

МЕНОПАУЗА





**МЕНОПАУЗА** – это всего лишь очередной этап в жизни женщины, в котором непременно найдется место позитиву. Есть множество способов избежать отрицательного влияния эндокринной перестройки организма на физическое и психологическое состояния. Используя их, можно достичь максимальной гармонии, доставлять радость себе и близким, наслаждаться каждым днем. Мы уверены, что после ознакомления с этой брошюрой, у Вас не останется повода сомневаться в этом.

Брошюра **«МЕНОПАУЗА»** создана в рамках программы **«ЛЕДИЛАЙН»**, основным назначением которой является предоставить Вам как можно больше полезной и достоверной информации об изменениях, происходящих в организме женщины в разные периоды жизни, о причинах этих преобразований, о способах самопомощи и лечения.

Если Вы хотите получить больше дополнительной информации об этом периоде жизни женщины или Вас интересуют нюансы, связанные с беременностью, вагинальными инфекциями, контрацепцией, посетите сайт [www.ladyline.com.ua](http://www.ladyline.com.ua), а так же к Вашим услугам горячая телефонная линия, позвонив на которую, Вы можете задать все уточняющие вопросы - горячая линия: 8 800-212-50-50 усі дзвінки по Україні безкоштовні

*Оставайтесь Женщиной при любых обстоятельствах,  
в любом возрасте и периоде жизни.  
Ведь красота, особенно душевная,  
непреренно спасет мир.*

## СОДЕРЖАНИЕ:

<b>1. МЕНОПАУЗА – ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ.....</b>	<b>4</b>
1.1 Определение.....	4
1.2 Изменения к лучшему?.....	4
1.3 Почему это происходит?.....	6
1.4 Начало менопаузы.....	8
1.5 Преждевременная менопауза.....	10
1.6 Гистерэктомия.....	13
<b>2. СИМПТОМЫ МЕНОПАУЗЫ.....</b>	<b>14</b>
2.1 Изменения менструаций.....	14
2.2 Приливы и ночная потливость.....	14
2.3 Головные боли и бессонница.....	19
2.4 Эмоциональная и психологическая сфера.....	22
2.5 Вагинальные и уринарные проблемы.....	26
2.6 Снижение либидо.....	30
2.7 Другие симптомы.....	32
<b>3. ОСТЕОПОРОЗ.....</b>	<b>35</b>
3.1 Что способствует развитию остеопороза.....	37
3.2 Измерение массы костной ткани.....	38
3.3 Восполнение дефицита кальция.....	38
<b>4. ОБЛЕГЧЕНИЕ СИМПТОМОВ И ПРОФИЛАКТИКА.....</b>	<b>42</b>
4.1. Альтернативная терапия.....	42
4.2 Физическая активность.....	46
<b>5. ЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ ГОРМОНАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ (ЗГТ).....</b>	<b>48</b>
5.1 ЗГТ статистика.....	48
5.2 Факты о ЗГТ.....	49
5.3 Разновидности препаратов для ЗГТ.....	53
5.4 Формы препаратов ЗГТ.....	54
<b>6. ЭТАПЫ ЛЕЧЕНИЯ КЛИМАКТЕРИЧЕСКОГО СИНДРОМА.....</b>	<b>58</b>



## МЕНОПАУЗА

*Выражаясь точно, менопаузой считается период в жизни женщины со дня последней менструации. Однако во всем мире это понятие используется для более детальной характеристики всех изменений, происходящих в организме женщины, за несколько лет до и после последней менструации. В медицинском сообществе эти изменения известны как климакс.*

### ♀ Изменения к лучшему?

Многие женщины беспокоятся по поводу наступления менопаузы, испытывают опасения при ее приближении. Некоторые воспринимают это как знак наступающего старения, сожалеют о том, что больше не смогут иметь детей, или боятся, что перестанут быть сексуально привлекательными. Множество мифов о менопаузе или недо-

статочные знания о том, что действительно будет происходить в организме, также становятся причиной переживаний.

Если Вы приблизились к менопаузе, стоит просто подготовиться к некоторым изменениям в жизни, в частности, положительным. В этот период появляется хорошая возможность решить, что Вы хотите делать дальше. Дети, должно быть, уже подросли и покинули семейное гнездо, или внуки «уже на подходе». Можно уделять больше времени близким, или, наоборот, любимой работе. Когда менструации окончательно прекратятся, наступает





замечательное время свободы от переживаний по поводу контрацепции. Прибавляется энергия, повышается чувствительность. Большинство женщин находит новую изюминку в периоде менопаузы.

### ♀ Почему это происходит?

**Менопауза** – это результат истощения функции яичников, которое приводит к резкому снижению количества яйцеклеток. Яичники новорожденной девочки содержат сотни фолликулов, в которых созревают яйцеклетки. Когда начинается менструация, каждый месяц яичники высвобождают яйцеклетки под влиянием двух гормонов, вырабатываемых эндокринными железами. Это ФСГ (фолликуло-стимулирующий гормон) и ЛГ (лютеинизирующий гормон), которые, в свою очередь, стимулируют выработку яичниками двух женских половых гормонов – эстрогена и прогестерона.

Они же по очереди регулируют другие сексуальные и репродуктивные функции. Под воздействием этих гормонов происходит созревание слизистой матки и ее подготовка к беременности. Если яйцеклетка не оплодотворяется спермой, уровни эстрогена и прогестерона падают, происходит отслойка поверхностного слоя слизистой матки, в результате чего наступает менструация. После этого стартует новый менструальный цикл.

