоты ниже, чем у мужчин. И желудок опорожняется медленнее. Поэтому от затруднений процесса переваривания и эвакуации пищи женщины страдают больше. Чаще возникают такие неприятные ощущения, как тяжесть в желудке, тошнота, ощущение переполнения желудка. Из-за более медленного, чем у мужчин, продвижения пищевого комка по кишечнику женщины чаще страдают от запоров.

У женщин медленнее опорожняется и желчный пузырь, поэтому представительницы прекрасного пола чаще страдают от холецистита, а во время беременности, когда из-за увеличения матки желчный пузырь смещается вверх, риск развития холецистита еще больше возрастает, так же, как и вероятность появления желчнокаменной болезни.

Еще одной особенностью женского организма является грудной тип дыхания. У мужчин же преобладает брюшной тип. Женское дыхание также более поверхностное. Такие особенности необходимы женскому организму, чтобы переносить беременность. Однако в связи с такой спецификой и вентиляция легких у женщин процентов на 30 хуже, чем у мужчин, и жизненная емкость легких меньше практически на литр.

В женском организме кровь содержит меньше эритроцитов и гемоглобина, чем у представителей сильного пола, поэтому от анемии чаще страдают женщины. Да и самой крови на целых 1,2 литра меньше, чем у мужчин, однако кровопотерю женщины переносят легче.

Кожа у женщин более тонкая, сухая и менее упругая, чем у мужчин. Кроме того, коллаген в женском организме быстрее разрушается, поэтому морщины на женском лице появляются раньше.



В ОРГАНИЗМЕ ЖЕНЩИНЫ СОДЕРЖИТСЯ МЕНЬШЕ ВОДЫ, ЧЕМ В МУЖСКОМ ТЕЛЕ. У ВЗРОСЛЫХ ЖЕНЩИН ОРГАНИЗМ СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ НА 50%, А У МУЖЧИН НА 65%.

Связочный аппарат у женщин, особенно в области тазового дна, более слабый, чем мужской, поэтому с возрастом внутренние органы, например почки, матка, кишечник, начинают опускаться. Также развитие данных проблем у женщин провоцируют и более слабые, по сравнению с мужскими, мышцы брюшного пресса. Женщины чаще страдают от геморроя, опущения прямой кишки. Добавляются и чисто женские проблемы — ректоцеле, опущение матки и влагалища.

Костная масса у женщин меньше — 16% против 18% у мужчин. Меньше и объем мышечной массы: у представительниц женского пола — около 36%, у мужчин — до 50%. А вот жировой массы у женщин больше — в норме около 18—25%, а у мужчин — 12%.

Конечно же, самое главное внутреннее отличие женского организма от мужского — это строение женской репродуктивной системы и соответствующий гормональный баланс. Но о них речь пойдет в отдельных главах.

СТРОЕНИЕ ЖЕНСКОЙ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ

Репродуктивная система женщин существенно отличается от мужских половых органов, при этом она содержит железы гормональной секреции, от работы которых во многом зависит состояние здоровья всего организма.

Центральную часть женской репродуктивной системы занимает орган, имеющий грушевидную форму.



СЕРГЕЙ АГАПКИН

В матке происходит развитие плода во время беременности. В нижней своей части матка соединяется с влагалищем, причем в месте их стыковки низ матки выступает во влагалище — эту область называют влагалищной частью шейки матки.

ВАЖНО!

Канал шейки матки содержит слизь, которая предотвращает проникновение внутрь матки вредоносных микроорганизмов, а также способствует легкому прохождению сперматозоидов в матку.

Сама по себе матка является мышечным органом — ее стенки состоят из трех слоев мышечных клеток, однако внутри ее поверхность выстилают клетки слизистой оболочки, которая называется эндометрием. Эндометрий под воздействием гормонов в начале каждого менструального цикла начинает нарастать, ко второй фазе менструального цикла его толщина становится максимальной, а сам эндометрий становится более рыхлым. В этот момент он начинает усиленно кровоснабжаться, ведь женский организм подготавливается к прикреплению плодного яйца к эндометрию матки и возникновению беременности. Но если же яйцеклетка не была оплодотворена — слой наружных клеток эндометрия отторгается, а затем выводится через влагалище наружу вместе с кровью во время менструации. Этот процесс, как известно каждой женщине, в норме происходит с регулярной частотой.

Еще одним крайне важным органом женской репродуктивной системы являются яичники. Это парный ор-



ган, имеющий овальную форму. Яичники расположены по бокам матки, их величина небольшая — около 3—5 сантиметров в длину каждый из яичников. Данный орган имеет важную функцию — он не только является железой, продуцирующей гормоны, но и выполняет функцию резервуара для фолликулов, содержащих недоразвитые яйцеклетки. Количество фолликулов в яичнике закладывается у девочек еще во время внутриутробного развития.

В норме яичники девочки содержат от 50 до 200 тысяч фолликулов, причем в дальнейшем повлиять на увеличение их числа нельзя.

После наступления полового созревания каждый месяц у женщины начинают созревать несколько фолликулов — от нескольких штук до нескольких десятков, но максимальной зрелости достигает только один из них. Затем доминантный фолликул разрывается, из него выходит яйцеклетка, а оставшиеся созревающие фолликулы рассасываются. Разорвавшийся доминантный фолликул трансформируется в желтое тело. Если произошло оплодотворение яйцеклетки, то желтое тело начинает выполнять гормональную функцию на время всей беременности. Если же оплодотворения не произошло, то желтое тело рассасывается, а у женщины начинается менструация.

Для оплодотворения зрелая яйцеклетка выходит в канал, соединяющий яичник и матку, — фаллопиеву трубу. Ее длина около 10 сантиметров. Именно в фаллопиевой трубе яйцеклетка встречается со сперматозоидом, а затем продвигается в матку, чтобы прикрепиться к эндометрию. Но иногда случается так, что из-за нарушений проходимости яйцеклетка не проходит в матку, а закрепляется на стенке фаллопиевой трубы. Так возникает внематочная беременность, которая может при-