

Оглавление

Авторский коллектив	7
Список сокращений	10
Предисловие	15
Введение	17
Глава 1. Возраст и коморбидности:	
адъювантная терапия и возможности предикции.....	31
Контрацепция в старшем репродуктивном возрасте и перименопаузе	32
Персонализированная медицина гиперплазии эндометрия.....	40
Профилактика рецидивов	42
Современные возможности коррекции доброкачественной дисплазии молочной железы	45
Менопаузальная гормональная терапия: от А до Я.....	46
Показания и протективный потенциал	48
Алгоритм обследования.....	51
Противопоказания к назначению	53
Режимы, дозы и схемы	54
Локальная гормональная терапия.....	62
Стратификация риска у коморбидных пациенток.....	65
Альтернативные методы коррекции менопаузальных расстройств: от фитотерапии к лазерному ремоделированию...73	
Альтернативная терапия климактерического синдрома	74
Альтернативная терапия генитоуринарного менопаузального синдрома.....	74
Анатомия успеха: комплексный подход к здоровью тазового дна.....	80
Консервативное лечение	81
Хирургическое лечение	87
Постоперационная реабилитация.....	92
Лечение недержания мочи: возможности и ограничения	97
Остеопороз: профилактика и лечение	104
«Железные» перспективы антиэйджинга.....	107
Глава 2. Ключевые детерминанты старения	
женского организма	119
Генетические аспекты.....	120
Воспаление, хронический стресс и коморбидность	123
Эпигенетическая теория.....	125
Свободные радикалы и клеточное старение.....	127

Ожирение — возможный триггер клеточного старения	128
Кишечная микрофлора и клеточное старение.....	130
Менопауза — интегральный период старения женского организма	132
Возможности управления длиной теломер	134
Влияние менопаузальной гормональной терапии на длину теломер	137
Роль нейромедиаторов в антивозрастной медицине.....	138
Глава 3. Прогнозирование старения: доказанное и не очень.....	143
Инструментальные и лабораторные методы оценки старения женского организма.....	145
Комплексная гериатрическая оценка	148
Перспективы диагностики клеточного старения	152
Глава 4. Ключевые аспекты возрастных расстройств	155
Классификация и дефиниции.....	157
Metabesity в антивозрастной медицине	159
Эпидемиология и актуальность.....	159
Патогенетический континуум.....	161
Диагностика	164
Несостоятельность тазового дна.....	169
Анатомия и актуальность.....	169
Распространённость.....	172
Факторы риска	172
Клиническая картина	173
Диагностика	174
Пролиферативные болезни эндометрия	177
Эпидемиология.....	178
Факторы риска	180
Сценарии патогенеза	182
Предиктивные возможности клинициста	184
Прогностическая модель — необходимая перспектива.....	186
Диагностика	187
Доброкачественная дисплазия молочных желёз	189
Эпидемиология.....	189
Классификации	190
Патогенетические особенности.....	191
Факторы риска	191
Диагностика	192
Менопаузальный синдром	199

Эпидемиология и актуальность.....	200
Клинико-патогенетические особенности.....	202
Диагностика	207
Генитоуринарный менопаузальный синдром	217
Эпидемиология и качество жизни пациенток	218
Патогенез	219
Клинические особенности	223
Диагностика	225
Недержание мочи.....	228
Классификация стрессового недержания мочи.....	229
Патогенез	229
Клиническая картина	231
Диагностика: пошаговый алгоритм	231
Основные методы инструментального обследования.....	233
Остеопороз	235
Эпидемиология и актуальность.....	235
Патогенез	236
Факторы риска переломов в постменопаузе	238
Диагностика	238
Железодефицитные состояния	240
Ферродефицит в репродуктивном возрасте	243
Ферродефицит в пери/постменопаузе.....	243
Современные подходы к клиническому менеджменту	245
Когнитивные нарушения	246
Закономерности нейрокогнитивного старения	247
Патогенез	249
Диагностика	250
Глава 5. Антивозрастные программы: реалии	
и перспективы.....	263
Физическая активность	264
Сексуальные отношения	267
Правильное питание.....	268
Тест на пищевую непереносимость в системе антивозрастной медицины.....	297
Дополнительная помощь в борьбе с metabesity	298
Не менее важные детали	303
Правильный сон.....	304
Хобби	306
Когнитивная нагрузка	306
Приложение	311
Предметный указатель	332