

Date: 17th January-2026

**РАЦИОНАЛЬНОЕ И ФАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ЖЕНЩИН В
КЛИМАКТЕРИЧЕСКОМ ПЕРИОДЕ**

Саидова.Г.Т.

к.м.н. ассистент кафедры гигиены 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 или 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 заболеванию 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.



Date: 17th January-2026

ЛИТЕРАТУРА:

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 (НАССР) //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. – T. 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. – T. 2. – №. 1. – С. 36-40.
15. Saidova Gulbakhor Tursunaliyevna, Sayfullayeva Sevinch Gulomjon qizi The importance of vitamins and minerals in the body of women during the klimakterik period // European journal of interdisciplinary research and development, -2025 №. 8. – С. 305-309.
16. Саидова Г. Т. Современные сведения об этиологии и патогенезе менопаузы у женщин //Медицинский журнал молодых ученых. – 2025. – №. 15 (09). – С. 174-177.



Date: 17th 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.