Когда Вы становитесь старше, количество фолликулов в яичниках снижается, и яйцеклетка не созревает каждый месяц. Вырабатывается меньше эстрогена и прогестерона, менструальный цикл начинает изменяться: становится нерегулярным, интенсивность кровотечений может как увеличиться, так и уменьшиться. В конце концов, яичники окончательно прекращают производить яйцеклетки, уровень эстро-



генов падает все больше, продукция прогестерона прекращается, и менструация больше не наступает.

### ♀ Начало менопаузы

Для европейских женщин средний возраст наступления менопаузы – 51 год. Однако этот показатель очень варьирует: у некоторых менструации прекращаются в возрасте 40 лет, у остальных – около пятидесяти, а у совсем небольшого количества женщин менопауза наступает даже раньше 40 лет (смотрите раздел «Ранняя менопауза»).

Менопауза не наступает внезапно. Хотя многие женщины не замечают никаких изменений в организме за исключением отсутствия менструации, большинство отмечают, что симптомы, которые ранее предшествовали началу месячных, полностью исчезают или же изменяется их ин-

тенсивность. Это связано с тем, что уровни ФСГ и ЛГ начинают повышаться («в попытке») простимулировать работу яичников. Высокий уровень ФСГ в крови является четким маркером начала менопаузы, но он может значительно уменьшиться перед тем, как менструации прекратятся окончательно.

Симптомы менопаузы описаны в наших следующих разделах. Ни одна женщина не станет «счастливой» обладательницей всех перечисленных. Возможно, у Вас появятся несколько из них или ни одного вовсе. Некоторые из ниже приведенных





симптомов могут возникать и в другие периоды жизни. Самая хорошая новость – это то, что большинство из них исчезнут под воздействием правильной терапии.

Таким образом, если Вы страдаете от симптомов менопаузы, не оставайтесь с ними наедине. Спросите у Вашего доктора о возможных способах лечения, корректировке гормонального статуса или окажите себе помощь проверенными методами, описанными ниже.

### ♀ Преждевременная менопауза

Несмотря на то, что у большинства женщин менопауза наступает в возрасте 45–55 лет, в некоторых случаях она может появиться значительно раньше. Если это происходит у женщин до 40 лет, то считается преждевременной. Такой вид

менопаузы встречается не более чем у 1% женщин.

Наступление ранней менопаузы, может произойти по нескольким причинам:

- иммунная система человека повреждает яичники по ошибке
- это может быть результат генетически обусловленного хромосомного дефекта
- сказываются последствия лучевой или химиотерапии, которые использовались для лечения онкозаболеваний, таких, например, как лейкемия
- хирургическое удаление яичников (овариоэктомия), которое часто сопровождается гистерэктомией (удаление матки), если яичники повреждены, или для профилактики распространения эндометриоза
- рак яичников и матки.





Однако в большинстве случаев наступления преждевременной менопаузы причина так и остается не выясненной. Такие женщины, у которых развивается преждевременная менопауза, часто нуждаются в специальной усиленной

помощи, в том числе психологической реабилитации и моральной поддержке. Ранняя менопауза увеличивает риск остеопороза и заболеваний сердца, поэтому в этом случае необходимо начинать их раннюю профилактику этих болезней.

## ♀ Гистерэктомия

Если оба яичника одновременно удалены при хирургическом вмешательстве (гистерэктомии), менопауза наступает внезапно. Если же удаляют только матку, а один или оба яичника остаются, то они могут продолжать нормально работать до срока наступления менопаузы. Правда, существует гипотеза, что у некоторых женщин они прекращают функционировать раньше, чем можно было бы ожидать. Если Вы перенесли гистерэктомию, при которой один или оба яичника остались на месте, Вы должны знать все симптомы менопаузы. При первом подозрении на то, что она наступает, проконсультируйтесь у гинеколога.



## СИМПТОМЫ МЕНОПАУЗЫ

### ♀ Изменения менструаций

С приближением менопаузы Ваши менструации становятся другими: более короткими или длинными, обильными или скудными и нерегулярными. Посетите Вашего врача, если:

- менструации напоминают кровотечения (это называется меноррагия)
- у Вас коричневые выделения
- бывают кровянистые выделения между месячными.

### ♀ Приливы и ночная потливость

**Приливы** – наиболее распространенный и наиболее стрессогенный симптом менопаузы. Они возникают в связи с изменением чувствительности терморегуляторного механизма в головном мозге, что обусловлено падением уровня эстрогенов.

Приливы наблюдаются более чем у 80% женщин, начинаются задолго до того, как менструации прекратятся, и могут продолжаться на протяжении нескольких лет после их окончания. Как правило, они наиболее интенсивны в течение 1-2 лет перед прекращением менструаций. Частота приливов варьирует и может составлять от одного до 20 и более в день. Тяжесть их проявления также различна. Некоторые женщины испытывают только ощущение тепла в области груди и головы. Другие могут краснеть и потеть настолько сильно, что пот стекает по лицу, шее и спине (некоторые же, напротив, испытывают озноб и дрожат). Во время приливов часть женщин ощущают пульсацию и покалывание в различных частях тела, головокружение, резкую слабость и нехватку воздуха. Приливы оказывают значительное негативное воздействие на





качество жизни и доставляют большие огорчения.

