

РАЦИОНАЛЬНОЕ И ФАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ЖЕНЩИН В  
КЛИМАКТЕРИЧЕСКОМ ПЕРИОДЕ

Саидова.Г.Т.

к.м.н. ассистент кафедры гигиена детей, подростков и питания

Ташкентская медицинская университет, г. Ташкент

Климакс, о котором совсем недавно не принято было говорить вслух, в 1990-х годах стал одним из самых актуальных вопросов, касающихся женского здоровья. Климактерический период - это физиологический период в жизни женщины, когда постепенно угасает функция яичников, однако возможно и патологическое его течение - климактерический синдром (КС), который встречается у 80% современных женщин. С началом угасания функции яичников в организме женщины происходит изменение всех видов обмена и как следствие – увеличение частоты многих неинфекционных заболеваний. Профилактика осложнений климактерического синдрома должна начинаться с оценки состояния здоровья женщин. Особое значение имеет анализ показателей заболеваемости женщин в климактерическом периоде по сравнению с состоянием здоровья женщин соответствующих возрастных групп у которых еще не начался переход к менопаузе. Именно такая оценка явилась целью данного исследования.

**Материалы и методы исследований.** В исследование по методу «случай-контроль» на условиях добровольного информированного согласия было включено 966 жительниц двух районов г.Ташкента (Шайхантахурский и Алмазарский районы) в возрасте от 40 до 58 лет (медиана возраста составила 46,0 лет, медиана длительности менопаузы составила 4 года). В основную группу вошло 500 женщин, которые обратились к врачам с проблемами менопаузы. Основным критерием отбора женщин в данную группу явилось нарушение регулярности ими отсутствия менструаций. В контрольную группу вошло 466 женщин без проблем менопаузы, сопоставимых по возрасту с основной группой женщин.

Источниками информации явились: карта амбулаторного больного (ф-025/у), контрольная карта диспансерного наблюдения (ф-030/у), а также журналы и книги ежегодно проводимых медицинских осмотров. Все данные из первичных учетных документов вносились в специально разработанные журналы учета заболеваемости изучаемого контингента женщин.

Показатели заболеваемости рассчитаны в среднем за 3 года (2005-2007). Разработку и анализ заболеваемости проводили согласно Международной классификации болезней 10 пересмотра. Статистическую обработку данных проводили с помощью пакета программ: вычисление средних величин, относительных показателей, ошибки средних и относительных величин; достоверность различий частот в группах оценивали с помощью  $t$  - критерия Стьюдента.

### **Результаты исследований.**

Изучение заболеваемости в климактерическом периоде выявило некоторые особенности, характерные для данного периода жизни женщин. По нашим данным, средний для всех возрастов уровень заболеваемости женщин в основной группе составил 1760,8 %, а в контрольной 1550,3%; показатели заболеваемости женщин в основной и контрольной группе имели статистически значимые различия (  $P < 0,01$  ).

Следует отметить, что как в контрольной, так и в основной группе чем старше возраст женщин, тем выше уровень заболеваемости (табл. 2). До возраста 49 лет увеличение заболеваемости более значимым было в основной группе – на 19,6% (контрольная группа – 10,3%), после 50 лет – в контрольной группе (контроль – 12,7%, основная группа – 4,5%).

Сердечно-сосудистые заболевания у женщин в возрасте более 40 лет нередко ассоциируются с менопаузой и относятся к одной из самых частых причин смертности женщин этого возраста. Возникновению заболеваний способствует не только дефицит эстрогенов, но и другие факторы-генетические, семейная предрасположенность к заболеванием сердца и др. Увеличение частоты заболеваний органов дыхания может быть обусловлено снижением защитных свойств организма на фоне гормональных сдвигов.

Таким образом, выявленные различия заболеваемости женщин в одинаковых по возрасту группах, различающиеся по наличию или отсутствию признаков климакса, могут быть обусловлены прежде всего разным уровнем гормонального фона.

### **Выводы.**

1. Независимо от наличия или отсутствия климакса для всех женщин в возрасте более 40 лет характерно увеличение общей заболеваемости, однако уровень заболеваемости женщин с признаками климакса существенно выше, чем у женщин без нарушения гормонального фона.

