

О СВОЕМ, О ЖЕНСКОМ



Почему они не приходят?

Как нормализовать менструальный цикл

День и ночь, смена времен года, перемещение солнца через 12 созвездий Зодиака – все в природе происходит циклично. И женщина, благодаря ее внутреннему биологическому ритму – такая же гармоничная часть циклической картины мироздания. Но нередко природный «женский порядок» оказывается нарушенным. О причинах сбоев менструального цикла и программе его восстановления мы говорили со старшим научным сотрудником отделения эндокринологии и гинекологии Института педиатрии, акушерства и гинекологии НАМН Украины, кандидатом медицинских наук Ольгой Ефименко.

Норма или отклонение

Менструальный цикл (от латинского *menstruus* – ежемесячный) – это длинная цепь невероятно сложных процессов, управляемых корой и подкорковыми структурами головного мозга, которые производят гормоны и регулируют деятельность эндокринных желез. Каждый месяц женский организм проходит все стадии подготовки к зачатию, и если такового не произошло, неутомимо повторяет весь цикл. Внутренние механизмы этого процесса знают в деталях медики, физиологи и биохимики, однако каждая женщина понимает без

учебников, все ли в порядке с ее телом: если цикл точен, как часы, значит, можно не волноваться.

Первая менструация («менархе») наступает в среднем в 12 лет (данные по Украине), однако нормой считается приход месячных от 9 до 16. Поначалу цикл колеблется, но в течение 2-3 лет стабилизируется, и у взрослой женщины работает, как часы, с разницей плюс-минус два-три дня.

Вообще, состояние цикла характеризуют три фактора: продолжительность (период от начала одной менструации до начала другой составляет в норме



Наш консультант – кандидат медицинских наук Ольга Ефименко

21-32 дня), длительность менструации (от 2 до 7 дней) и количество теряемой крови (не более 80 мл за всю менструацию). С продолжительностью и длительностью все понятно, а вот количество крови, конечно, так легко не вычислишь, это можно сделать только в лаборатории, собрав все прокладки и тампоны. Исследование назначают в том случае, если женщине кажется, что она теряет слишком мало или слишком много крови. Правда, оценки очень субъективны, поэтому все решается после разговора с врачом.

Еще один вид нарушений – альгодисменорея или болезненность месячных. Болевые ощущения – тоже из разряда субъективных ощущений, поэтому специалисты договорились считать болезненными месячными состояние, нарушающее работоспособность.

На болезненные месячные часто жалуются молодые, еще не рожавшие женщины. В таком случае органические причины ясны не всегда. Иногда причина – в снижении порога болевой чувствительности или даже в психосоматике. В таком случае для лечения, помимо спазмолитиков и анальгетиков, назначают еще и седативные препараты. Рекомендуется также консультация психотерапевта. Причиной сильных болей во время месячных могут быть воспалительные заболевания, эндометриоз, опухоли матки и придатков, спаечный процесс, полостные операции, врожденные аномалии развития репродуктивной системы (удвоение матки, сильный ее загиб, перегородки в матке и влагалище и т. п.). В таком случае альгодисменорея называется вторичной и лечится прежде всего путем устранения причинного фактора, приводящего к возникновению болей.

Причины нарушений

Нарушения цикла (любые отклонения от нормы) могут быть следствием самых разных патологических процессов, происходящих в организме женщины. Например, хронические воспалительные заболевания, эндометриоз, опухоли матки, поликистоз яичников с высокой вероятностью приведут к сбоям цикла. Поскольку работа репродуктивной системы зависит от других гормонов, изначальной причиной нерегулярного цикла может быть патология эндокринных органов, производящих гормоны: надпочечников и щитовидной железы (как гипо-, так и гиперфункция). И если цикл не радует стабильностью, важно исключить вероятность всех этих заболеваний.

Чаще всего причиной нерегулярности менструального цикла становятся следующие факторы.

1. Гормональные нарушения

Поскольку в регуляции функция женской половой системы участвует множество разных гормонов

(гормоны гипофиза: ЛГ, ФСГ, пролактин, гормоны, вырабатываемые яичниками: эстрогены и прогестерон), соответственно, каждый из них может так или иначе повлиять на регулярность цикла. Помимо этого, «испортить картину» способны и мужские половые гормоны – андрогены, вырабатываемые в яичниках и надпочечниках. Повышение уровня андрогенов в норме происходит в последней фазе цикла (именно поэтому около 70% молодых женщин отмечают появление прыщей за 2-7 дней до месячных – андрогены влияют и на кожу), если их становится слишком много, цикл нарушается.

Чтобы выяснить гормональный статус пациентки, врач назначает исследование (анализ на гормоны в сыворотке крови или в моче) и затем определяет методы гормональной или негормональной коррекции. «Молодым женщинам, которые не страдают грубыми гормональными нарушениями, специалисты обычно предпочитают назначать негормональные препараты, – говорит Ольга Ефименко. – Однако в целом можно сказать, что современные гормональные препараты достаточно деликатно влияют на организм женщины, количество побочных эффектов невелико».