**Ночная потливость** – это проявление приливов очень сильной интенсивности. В некоторых случаях из-за них женщины просыпаются ночью, иногда им приходится несколько раз вставать, чтобы обтереться и сменить промокшее белье. Ночная потливость приводит не только к бессоннице и усталости, но и может вызвать разлад семейных взаимоотношений, если Ваш партнер также вынужден просыпаться.

*Как Вы сами можете себе помочь*

- Не смущайтесь при возникновении приливов. В этот момент дышите глубоко и старайтесь расслабиться. Если возможно, присядьте, пока не пройдет.
- Отводите больше времени на до-

рогу, избегайте спешки, давки, часов-пик.

- Одевайтесь послойно, чтобы Вы могли в любой момент при необходимости что-то с себя снять. Если есть возможность, подставьте кисти под холодную воду или дотроньтесь до чего-то холодного.
- Располагайтесь напротив окна; держите рядом с собой стакан с холодной водой; поставьте рядом с рабочим местом вентилятор; обеспечьте себя охлаждающими влажными салфетками.
- Не забывайте, что горячая и пряная пища, алкоголь, чай или кофе могут провоцировать приливы и усугублять их течение.
- Ночью создайте в своей спальне прохладу. Включите вентилятор возле кровати, всегда держите поблизости влажные охлаждающие салфетки и холодное питье. Используйте только



хлопковое постельное белье и хлопковую ночную одежду, подушки и одеяла – из натуральных тканей и наполнителей.

- Если прерывание ночного сна создает напряжение в Ваших отношениях с партнером, постарайтесь спать в отдельном помещении, чтобы дать вам обоим отдохнуть.
- Постарайтесь бросить курить. Эта вредная привычка усугубляет проявления приливов, их интенсивность, длительность и частоту.
- Принимайте средства, поддерживающие продукцию собственных эстрогенов организма и повышающие их уровень (альтернатива заместительной гормональной терапии (ЗГТ)). Это поможет уменьшить частоту и интенсивность приливов. Выберите препарат с удобным режимом дозирования, который Вам не нужно будет применять по несколько раз дома и на работе.

Для быстрого эффекта подойдет негормональный лекарственный препарат Менопейс, принимать который достаточно по одной капсуле в день. Уже через неделю интенсивность приливов значительно уменьшится, а через три месяца регулярного приема Вы забудете о них навсегда.

*Если после всех принятых мер симптомы не уменьшаются или прогрессируют, не откладываете визит к Вашему врачу. Нет никакой необходимости оставаться с проблемами один на один. Врач сможет предложить Вам эффективную терапию.*

## ♀ Головные боли и бессонница

**Головная боль** – очень распространенная проблема, сопровождающая менопаузу. Она может быть результатом вазомоторных нарушений и слабости, возникающей в связи с приливами, бессонницей и стрессом. Мигреноподобные головные боли возникают под





влиянием снижения уровня эстрогенов, в связи с чем их интенсивность и периодичность может варьировать на протяжении менопаузы.

**Бессонница** (инсомния) также часто сопровождает менопаузу. Причинами ее возникновения могут быть ночная

потливость, тревожность или необходимость вставать ночью в туалет. Плохой сон вызывает множество других проявлений, связанных с эмоциональной и психологической сферой, описанных ниже. Именно поэтому, уже одно только улучшение сна способствует устранению многочисленных проблем.

*Как вы сами можете себе помочь*

- Релаксационные техники и упражнения, а также свежий воздух могут избавить от головных болей и бессонницы.
- Теплое молоко или отвар ромашки перед сном способствуют быстрому засыпанию.
- Витамины группы В в сочетании с магнием нормализуют функционирование нервной системы, помогают расслабиться и уснуть, а также справиться с головной болью. Такой витаминно-минеральный комплекс содержится в составе препарата Менопейс, разработанного специально для женщин в период менопаузы.
- Обезболивающие препараты, такие как Эффералган или Упсарин, помогут победить головную боль в короткие сроки, принесут быстрое облегчение. Применяются при сильной головной боли. Эти средства обладают исключительно анальгезирующим эффектом (без спазмолитического), что очень важно при частом использовании



анальгетиков.

- В острых и тяжелых случаях бессонницы необходима медикаментозная коррекция. Рекомендуется прием препарата Донормил, который является самым безопасным снотворным средством – не вызывает разбитости и сонливости на следующий день, как другие снотворные препараты (отпускается в аптеках без рецепта).
- Может быть эффективной ЗГТ.

## ♀ Эмоциональная и Психологическая сфера

**Эмоциональные расстройства** присутствуют не только в период менопаузы, однако большинство женщин страдают от них именно в это время. Чаще всего возникают раздражительность, ощущение подавленности, усталости. Трудно сконцентрироваться или запомнить самые простые вещи. Вы можете обнаружить, что плачете без повода, стали нерешительной даже в мелочах.

чах или паникуете из-за привычных проблемных ситуаций на работе. Подобные симптомы совсем не означают, что вы «сходите с ума», поскольку их причины преимущественно физические (недостаток гормонов), а не психические.

Все эти изменения вполне нормальны для периода менопаузы, но они могут создать ощущение, что Вы не владеете собой. Вы можете обратиться за помощью к специалисту. Кроме того, многое для улучшения своего состояния Вы сумеете сделать самостоятельно. И всегда помните, что все





симптомы непременно пройдут, хотя для этого потребуется некоторое время.

