

МЕНОПАУЗА: ТРАГЕДИЯ ИЛИ «БАРХАТНЫЙ СЕЗОН»?

С 2015 года я страдаю от климакса. Страшные приливы: все лицо делается красным, вода (пот) прямо капает с носа, шея мокрая, платочек носовых не хватает. В поликлинике терапевты тоже не помогают, разводят руками – мол, это возрастное, перестройка организма, менопауза. Вся надежда на вас: помогите мне хоть немного облегчить это состояние. Уже 5 лет этот климакс отравляет мне жизнь.

Адрес: Никоноровой Любови Васильевне, 450077 Башкортостан, г. Уфа, ул. Ленина, д. 28, кв. 56.

Климакс – это слово пугает многих женщин. Во-первых, принято считать, что с приходом климакса молодость заканчивается, а значит, все лучшие годы остались позади. Во-вторых, симптомы климакса в буквальном смысле зачастую изматывают многих женщин и отравляют жизнь. А давайте разберем: так ли на самом деле «страшен черт, как его малют»? И неужели до сих пор нет никаких способов справиться с этим даже не заболеванием, а естественным физиологическим состоянием?

НОВАЯ СТУПЕНЬ

В переводе с греческого «климакс» означает «ступень» – переход от половой зрелости к пожилому возрасту. С медицинской точки зрения климаксом называют физиологический период в жизни женщины, характеризующийся угасанием репродуктивной функции организма и снижением уровня женских гормонов. В норме климакс начинается в возрасте 45–55 лет (в среднем в 51 год). Однако у некоторых женщин

менопауза может начаться в 40–45 лет и даже раньше. Время наступления климакса, как правило, передается по женской линии. Приблизить менопаузу могут гинекологические операции, инфекционные болезни, пережитые в период полового созревания, длительный стресс, тяжелые заболевания и физическое истощение. Также известно, что у курящих женщин менопауза может наступить на 1,5–2 года раньше.

В климакс можно выделить 3 стадии:

- перименопауза – период, который начинается в среднем за 4 года до менопаузы и продолжается еще год после прекращения менструаций;
- менопауза – наступает год спустя после последней менструации (в среднем в 51 год);
- постменопауза – начинается спустя 2–5 лет после последней менструации и длится до 65–70 лет и больше.

Особенно остро на снижение уровня женских гормонов организм реагирует в первые два периода климакса.

ЧЕМ ЧРЕВАТ ДЕФИЦИТ ЭСТРОГЕНОВ

Чтобы определить начало климактерического периода, нужно обратиться к гинекологу и сдать специальный анализ на гормоны. Также можно провести самодиагностику, приобрести в аптеке специальный тест для определения менопаузы.

Одним из главных признаков угасания функции яичников служит нерегулярность, а затем и полное прекращение менструального цикла. Однако помимо этого климакс характерен еще рядом симптомов. Как было сказано выше, климактерический период у женщин связан со снижением, а затем практически полной остановкой выработки эстрогена. Рецепторы, чувствительные к данному гормону, располагаются во многих органах – это мочевой пузырь, сердце и артерии, головной мозг, кости, кожа и другие. Поэтому работа практически каждого органа подлежит перестройке. Какие же системы подвергаются наибольшим изменениям?

✓ Кровеносные сосуды. С их работой связан наиболее характерный для менопаузы симптом – приливы. Это внезапные ощущения жара в верхней половине туловища и голове длительностью 1–2 минуты, которые часто сопровождаются обильным потоотделением и покраснением, а иногда даже ознобом и головокружением. Во время приливов

учащается сердцебиение, могут появляться боли в сердце, резко снижается трудоспособность. Довольно часто приливы проявляются в ночное время, что способствует плохому сну.

Существует несколько степеней тяжести приливов. Легкая степень – около 10 приступов в день, средняя – до 20, тяжелая – более 20 проявлений в сутки.

✓ Нервная система. Нередки депрессивные состояния, мигренозные боли, частая смена настроения, расстройства сна, раздражительность, нарушение концентрации внимания. Это происходит из-за влияния гормонального дисбаланса на гипоталамус.

✓ Эндокринная система. Происходит так называемое возрастное увеличение веса, иногда ведущее к ожирению. Проявляются болезни щитовидной железы, сахарный диабет и прочее.

✓ Мочеполовая система. Распространенные симптомы – сухость и не приятные ощущения во влагалище (зуд, жжение), учащенное мочеиспускание. Снижение количества эстрогенов вызывает нарушения микрофлоры влагалища. Из-за недостаточного кровоснабжения снижается мышечный тонус уретры.

✓ Кожа также имеет определенную чувствительность к потере эстрогенного баланса. Во многих случаях она становится более сухой, по-

являются морщины, волосы и ногти приобретают ломкость. Это происходит из-за снижения коллагена при дефиците эстрогенов.

✓ Костно-мышечная система. Возрастает риск возникновения остеопороза – его причиной становится «вымывание» кальция из костей, в результате чего они становятся более хрупкими: повышается вероятность переломов.

✓ Сердечно-сосудистая система. В период менопаузы повышается риск развития гипертонии и атеросклеротических явлений – стенокардии, инфарктов, инсультов.

