

ДЕЛИКАТНЫЙ ВОПРОС



Климакс-контроль

У всех бывает и у всех проходит

Казалось бы, современных женщин уже ничем не испугать, но нет: есть одно слово, от которого становится не по себе даже самым уверенным в собственных силах. Это климакс. Страшит многое: перспектива потери своего женского начала и привлекательности в глазах мужчин, побочные эффекты гормональной перестройки, перемены в характере и отношении окружающих. Но так ли страшен черт?.. О правильном отношении к менопаузе и связанных с ней изменениях в жизни мы беседовали с главой ассоциации «Медикс-антиэйджинг», врачом-кардиологом, доктором медицинских наук Ольгой Барной.



Наш консультант – врач-кардиолог, доктор медицинских наук Ольга Барна

Ольга Николаевна, для многих женщин слово «климакс» звучит угрожающе, почти как приговор. Стоит ли так сгущать краски? Что происходит в женском организме в этот период?

– На самом деле климакс, или менопауза, – не заболевание. Это естественный физиологический процесс, связанный с механизмами старения: организм женщины начинает вырабатывать женские половые гормоны в меньшем количестве, чем обычно, и должен перестроиться с одного режима функционирования на другой.

Кроме собственно менопаузы как времени прекращения менструаций, принято говорить о пременопаузе (периоде до прекращения месячных) и постменопаузе (периоде после прекращения месячных). Весь период целиком называется перименопаузой

и может протекать у некоторых женщин совершенно безболезненно. Правда таких счастливиц всего 10%.

По каким именно признакам женщине можно безошибочно определить начало менопаузы?

– Различают ранние, средневременные и поздние симптомы менопаузы. Первыми реагируют нервная и сердечно-сосудистая системы. Женщины начинают бросаться в крайности. У одних снижается эмоциональная оценка жизни, иногда вплоть до депрессии. Другие, наоборот, становятся раздражительными, плаксивыми. Средневременные симптомы – это состояние кожи и слизистых оболочек. Они становятся сухими, менее эластичными, и это может повлечь за собой более серьезные проблемы, чем появление нежелательных морщин: сухость влагалища, проблемы со

ДЕЛИКАТНЫЙ ВОПРОС

стороны мочевыделительной системы вплоть до недержания мочи и урогенитальных инфекций. К счастью, эти неприятные издержки гормональной перестройки ярко выражены лишь у 30-40%.

К поздним симптомам относится то, что мы, врачи, называем тихой эпидемией – сердечно-сосудистые заболевания, остеопороз и болезнь Альцгеймера. Страдают от них также далеко не все женщины, но частота этих нарушений после прихода менопаузы резко возрастает, а их проявления становятся более яркими.

И наконец, еще один характерный классический симптом менопаузы – приливы: вегето-сосудистая реакция организма, связанная с резким снижением уровня гормонов. Приливы относятся к ранним симптомам, но в отличие от эмоциональных расстройств иногда сохраняются в течение 10-15 лет после менопаузы, хотя и становятся очень редкими.

От чего зависит самочувствие женщины в «переходном возрасте»?

– От состояния здоровья, эмоционального статуса, степени усталости от жизни. Чем лучше физическая форма женщины, тем бодрее она себя чувствует и легче переносит менопаузу. Наличие хронических заболеваний создает дополнительный фон для того, чтобы проявления климактерического синдрома были более выраженными.

Можно ли пережить менопаузу без лекарств?

– На этот счет существуют различные мнения. Одни считают, что климакс – это физиология, и все симптомы со временем пройдут самостоятельно. Перетерпишь, и все само по себе вернется в норму. На самом деле это неправильно, ведь если мы не помогаем организму адаптироваться к новой и сложной для него ситуации, стресс и его последствия тогда становятся более ощутимыми. Если же помочь себе пройти этот период в жизни более мягко, гладко, то и сам климакс не так ощутимо повлияет на качество жизни.

Что может предложить медицина в помощь современной женщине?

– Безусловно, самый активный способ влияния – гормональная заместительная терапия. Раньше у нас в стране она была очень непопулярна: гормонов все боялись – и врачи, и пациенты. В то же время за рубежом этот метод давно практикуется. Он характеризуется высокой эффективностью: увеличивается количество циркулирующих гормонов, продлевается молодость.

Но есть и несколько «но». Гормоны – это тяжелая артиллерия, и процесс их назначения всегда достаточно сложен. Поэтому этот вид лечения должен

назначать только гинеколог-эндокринолог высокой квалификации. Да и сама пациентка должна быть должным образом обучена и воспитана: регулярно проходить обследования, чтобы исключить возможность побочных эффектов, к которым относятся увеличение свертываемости крови и повышение риска возникновения опухолевых новообразований.

Другое направление – так называемые биоидентичные гормоны – у нас в стране широко не используется, но очень хорошо развито в США. Это более физиологичный, в более низких дозах и более комплексный подход: назначаются не только женские половые гормоны, но и гормоны, препятствующие процессу старения. Опять-таки лечение должен определять грамотный специалист, который прошел аккредитацию в этом направлении.

Наконец, более простой способ – то, что может назначить женщине и врач-терапевт, и даже фармацевт. Это растительная гормономодулирующая терапия. Лечение фитопрепаратами имеет ряд ощутимых преимуществ. Оно безопасно, не увеличивает онко-риск. Часто это безрецептурные препараты, которые не вызывают никакой настороженности у женщины, у врача, у фармацевта.