Расстройства в эмоциональной и психологической сферах могут включать:

- изменения настроения
- депрессию
- слабость, потерю энергичности
- раздражительность
- снижение сексуального влечения
- ухудшение памяти и концентрации
- неуверенность в себе
- приступы паники
- боязнь открытых пространств.

*Как Вы сами можете себе помочь*

- Говорите о своих ощущениях с близкими и друзьями.
- Употребляйте здоровую пищу и регулярно делайте несложные физические упражнения.
- Попробуйте заняться йогой или другими релаксационными техниками.

- Используйте средства, специально созданные для женщин в период менопаузы. Отдавайте предпочтение мягким, обладающим как можно меньшим количеством побочных эффектов. Доверять стоит средствам европейского производства, продающимся в аптеках. Многие специалисты рекомендуют качественный английский препарат Менопейс.
- Проконсультируйтесь у гинеколога-эндокринолога в специализированной клинике.



### Депрессия

**Депрессия** может возникнуть в любом возрасте, но особенно во время менопаузы. Если Вы страдаете из-за тяжелого, истощающего настроения, очень важно обратиться за советом к врачу. Не беспокойтесь: собственно клиническая депрессия, требующая лечения у психиатра, встречается нечасто.



## ♀ Вагинальные и уринарные проблемы

У некоторых женщин снижение уровня эстрогенов может привести к вагинальным и уринарным проблемам (проблемы мочеиспускания). Проявления таких нарушений разнообразны:

- вагинальная сухость
- болезненность при половых контактах (диспареуния)
- учащенное мочеиспускание
- недержание мочи
- цистит (воспаление мочевого пузыря)
- вагинальные нарушения (выделения, зуд)
- пролапс (частичное выпадение наружу внутренних половых органов).

### *Как вы сами можете себе помочь*

- Для борьбы с вагинальной сухостью полезны различные вагинальные лубриканты.
- Выполняйте упражнения для укрепления

ния мышц тазового дна (см. ниже) для сохранения влагалища в здоровом состоянии и предотвращения недержания мочи.

- Для профилактики обострений цистита нужно пить много жидкости, желательно с мочегонным эффектом (например, клюквенный сок, который также обладает противовоспалительным и общеукрепляющим действием). Опорожняйте мочевой пузырь по мере необходимости. Для лечения циститов необходимо использовать антибиотики.
- Для гигиены половых органов желательно не применять антисептики, тальк, парфюмированное мыло и дезодоранты. Постарайтесь носить хлопковое нижнее белье.
- Используйте специальные гели для интимной гигиены. Мы рекомендуем обратить внимание на уникальную разработку немецких специалистов





– интимный гель Себамед, имеющий рН 6.8 и не содержащий мыла и щелочей. Комплекс натуральных органических поверхностно-активных веществ обеспечивает нежную гигиену интимной зоны, защищает от сухости, сохраняет баланс естественной микрофлоры. Гель содержит экстракт лещины виргинской (гаммамелиса), способствующий устранению раздражения и воспаления.

- Если Вам нужно быстро и эффективно устранить все вагинально-уринарные проблемы, используйте вагинальные таблетки Гинофлор, которые содержат микродозу эстриола и лактобактерии – физиологическую флору влагалища. Препарат не оказывает системного влияния, действует только местно, во влагалище. Уже через 2 дня применения Вы почувствуете выраженное облегчение, а через 12 дней влагалище станет оптимально

увлажненным, исчезнут зуд, жжение, боли во время полового контакта. Лактобактерии нормализуют кислотность влагалища и тем самым обеспечивают адекватную защиту от инфекций, конкурентно вытесняя болезнетворные бактерии и способствуя устранению таких симптомов, как выделения, жжение, раздражение. Рекомендованный курс применения Гинофлора – 12 дней по 1 таблетке глубоко во влагалище на ночь (предварительно слегка смочив таблетку). Курс поддерживающей терапии – по 1–2 таблетки в неделю позволит предотвратить очередное появление вагинальных симптомов и справиться с расстройствами мочеиспускания.

- Использование вагинальных таблеток Гинофлор может быть эффективным в устранении пролапса легкой степени. Для терапии тяжелых пролапсов применяется хирургическое вмешательство.



## ♀ Снижение либидо

В период менопаузы может появиться снижение сексуального влечения, особенно если половой акт болезненный. Однако наступление менопаузы совсем не означает, что пора ограничивать сексуальную ак-

тивность. Любые сложности можно разрешить. А после этого большинство женщин отмечают, что половые отношения становятся лучше и ярче, чем прежде.

Во время секса регулярно используйте лубриканты. Нормализации либидо могут помочь новые подходы, сексуальная стимуляция (возбуждение в период менопа-

узы требует больших усилий и времени). Поговорите с Вашим партнером и поэкспериментируйте с различными техниками для преодоления этих проблем.

### Упражнения для укрепления мышц тазового дна

- Определите свои вагинальные мышцы, задержав струю мочи во время мочеиспускания.
- Со слегка разведенными ногами напрягите мышцы заднепроходного отверстия, как бы втягивая их внутрь.
- В то же самое время как бы втягивайте свое влагалище внутрь и наверх. Сожмите, напрягите мышцы и задержите в таком состоянии на протяжении нескольких секунд.
- Расслабьте и сократите мышцы снова.
- Повторяйте это упражнение 10–15 раз в день, где бы Вы ни находились.



