**Школа по эндокринологической гинекологии**

**«Технология биохакинга. Современные возможности долголетия»**

**16.04.2021**

**г. Казань**

**сайт мероприятия:** [**https://pceureka.ru/biochaking**](https://pceureka.ru/biochaking)

**ссылка на он-лайн трансляцию:** [**https://events.webinar.ru/26491161/7760975**](https://events.webinar.ru/26491161/7760975)

14.50-15.00 Регистрация участников

15.00-15.45 Как обречь себя на вечную молодость? А лучше на долгое качество жизни.

Цель – дать оценку влияния гормонов на старение. Дать алгоритм обследования в пери- и менопаузальном периоде при подготовке к приему менопаузальной гормональной терапии.

Ведущий – врач акушер-гинеколог, гинеколог-эндокринолог, к.м.н. Коваленко Инна Ильинична, г. Санкт-Петербург.

15.30-15.45 Дискуссии, ответы на вопросы.

15.45-16.30 Биохакинг – современные возможности долголетия. Мено-паузальная гормональная и негормональная терапия.

Цель - в лекции дать вводные знания о целях антивозрастной медицины и определить направления для дальнейшего изучения данной темы. Раскрыть основные направления менопаузальной гормональной и негормональной терапии. Разобрать изменения на гормональном уровне, происходящие в женском организме в перименопаузальном периоде. Определить время начала приема препаратов МГТ. Разобрать клинический протокол МЗ РФ по МГТ. Обсудить виды и схемы приема различных препаратов.

Ведущий – профессор, д.м.н. Мазитова Мадина Ирековна.

16.30-16.45 Дискуссии, ответы на вопросы.

16.45-17.15 10 000 шагов в день это необходимость или миф?

Цель – на основании научной литературы обосновать влияние физической нагрузки на качество жизни пациенток в пери- и пост- менопаузе.

Ведущий – доцент, к.м.н. Антропова Елена Юрьевна.

17.15- 17.30 Дискуссии, ответы на вопросы.

17.30-18.00 Эустресс или дистресс. Механизмы помощи и коррекции.

Цель - современный мир обладает широким спектром взаимодействия на человеческий организм, в результате которого стресс воспринимается как реакция выживания. В лекции представлены механизмы формирования адаптационных реакций на стресс и основные шаги в диагностике различных механизмов и пути психокоррекции и самопомощи.

Ведущий – доцент, к.м.н. Кирюхина Марина Васильевна

18.00-18.15 Дискуссии, ответы на вопросы.

Председатель программного комитета Мазитова М.И.