ВЗВЕСЬТЕ ПРЕИМУЩЕСТВА И РИСКИ

Надо заметить, что у одних представительниц прекрасного пола климакс проходит относительно легко, а вот другим он доставляет немало бед: тяжелые многократные приливы, мигрени, раздражительность, депрессия, бессонница, лишний вес. Измученные всеми этими неприятностями, женщины задумываются: а что же делать?

Лечением и профилактикой климактерического синдрома занимается врач-гинеколог. Менопаузальная гормональная терапия (МГТ) – признанный во всем мире способ лечения и профилактики тяжелых форм климакса, при котором сильные приливы случаются до 20-25 раз за день. Восстанавливая гормональный баланс, лечение существенно помогает облегчить физическое и психическое состояние женщины и уберечь ее от многих рисков, связанных с менопаузой.

Тем не менее одного же-

лов для назначения МГТ недостаточно. Препараты женских гормонов увеличивают свертываемость крови, в связи с чем имеют ряд противопоказаний. И самостоятельный их прием должен быть совершенно исключен. Прежде чем назначить их, гинеколог-эндокринолог должен тщательно обследовать пациентку. МГТ противопоказана при:

- ◆ тромбозе глубоких вен, тромбофлебите и даже выраженному варикозе;
- ◆ пережитом в прошлом остром нарушении мозгового кровообращения или инфаркте миокарда;
- ◆ любых опухолях (даже доброкачественных);
- ◆ выраженным эндометриозом;
- ◆ тяжелых заболеваниях печени и почек.

Одно время даже считалось, что прием МГТ может спровоцировать развитие рака груди, но в дальнейшем такая связь не подтвердилась. Эстрогены, пусть даже синтезированные искусственным путем, сами по себе рак не вызывают. Однако в случае, когда в организме уже запущен синтез опухолевых клеток, гормональная терапия может спровоцировать их рост. Поэтому, если у женщины выявлены даже доброкачественные образования, от приема гормонов лучше воздержаться.

При приеме МГТ необходимо быть под наблюдением специалиста и проходить регулярное обследование. Это, как правило, включает общие и биохимический анализ крови, коагулограмму, маммографию, УЗИ органов малого таза и брюшной полости, мазок на онкоцитологию, анализы на гормоны, исследование сосудов нижних конечностей.

АЛЬТЕРНАТИВА ЕСТЬ!

В европейских странах МГТ стала стандартным способом медицинской помощи при климаксе, в настоящее время ее активно используют и в отечественной медицине. Однако наши российские женщины все еще с настороженностью относятся к этому методу профилактики климактерического синдрома, поэтому многие из них отдают предпочтение препаратам с фитоэстрогенами. Лекарственные вещества, содержащие вытяжку из эстрогеноподобных растений (цимицифуга, клевер, соя), действуют в организме подобно гормонам, компенсируя их недостаток в организме. Фитоэстрогены могут облегчить симптомы менопаузы – снизить частоту и интенсивность приливов, нормализовать сон и эмоциональное состояние. Эти препараты обычно не имеют противопоказаний. Принимать их можно длительно, поскольку они обладают накопительным эффектом.

Однако не одни лишь лекарства спасают от неприятных симптомов климакса. Замечено, что женщины, которые ведут активный образ жизни, меньше страдают от климактерического синдрома. Поэтому, чтобы чувствовать себя комфортно в этот период, в первую очередь нужно включить в свое расписание небольшие физические нагрузки. Физкультура не только укрепляет мышцы и защищает костную ткань от остеопороза, но и улучшает питание клеток мозга, помогает справляться со стрессами. Хороши любые виды умеренных нагрузок: ходьба, аэробные упражнения, плавание, танцы, йога – выберите то, что вам по душе.

Не забывайте про сбалансированное питание, диеты. Помимо свежих овощей и фруктов в рационе женщины должны присутствовать омега-3 жирные кислоты – это жирная морская рыба, орехи. А вот калорийность рациона лучше уменьшить, поскольку метаболизм в этом возрасте снижается. Если диета и спорт не помогают, стоит обратиться к эндокринологу.

Необходимо соблюдать режим и обеспечить полноценный сон, поскольку это лучший способ восстановления организма. Страйтесь избегать стрессов, не злоупотреблять кофе, ложитесь и вставайте в одно и то же время, принимать на ночь теплый душ, и тогда проблемы с бессонницей решить будет легче. А вот использовать алкоголь в качестве снотворного – плохая идея.

Если у вас имеются вредные привычки, самое время от них отказаться, так как курение и алкогольные напитки значительно усугубляют течение менопаузы и, кроме того, сказываются на внешности.

Ну и, конечно же, страйтесь делать то, что доставляет вам позитивные эмоции. Это могут быть общение с друзьями, путешествия, культурная жизнь и многие другие радости. Все эти нехитрые способы помогут значительно облегчить неприятные симптомы климакса, и тогда менопауза станет не трагедией в вашей жизни, а «бархатным сезоном», полным радости и заботы о себе.

Олеся СТАРЦЕВА,
профессор кафедры
хирургии
Первого МГМУ имени
И.М. Сеченова,
врач-маммолог,
онколог, доктор
медицинских наук.