Можете ли Вы выделить из этого ряда фитопрепаратов один, по-настоящему надежный, который отлично показал себя в деле?

– Это Климадинон немецкой компании «Бионорика SE» – растительный препарат на основе цимицифуги, который выпускается либо в таблетках, либо в каплях. Немецкое качество и немецкая педантичность способствовали тому, что препарат четко стандартизирован: наличие действующего вещества уточнено до сотых миллиграмма. Препарат изучен во множестве клинических испытаний, в том числе так называемых плацебо контролируемых, которые продемонстрировали, что лекарство действует доказанно, и это не связано с верой в него пациента. Такие испытания, кстати, не характерны для растительных препаратов: их проводят только единичные компании.

И какие результаты показал Климадинон во время этих испытаний?

– Скажу о том, какие симптомы реагировали на препарат наиболее значимо. На 60-70% сократилось количество приливов, улучшался эмоциональный статус пациенток, не отмечено повышенного онко-риска. Наблюдалась положительная динамика сердечно-сосудистых маркеров. Не было выраженных скачков артериального давления, улучшался профиль холестерина, что важно, так как в менопаузе

ДЕЛИКАТНЫЙ ВОПРОС



у женщин резко снижается защита от инсульта и инфаркта. И наконец, нормализовались процессы минерализации и деминерализации костной ткани. Таким образом, все классические проявления климакса стали более мягкими. Препарат можно назначать и для коррекции уже существующих изменений, и как профилактику для предотвращения раннего наступления менопаузы. Нельзя сказать, что она не наступит никогда, но этот момент отодвигается, а сам процесс становится более мягким.

Выходит, женщина, вступившая в менопаузу, должна принимать препарат всю жизнь?

– Хороший вопрос. Нет, симптома резкой отмены Климадинона нет, тогда как женщины, которые принимали длительное время гормоны, особенно в высоких дозах, потом зачастую не могут сойти с этой дороги. Безусловно, Климадинон не решает все проблемы, есть ситуации более тяжелые, когда требуется комплексное лечение более сильными препаратами; это решение должен принимать специалист.

Во сколько лет стоит задуматься о защите?

– Средний возраст наступления менопаузы в мире – 52-53 года. В Украине, к сожалению, 47-48. Виноваты и стрессы, и недостаточные, особенно сейчас, мониторинг и лечение хронических заболеваний, и неблагоприятная экологическая ситуация. Поэтому после 45 лет нужно проходить ежегодный скрининг – обследование органов и систем, которые могут больше всего пострадать во время менопаузы, – и, соответственно, консультироваться с врачом по поводу необходимости приема каких-либо лекарств.

Есть мнение, что можно отсрочить наступление менопаузы, родив позднего ребенка.

– Да, это так. Во время поздней беременности происходит стимуляция резервов организма и мощнейший гормональный выброс, заставляет репродуктивную систему работать более активно.

Как правильно настроить себя физически и психологически, чтобы войти в полосу менопаузы во всеоружии?

– Диета и спорт будут весьма полезны. Из продуктов это оливковое масло, черный шоколад, орехи, овощи и фрукты, особенно оранжево-желтого цвета. Не все из них влияют на продукцию или восприятие эстрогенов, но они создают то, что мы называем комплексной антиэйджинг-терапией: действуют через другие направления и таким образом улучшают функционирование всего организма.

Регулярные физические нагрузки тоже очень важны. Почему-то у нас принято рассматривать их только лишь как путь к снижению веса, но это не так. Регулярные аэробные упражнения кардинальным образом меняют обмен веществ. Происходит масса положительных изменений: люди меньше страдают от сахарного диабета, перестраивается сам процесс превращения глюкозы в жиры. Кроме того, регулярные физические нагрузки отодвигают период наступления менопаузы. Не менее важны хорошая экология, положительные эмоции, интересная насыщенная жизнь. Женщина должна быть увлечена каким-то делом, если, конечно, это не решение какой-то тяжелой угнетающей проблемы; занята, но не перегружена.

Деликатный вопрос: как быть с сексом в менопаузе? И есть ли он после нее?

– Секс сопровождается выбросом различных гормонов, это своего рода тренировка, в том числе сердечно-сосудистой системы. Не говоря уже об эндорфинах, серотонине и всем том, что формирует наш положительный настрой. То, что регулярный секс оказывает положительное действие на функционирование женской половой сферы, это однозначно. Вопрос в том, как быть с сексом в пременопаузе и в постменопаузе, когда сухость слизистых оболочек создает определенные проблемы. И здесь нет другого рецепта, кроме того, что не нужно от него отказываться. Существуют вагинальные смазки, помогающие решить проблему. К тому же на фоне приема эстрогенов, модуляторов эстрогеновых рецепторов или фитопрепаратов проявления вагинальной сухости значительно уменьшаются.

А как быть с поздней менопаузой? Сопряжено ли это с какими-либо рисками?

– Поздняя менопауза ассоциируется с незначительным повышением риска онкозаболеваний. В остальном ее можно расценивать как подарок сердечно-сосудистой системе, щит от депрессий и болезни Альцгеймера.

Беседовала **Анастасия Харлампова**