## ♀ Другие симптомы

Снижение уровня эстрогенов приводит к потере белка коллагена, который необходим для построения кожи, поэтому она становится более тонкой и сухой. Некоторые женщины испытывают повышение кожной чувствитель-

ности, в обиходе известное под названием «мурашки». Кроме того, в период менопаузы может повыситься ломкость ногтей, усилиться выпадение волос, появиться сухость во рту. Часто возникают затруднения при глотании, ощущение кома в горле.

Увеличение массы тела, кишечные и желудочные расстройства (проявляются взду-

тием живота, избыточным газообразованием, запором и т.д.), а также повышенная чувствительность и болезненность молочных желез (масталгия) – постоянные спутники менопаузы.

Ни в коем случае не игнорируйте такие симптомы, как изменение веса тела, аномальные для вас кровотечения или повторяющиеся боли. Всегда консультируйтесь с врачом по поводу этих и других проблем, доставляющих Вам беспокойство.

*Как Вы сами можете себе помочь*

- Ухаживайте за своей кожей и волосами чрезвычайно тщательно. Применяйте хорошую, лучше натуральную косметику. В этот период важно также помочь своему организму изнутри. Принимайте комплекс витаминов для красоты кожи, волос и ногтей, например, Перфектил. Он способствует ре-



генерации кожи, уменьшает образование морщин, борется со свободными радикалами и предупреждает преждевременное старение. Также в состав входят растительные компоненты, издавна применяемые для улучшения состояния кожи и волос – экстракты лопуха и эхинацеи.

- Употребляйте здоровую низкокалорийную пищу.
- Регулярно посещайте стоматолога для профилактического контроля.
- Делайте физические упражнения. Даже если Вы никогда прежде не занимались физкультурой, то сейчас самое время начать.
- Не паникуйте, не переживайте. Начните заботиться о себе, следить за собой. Помните, от большинства симптомов менопаузы Вы можете избавиться. И тогда Вы поймете, что находитесь на пути к наиболее гармоничному периоду Вашей жизни.

## ОСТЕОПОРОЗ

У большинства женщин в период менопаузы часто возникает боль в спине и ногах, скованность суставов и мышц. Это результат снижения уровня эстрогенов и возрастных изменений в позвоночнике и суставах. Вы можете заметить, что одежда теперь не сидит на фигуре, как прежде, поскольку Ваш позвоночник начал искривляться. Но наиболее серьезным последствием происходящих в организме процессов является остеопороз. Для этого заболевания характерны уменьшение плотности и массы костной ткани и, как результат – повышенная хрупкость костей, переломы.

Развитие остеопороза называют «тихой эпидемией», поскольку потеря костной массы происходит медленно и без явных симптомов на протяжении длительного времени. Чаще всего первым признаком



недуга становится боль или перелом кости при незначительном повреждении или даже «на ровном месте» – после неловкого движения.

Плотность костей может стать недостаточной для того, чтобы выдержать повседневную на-

грузку, а это уже угроза жизни. К 75 годам, если не принимать никаких мер, большинство женщин теряет до 50% своей костной массы. Эта цифра была получена во время обследования более чем 2 млн. женщин в Великобритании, страдающих остеопорозом. Две женщины из трех, находящиеся в постменопаузе, имеют осте-

опороз, страдают от боли, деформаций костей и переломов.

### ♀ Что способствует развитию остеопороза?

- Ранняя менопауза
- Длительный прием стероидных гормонов в высокой дозе
- Низкая масса тела
- Генетическая предрасположенность
- Плохое питание в детском возрасте
- Низкое поступление кальция в организм
- Отсутствие детей
- Недостаток физических нагрузок
- Курение
- Злоупотребление алкоголем
- Ревматоидный артрит
- Анорексия (патологическое отсутствие аппетита)
- Гипертиреозидизм (повышенная функция щитовидной железы)
- Длительный период обездвиженности



### ♀ Измерение массы костной ткани

Все женщины в период менопаузы находятся в группе риска по развитию остеопороза. Оценить степень опасности для каждой из них поможет измерение массы костной ткани с помощью особых приборов (специализированные клиники имеют их в своем распоряжении). Измерение проводится на участках спины и бедра, совершенно безболезненно и занимает не более 15 минут.

### ♀ Восполнение дефицита кальция

Кальций – это самый важный микроэлемент в построении костной ткани от рождения до старости, особенно необходимый женщинам. Но, к сожалению, они получают с пищей значительно меньше кальция, чем требуется по физиологическим нормам (в 31–50 лет – 1000 мг/сутки; в 51–70 лет и старше – 1200 мг/сутки). Исследования, проведенные сотрудниками лаборатории гигиены

питания Института геронтологии АМН Украины, показали, что рацион украинских женщин в постменопаузальном периоде характеризуется значительным дефицитом кальция. Только у 3,2 % женщин содержание кальция в пищевом рационе превышает 1000 мг/день, у половины женщин оно составляет менее 200 мг/день.

Наукой убедительно доказано, что у женщин старше 30 лет, ежедневно получающих 1000 мг кальция, переломы шейки бедра случаются на 75% реже, чем у получающих его вдвое меньше. Для восполнения дефици-





та кальция рекомендуется употреблять продукты с высоким его содержанием. Однако это не всегда возможно, так как ведет к перееданию и появлению лишнего веса. Большинству женщин целесообразно принимать комплексы, содержащие кальций, на-

пример, Остеокеа. В этом препарате, помимо кальция, содержится витамин D, необходимый для усвоения этого микроэлемента, а также минералы магний и цинк, которые принимают участие в обмене кальция и предотвращают образование кальций-оксалатных камней в почках. Это положительно отличает Остеокеа от других кальций-содержащих средств.

