**Климакс: что важно знать каждой женщине**

Климакс и менопауза - не приговор, если поддерживать свой организм здоровым и заранее готовиться к переменам. Что делать?

* сбросить лишние килограммы;
* отказаться от вредных привычек;
* регулярно проходить диспансеризацию для предупреждения и выявления хронических заболеваний, так как во время климакса многие из них обостряются;
* перейти на сбалансированное питание, добавив в рацион овощи и фрукты, сою, орехи и молочные продукты, особое значение придать продуктам, богатым витамином Е;
* не игнорировать физическую активность как профилактику остеопороза. Ведь снижение женских половых гормонов – главная причина хрупкости костей и переломов.

Как понять, что наступает климакс? Первые признаки: изменение длительности менструального цикла, частые перепады настроения, ощущение жара и ночная потливость. Все эти признаки могут проявляться и при сохранении менструаций. При любом признаке обратитесь к врачу.