2. У всех женщин в возрасте более 40 лет основными формами заболеваний в порядке значимости являются: болезни органов дыхания, болезни системы кровообращения, болезни органов пищеварения. Значимость первых двух классов заболеваний у женщин с признаками менопаузы более высокая, чем в контрольной группе.

3. У женщин с признаками менопаузы достоверно более высокий уровень гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и ОРВИ, в отношении заболеваний других классов отмечена лишь тенденция к увеличению показателей

4. При организации профилактической работы с женщинами в климактерическом периоде следует обратить первоочередное внимание на вторичную и третичную профилактику гипертонической болезни, ИБС и ОРВИ.

1. Atapattu, Piyusha M. "Obesity at menopause: an expanding problem." *Journal of Patient Care* 1.1 (2015): 2-7.
2. Barrea, Luigi, et al. "Mediterranean diet as medical prescription in menopausal women with obesity: a practical guide for nutritionists." *Critical reviews in food science and nutrition* 61.7 (2021): 1201-1211.
3. Barrea, Luigi, et al. "Probiotics and prebiotics: any role in menopause-related diseases?." *Current Nutrition Reports* 12.1 (2023): 83-97.
4. Baymamatovich O. B. et al. ANALYSIS OF SOCIO-HYGIENIC INDICATORS IN PATIENTS WITH ORAL CAVITY CANCER. – 2025.
5. Bo'riboyev E. M. XAVFLARNI TAHLIL QILISH VA TANQIDIY NAZORAT NUQTALARI (HACCP) //Медицинский журнал молодых ученых. – 2025. – №. 15 (09). – С. 178-180.
6. Buckinx, Fanny, and Mylène Aubertin-Leheudre. "Sarcopenia in menopausal women: current perspectives." *International Journal of Women's Health* (2022): 805-819.
7. Erdélyi, Aliz, et al. "The importance of nutrition in menopause and perimenopause—a review." *Nutrients* 16.1 (2023): 27.
8. Ermatov N. J. et al. Socio-hygienic analysis of risk factors in patients with diseases of the endocrine system. – 2023.
9. Gulbakhor, Saidova. "HYGIENIC ANALYSIS OF DISEASES OBSERVED DURING CLIMAX PERIOD IN WOMEN." *Modern education and development* 33.1 (2025): 324-330.
10. Islamovna, S. G., & Bakhodirovich, K. J. (2019). Hygienic assessment of actual food of school age children in chess sports. *European science*, (2 (44)), 76-78.
11. Jamshaid, Maryam, et al. "Bone Loss and Fractures in Post-Menopausal Women Living with HIV: A Narrative Review." *Pathogens* 13.9 (2024): 811.
12. Laudisio, Daniela, et al. "A practical nutritional guide for the management of sleep disturbances in menopause." *International journal of food sciences and nutrition* 72.4 (2021): 432-446.
13. Saidova G. T., Sayfullayeva S. G. Hygienic analysis of diseases observed during climax period in women //Modern American Journal of Medical and Health Sciences. – 2025. – Т. 1. – №. 2. – С. 330-335.
14. Saidova G. T., Sayfullayeva S. G., Boriboyev U. F. Anatomical and physiological characteristics of the female body and the principles of proper nutrition during menopause (postmenopause) //Western European Journal of Medicine and Medical Science. – 2024. – Т. 2. – №. 1. – С. 36-40.
15. Saidova Gulbakhor Tursunalieva, Sayfullayeva Sevinch Gulomjon qizi The importance of vitamins and minerals in the body of women during the climakterik period // European journal of interdisciplinary research and development,-2025 №. 8. – С. 305-309.
16. Saidova Г. Т. Современные сведения об этиологии и патогенезе менопаузы у женщин //Медицинский журнал молодых ученых. – 2025. – №. 15 (09). – С. 174-177.

Date: 17<sup>th</sup> January-2026

17. Чучалина Л. Ю., Армашевская О. В. Особенности состояния здоровья женщин зрелого возраста //Современные проблемы науки и образования. – 2017. – №. 1. – С. 57-57.