2. Лишний или недостаточный вес

Фактически жировая ткань является эндокринным органом, в котором многие стероидные половые гормоны претерпевают определенные изменения, чтобы затем вернуться в кровоток и выполнить свои функции. В связи с этим, если жировой ткани слишком много или слишком мало, баланс гормонов нарушается. Минимальная масса тела для женщины среднего роста (от 160 см) – 48 кг. Если после диеты женщина видит на весах 48 кг, месячные могут прекратиться. Точно так же – нерегулярными месячными или их прекращением – организм реагирует и на избыточный жир. В этом случае самое главное – вернуть вес к норме, тогда и цикл наладится.

3. Вялотекущие воспалительные процессы органов репродуктивной системы

Если при недостатке или избытке веса месячные становятся реже, а то и вовсе прекращаются, то в случае с воспалительными заболеваниями (аднексит, сальпингит, гиперплазия эндометрия, выстилающего внутреннюю поверхность матки, – полипы, эндометриоз), наоборот, менструации учащаются. «Неожиданные» кровянистые выделения в середине привычного цикла плюс болевой синдром – сигналы воспалительного процесса. После адекватного лечения воспаления цикл наладится сам собой.

4. Стресс

В первобытном мире женщине, конечно, тоже приходилось сталкиваться с разными стрессогенными

О СВОЕМ, О ЖЕНСКОМ



ситуациями – нападением саблезубого тигра на пещеру, атакой враждебного племени. Но эти стрессы были ограничены во времени, и реагировать на них нужно было быстро: драться, кричать, убегать. В современном мире все иначе: стрессы стали продолжительными, вялотекущими, хроническими. На работе дедлайны, в семье кризис, в экономике – тоже. Организм не способен идеально адаптироваться к такого рода испытаниям, и очень часто страдает именно половая сфера.

Из всех гормонов, «завязанных» на репродуктивной системе, на стресс чаще всего реагирует уровень пролактина. Концентрация этого гормона в крови мгновенно подпрыгивает при любом нервном напряжении, возникает так называемая стрессиндуцированная гиперпролактинемия (причем эти скачки не всегда удается «вычислить» или зафиксировать с помощью анализов, ведь не факт, что уровень пролактина будет оставаться повышенным, пока вы доберетесь до лаборатории).

Поскольку пролактин принимает непосредственное участие в регуляции цикла, нарушения – мелкие, почти незаметные, или серьезные, вплоть до исчезновения месячных – неизбежны. «В случае если лабораторно подтверждена гиперпролактинемия, назначаются средства, корректирующие уровень пролактина, – отмечает Ольга Ефименко. – Однако даже если анализы не показывают повышения уровня пролактина, но мы знаем, что пациентка с нарушениями менструального цикла перенесла стресс, и при этом уже исключены другие возможные причины нарушения цикла, можно сделать вывод о том, что эти нарушения вызваны именно гиперпролактинемией, и назначить те же препараты для коррекции уровня пролактина, а также седативные средства. При стрессиндуцированной гиперпролактинемии средством номер один является Циклодинон – препарат растительного

происхождения. Он обладает мягким дофаминергическим действием (то есть заменяет собой дофамин, связываясь с соответствующими рецепторами, а они, в свою очередь, «отдают команду» о снижении выработки пролактина)».

Лечение: безопасное и эффективное

Нарушение менструального цикла требует длительного лечения, поэтому чрезвычайно важно, чтобы препараты были эффективными, хорошо переносились, а количество побочных действий было минимальным. Все это можно сказать о растительном препарате Циклодинон фармацевтической компании «Бионорика СЕ» (Германия). Он содержит экстракт прутняка обыкновенного. К слову, «Бионорика СЕ» стала первой компанией, создавшей плантацию для выращивания прутняка, так что сырье в этом лекарственном средстве – самого высокого качества. Изучив механизм действия экстракта прутняка, специалисты компании «Бионорика СЕ» выделили вещества, способствующие восстановлению гормонального баланса, – бициклические дитерпены, максимальное количество которых в препарате удалось сохранить благодаря особым технологиям. Высокое содержание экстракта плодов прутняка обеспечивает необходимый терапевтический эффект. Дофаминергическое действие препарата обуславливает снижение уровня пролактина и устранение гиперпролактинемии. Следствие – нормализация менструального цикла.

Циклодинон отпускается без рецепта, практически не имеет побочных эффектов, действует мягко, удобен в применении. Не нужно целый день носить с собой коробочку с лекарством, принимать его по часам. Достаточно принять утром 1 таблетку или 40 капель. В отличие от многих препаратов, которые имеет право назначить только врач, Циклодинон может быть рекомендован опытным провизором как эффективное средство для лечения нарушений менструального цикла и болезненных менструаций. **R**

Причины «скачущего» цикла:

- последствия приема антибиотиков
- хронические недосыпания
- работа по выходным, жизнь без отпуска
- смена климата
- «отголоски» аборта