## Содержание кальция в основных продуктах питания.

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ		СОДЕРЖАНИЕ КАЛЬЦИЯ, МГ НА 100 Г
Молочные продукты	Молоко 3%	100
	Молоко 1%	120
	Творог	95
	Твердый сыр	600–1000
	Плавленный сыр	300
	Сметана	100
	Йогурт	120
Рыба и мясо	Рыба вяленая с костями	3000
	Сардины с костями	350
	Рыба отварная	30
	Говядина	30
Овощи	Салат	83
	Капуста	60
	Сельдерей	240
	Зеленый лук	60
	Зеленые оливки	77
Фрукты, орехи, семена	Курага	170
	Инжир	57
	Изюм	56
	Миндаль	254
	Арахис	70
	Семена подсолнечника	100
	Семена тыквы	60
Хлеб	Черный	60
	Белый	30





## ОБЛЕГЧЕНИЕ СИМПТОМОВ МЕНОПАУЗЫ И ПРОФИЛАКТИКА

### ♀ Альтернативная терапия

В комплексе с традиционными способами коррекции состояния организма и улучшения самочувствия при менопаузе стоит применять и альтернативную терапию, например, иглоукалывание, принимать гомеопатические и другие препараты. Это помогает справиться с неприятными симптомами, дает ощущение здоровья и благополучия.

**Иглоукалывание** представляет собой введение под кожу различных участков тела тончайших стальных игл, которые специфически воздействуют на активные точки. Такие процедуры могут быть эффективны для снижения количества и интенсивности приливов, а также оказывают седативный эффект.

**Ароматерапия** – это лечение с использованием масляных экстрактов, полученных из

растений. Каждое эфирное масло имеет свои особенности и проявляет их во время массажа, при приеме ванны, в процессе ингаляций, компрессов или просто для ароматизации жилого помещения. Ароматерапевт выберет наиболее подходящие для Вас масла, но некоторые из них достаточно универсальны:

- иланг-иланг, шалфей – антидепрессивный эффект
- розмарин, базилик – повышение концентрации, улучшение памяти

**Гомеопатические средства** можно приобрести в аптеках. Средства для умень-





шения приливов и ночной потливости – это Sage, Lachesis, Pulsatilla, Sulphur and Graphites. Врач-гомеопат назначит Вам подходящий препарат, ориентируясь на Ваши конституциональные особенности, особенности функционирования нервной системы и психологические характеристики.

**Специальные витамины и минералы для коррекции симптомов климакса** – оптимальная альтернатива ЗГТ. Для защиты здоровья в период менопаузы необходимы рациональное питание, а также дополнительная подпитка в виде витаминов и микроэлементов, поскольку даже самое правильное питание не покрывает потребности организма в этих веществах. Разным людям нужны разные витамины: детям - одни, будущим мамам - другие, а людям старше 45 лет - третьи. Именно поэтому для женщин в период менопаузы был создан Менопейс – первый специальный комплекс витаминов и минералов. Его ингредиент

ты подобраны так, чтобы обеспечить организм женщины в этот период всеми необходимыми витаминами и минералами, потребность в которых повышена. В состав входят 12 витаминов и 10 минералов, которые ослабляют симптомы менопаузы (без гормонов!). Комплекс магния с витамином В6 в его составе помогает нормально спать по ночам и быть в хорошем настроении с утра до вечера; витамин В5 поддерживает синтез эстрогенов; витамин Е способствует сохранению молодости кожи и уменьшению приливов. Но главная особенность - это то, что Менопейс содержит бор – уникальный компонент,





повышающий уровень собственных половых гормонов. Принимать Менопейс удобно: по одной капсуле в день. Курс составляет три месяца, но улучшение ощутимо уже в конце первой недели приема препарата.

### ♀ **Физическая активность**

Если Вы не вели активный образ жизни последние несколько лет, стоит начать с таких простых вещей, как прогулки и/или плавание, которые максимально органично впишутся в ваш привычный образ жизни. Рекомендуется также выполнять специальные упражнения хотя бы по 20 минут 3 раза в неделю. Если вы чувствуете в себе силы и у Вас есть настроение, эти параметры можно смело расширять.

Регулярные физические нагрузки – важное условие в защите от остеопороза. Чтобы сохранить крепкие кости, можно бегать трусцой, заниматься спортивной ходьбой или использовать весовые нагрузки (эспандер, гантели).

Это увеличит Вашу мышечную массу, вес костной системы, и кости станут более прочными.

Аэробные упражнения (выполняемые в быстром темпе и на свежем воздухе) способствуют уменьшению массы тела и улучшают настроение, снижают напряжение, а также помогают справиться с депрессией и раздражительностью, связанными с менопаузальной перестройкой организма. Некоторые женщины отмечают, что когда они регулярно делают какие-то физические упражнения, то приливы им докучают гораздо реже, а сон становится значительно лучше.





## ЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ ГОРМОНАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

**Принимать ли ЗГТ** – главный вопрос для многих женщин, подошедших к возрасту менопаузы. Например, в Англии, только 17% женщин в периоде перименопаузы (т.е. от начала нарушения работы яичников до прекращения менструаций) принимают ЗГТ, хотя такие тяжелые симптомы, как приливы, бессонница и депрессия беспокоят практически всех. Некоторые начинают принимать препараты ЗГТ и прекращают из-за выраженных побочных эффектов, таких как нерегулярные кровотечения, болезненность молочных желез, головные боли и прибавление веса. Между тем нет прямых доказательств того, что ЗГТ вызывает увеличение массы тела. Кроме того, другие побочные реакции могут быть временными или исчезнуть при замене одного

препарата ЗГТ другим.

Для женщин, склонных к тромбообразованию, ЗГТ неприемлема. Что же касается возможности применения ЗГТ женщинами с опухолями матки и молочных желез в анамнезе – вопрос остается открытым. Такая терапия может быть назначена только врачом после тщательного обследования и под пристальным контролем лабораторных показателей.

В конце концов, решение принимать или нет ЗГТ должно оставаться за Вами. Перед тем, как определиться, соберите как можно больше информации об этом виде терапии. Затем взвесьте все «за» и «против», опираясь только на факты. Назначьте встречу с Вашим врачом специально для обсуждения этого вопроса.

#### Факты о ЗГТ

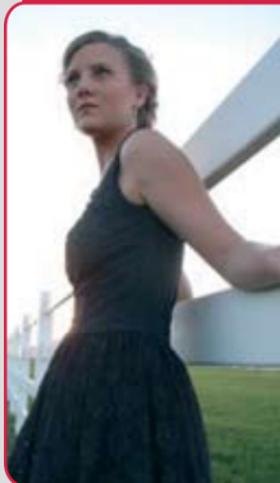
- Эффект ЗГТ проявляется в течение 3–4 месяцев регулярного приема.



- При коротком курсе (несколько месяцев) ЗГТ наиболее полезна для облегчения проявлений и профилактики приливов, ночной потливости, вагинальной сухости, нарушений сна, эмоциональных расстройств, старения кожи, снижения либидо. При длительном применении (несколько лет)– в отношении остеопороза.
- Результаты новых исследований говорят о том, что ЗГТ может отсрочить развитие болезни Альцгеймера и снизить риск развития рака толстого кишечника.
- Если принимать комбинированные эстроген/прогестероновые препараты для ЗГТ, то могут возобновиться кровотечения, схожие с месячными. Новейшие препараты не вызывают кровотечений, но применяются только в постменопаузальный период (когда

функция яичников прекращается полностью).

- Препараты для ЗГТ не следует путать с оральными контрацептивами – уровень эстрогенов в первых гораздо ниже. Во время ЗГТ благоразумно продолжать предохраняться от беременности, по меньшей мере, один год со дня последней менструации, если Вы старше 50-ти, и два – если Вы моложе 50-ти.
- Многие женщины отмечают побочные эффекты ЗГТ.
- Побочные эффекты эстрогена (тошнота, судороги, головные боли) обычно уменьшаются в течение 1–2 месяцев.
- Побочные эффекты прогестерона (отеки, болезненность молочных желез, раздражительность, перепады настроения, тревога и др.) могут длиться





4–5 месяцев. Они похожи на проявления предменструального синдрома. У женщин, которые прежде от него страдали, такие побочные эффекты при ЗГТ возникают чаще.

- При длительном приеме препаратов ЗГТ возрастает риск развития рака молочной железы. В нескольких исследованиях показано, что у женщин старше 50, которые 5 лет находились на ЗГТ, было на 2 случая рака на 1000 пациенток больше, чем в целом в популяции.
- Имеется широкий спектр различных препаратов для ЗГТ. Если с течением времени побочные эффекты не ослабевают, проконсультируйтесь с врачом о коррекции дозировки или замены одного препарата другим.

## ♀ Разновидности препаратов для ЗГТ

Существует два основных типа препаратов: одни содержат только эстрогены, а другие – комбинацию эстрогенов и прогестерона. За исключением женщин, перенесших удаление матки, для остальных стандартной является комбинированная эстроген-прогестероновая терапия. Это подразумевает прием прогестерона в течение 10–14 дней в месяц, тогда как эстрогены принимаются ежедневно.

Эстрогены, используемые для ЗГТ, могут быть как натуральными, так и синтетическими. Чаще используются натуральные, поскольку они вызывают меньше побочных эффектов. Добавление прогестерона препятствует чрезмерному утолщению эндометрия (внутренней выстилки слизистой матки), что снижает риск развития рака матки. Прогестерон





(прогестагены), используемый в препаратах для ЗГТ, также схож с натуральным, вырабатываемым в организме.

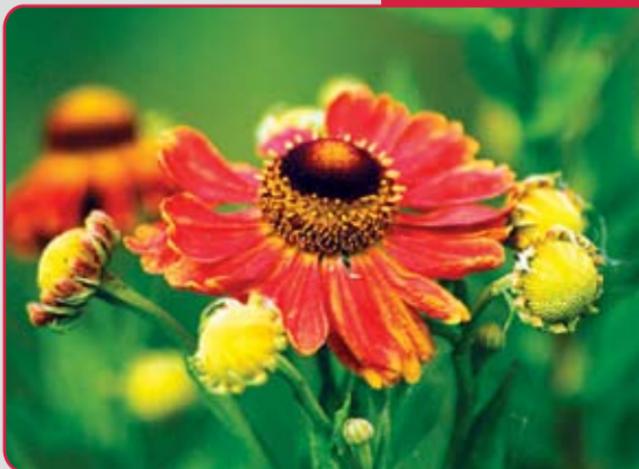
## ♀ Формы препаратов ЗГТ

**Таблетки** для приема внутрь (оральная форма) – наиболее распространенный способ ЗГТ. Как правило, принимать препарат требуется раз в день.

