

Возможные методы лечения

Ваш гинеколог и фармацевт проконсультируют Вас и помогут подобрать индивидуальный вариант лечения:

- Изменение образа жизни: питание, физическая активность, гигиена сна, осознанное расслабление
- Снижение стресса, развитие осознанности (MBSR)
- Когнитивно-поведенческая терапия, гипноз, акупунктура
- Фитотерапия
- Негормональные препараты
- Гормональная терапия: в зависимости от выраженности симптомов, стадии менопаузы и сопутствующих факторов может проводиться системная терапия биоидентичными или синтетическими гормонами, а также местное вагинальное лечение.

Если у Вас нет симптомов, лечение не требуется. Менопауза до 40 лет должна обязательно лечиться гормонально, а до 45 лет – рекомендуется гормональная терапия.

Заложите основу для будущего

- 2–3 силовые и кардио-тренировки в неделю и ежедневная активность (ходьба, подъем по лестнице) помогают снизить риск инфаркта, остеопороза, деменции, набора веса и некоторых видов рака. Каждый шаг имеет значение.
- Достаточное потребление витамина D и кальция помогает предотвратить потерю костной массы после менопаузы.
- Белковое питание, включая бобовые, поддерживает мышечную массу
- Средиземноморская диета (овощи, клетчатка, растительные масла, жирная рыба, меньше сахара и рафинированной муки) помогает снизить воспаление и риск заболеваний.

Дополнительная бесплатная информация

Качественные источники информации:

- **Менопауза просто объяснена: «Что такое менопауза?»** (на английском языке с субтитрами), Совет: установите язык субтитров на русский
<https://www.youtube.com/watch?v=NlhQT7VFT9AO>
- **Официальный немецкий сайт о здоровье (на русском):**
<https://gesund.bund.de/ru/wechseljahre>
- **Немецкое общество менопаузы (DMG) (только по-немецки)**
<https://www.menopause-gesellschaft.de/>
- **Серия лекций* «Wissen macht Cool» (только по-немецки)**
<https://www.menopause-gesellschaft.de/veranstaltungen>
- **Подкаст о менопаузе* «Hormongesteuert» (только по-немецки)**
<https://www.ardaudiothek.de/sendung/hormongesteuertder-wechseljahre-podcast-mit-dr-katrin-schaudig/94730960/>
- **Брошюра «Менопауза на рабочем месте: советы для женщин»**
<https://tinyurl.com/Arbeitsplatz-Tipps>

Брошюры и материалы для окружающих

- **Информационный буклет для работодателей и руководителей: рекомендации для компаний** <https://tinyurl.com/Barmer-Menopause-Work>
- **Буклет для работодателей: «Успешное управление менопаузой на рабочем месте»** <https://tinyurl.com/Wechseljahre-Arbeitsplatz>
- **Информационный буклет для врачей предприятий: «Менопауза в фокусе внимания»**
<https://tinyurl.com/Wechseljahre-im-Blick>

Редактор и авторское право
(Version russisch 07/2026):
Deutsche Menopause Gesellschaft e.V.
Junges Forum, AG Wechseljahre am Arbeitsplatz
Geschäftsstelle: info-dmg@email.de



**МЕНОПАУЗА
ЗНАНИЯ
ДЕЛАЮТ КРУТЫМ**



Менопауза

это естественный этап жизни, а не болезнь. Каждая женщина проходит через эту гормональную перестройку, сравнимую с периодом полового созревания.

Частые симптомы менопаузы

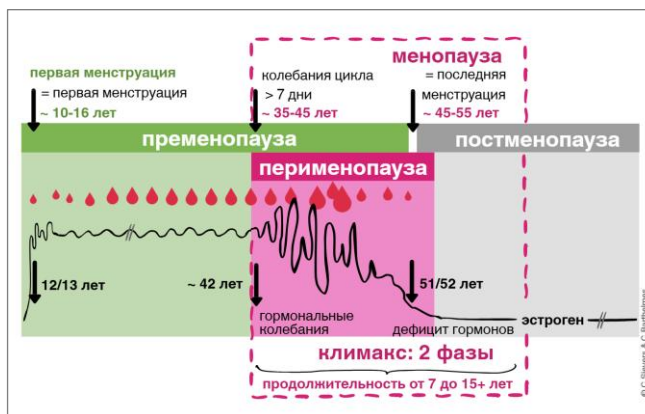
- Нерегулярные и обильные менструации
- Нарушения сна
- Усталость, истощение
- Забывчивость, трудности с подбором слов
- Проблемы с концентрацией, ощущение переутомления
- Раздражительность и перепады настроения
- Чувство подавленности
- Приливы жара
- Сухость кожи и слизистых оболочек влагалища, рта, глаз
- Цистит или слабость мочевого пузыря
- Изменения в сексуальной жизни

Какие симптомы ещё возможны?

- Боли в суставах и мышцах, скованность суставов
- Перераспределение жира с увеличением висцерального жира в области живота
- Выпадение волос
- Сбои сердечного ритма, учащенное сердцебиение
- Панические атаки, чувство тревожности
- Головокружение, шум в ушах
- Усиление головных болей / приступов мигрени
- Воспаление и кровоточивость дёсен

Важно знать

- В среднем последняя менструация (менопауза) наступает в 51–52 года.
- Симптомы могут начаться за несколько лет до менопаузы, даже если цикл ещё сохраняется.
- Не каждый новый симптом связан с менопаузой – возможны и другие причины, поэтому важно проконсультироваться с врачом.
- У каждой женщины менопауза проходит по-разному: у одних бессимптомно или с лёгкими проявлениями, у других – с выраженными симптомами.
- Существуют эффективные методы лечения. Обратитесь за информацией и проконсультируйтесь со своим гинекологом.
- При появлении симптомов на рабочем месте рекомендуется обратиться к врачу предприятия.
- Когда организм адаптируется к новому уровню гормонов, многие симптомы могут уменьшиться.
- Этот переходный период – хорошая возможность пересмотреть приоритеты и уделить больше осознанного внимания своему здоровью.



Что вы можете сделать самостоятельно

- Информация: хорошие и бесплатные источники информации доступны в списке ссылок
- Консультация: обратитесь к своему гинекологу, если Вы хотите начать лечение своих симптомов
- Поддержка: обменивайтесь опытом с другими женщинами
- Партнёрство: открыто говорите о том, как Вы себя чувствуете
- Забота о себе: Обращайте внимание на свои потребности, выделяйте время для отдыха и восстановления, умейте говорить «нет»
- Методы расслабления: попробуйте прогрессивную мышечную релаксацию, аутотренинг, медитацию или йогу для спокойствия, умиротворения и хорошего самочувствия
- Практический совет: исключите возможные раздражители и усилители симптомов, например кофе, черный чай, острые специи, алкоголь и сигареты
- Контроль веса: проконсультируйтесь по достижению оптимального веса и уменьшению висцерального жира