**«Пластыри»** – кожная (трансдермальная) форма. Гормоны высвобождаются через кожу и попадают в системный кровоток. Основным преимуществом этого вида их введения является меньшее количество побочных явлений. Эффект в отношении устранения симптомов менопаузы сопоставим с достигаемым при приеме таблеток. «Пластыри» следует менять 1–2 раза в неделю (они тонкие и практически незаметные).

**Имплантанты** – это маленькие пилю-

ли, вживляемые под кожу живота или бедра в рамках простой операции, проводимой под местным обезболиванием. Каждая пилюля постоянно высвобождает определенные дозы эстрогенов, на протяжении 6 месяцев и дольше. Для женщин, не перенесших удаление матки, такую терапию нужно комбинировать с пероральным приемом прогестерона в таблетках. Имплантанты эффективно снижают выраженность симптомов менопаузы, но ограничивают активность. Еще один их недостаток – невозможно быстро откор-





ректировать дозу и отказаться от ЗГТ при появлении побочных эффектов.

**Вагинальные кремы, пессарии, таблетки и кольца**, содержащие эстроген, очень эффективны в отношении таких симптомов, как

сухость, зуд, раздражение, опущение стенок влагалища, болезненность при половых контактах, недержание мочи. Они не влияют на другие симптомы менопаузы, например приливы, поскольку обладают только местным действием и не всасываются в системный кровоток. Однако такая терапия – оптимальный вы-

бор для женщин, которым противопоказана ЗГТ (опухоли матки, яичников и молочных желез), а также для решивших отказаться от ЗГТ. Гинофлор в таких случаях является препаратом выбора. Его рекомендуют ведущие акушер-гинекологи Украины, поскольку он содержит самую минимальную эффективную дозу эстриола (эстрогена). Гинофлор действует только местно (во влагалище): восстанавливает атрофированный эпителий, устраняет сухость, зуд, болезненность при половой близости и даже препятствует опущению задней стенки влагалища. Лактобактерии, входящие в состав препарата, создают во влагалище естественную кислую среду, губительную для болезнетворных микроорганизмов. Таким образом, Гинофлор оказывает двойной лечебный эффект.



## ♀ Этапы лечения климактерического синдрома

### Основные симптомы

- Приливы
- Повышенная потливость
- Депрессия
- Изменение сексуального влечения
- Нарушения мочеполовой системы (вагинальные выделения, зуд, вагинальная сухость, болезненность при половых контактах, недержание мочи, циститы)

### Сопутствующие симптомы

- Изменения настроения
- Слабость, потеря энергичности
- Раздражительность
- Ухудшение памяти
- Снижение концентрации
- Головная боль

При возникновении приливов или наличии 2-х других основных симптомов климакса, а также комбинации 2-х сопутствующих с 1-м основным, необходимо приступить к коррекции и лечению.

Помните, лечение, начатое на начальных этапах, - это важный момент в профилактике отсроченных осложнений, таких, как остеопороз, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь и др.

**1 ЭТАП. С ЧЕГО НАЧАТЬ?****Немедикаментозная терапия****Изменение образа жизни и пищевых привычек**

- выделяйте себе достаточное время для сна и отдыха
- очень важна ежедневная легкая физическая нагрузка (гимнастика, плавание, прогулки, йога)
- желательно носить одежду из натуральных тканей
- по возможности пройдите курс массажа
- соратите количество жирной, острой пищи и соли
- уменьшите потребление кофе и чая

+

Регуляция гормонального баланса, восполнение дефицита витаминов и минералов, активизация собственных защитных сил организма, укрепление иммунитета, повышение тонуса.

Специальный витаминно-минеральный комплекс Менопейс 1 капсула 1 раз в день. Оптимально-эффективный курс приема - 3 месяца.

Продолжайте терапию

Уменьшение симптомов

Эффект не достаточен

**2 ЭТАП. ДОБАВИТЬ... Специальная медикаментозная негормональная терапия**

- 1) Увеличить дозу Менопейс 1 капсула 2 раза/день
- 2) Фитоэстрогены (растительные гормоноподобные вещества) из сои (например ФитоСоя)
- 3) Безрецептурные седативные и снотворные лекарственные средства (например Донормил)

+

Альтернативные методы лечения:

- акупунктура
- ароматерапия
- гомеопатия

Продолжайте терапию

Уменьшение симптомов

Эффект не достаточен

**3 ЭТАП. РЕШИТЬ ВОПРОС****Заместительная гормональная терапия**

Решить вопрос о приеме заместительной гормональной терапии с Вашим доктором (при отсутствии противопоказаний).

На протяжении всех этапов терапии местные препараты для лечения вагинальных нарушений (например, Гинофлор)

Профилактика остеопороза на протяжении всех этапов терапии (например, Остеокеа)

ЛЕДИ | ЛАЙН

[www.ladyline.com.ua](http://www.ladyline.com.ua)

☎ горячая линия: 8 800-212-50-50  
усі дзвінки по Україні безкоштовні