

## ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ



# Переходный возраст

*У жительниц европейских стран средний возраст наступления климакса – 52-54 года. В Украине – 47-48. Условия жизни – это, конечно, важно, но каждая украинская женщина вполне способна позаботиться о том, чтобы менопауза у нее началась не раньше, чем у европейек. О том, как отсрочить и облегчить наступление климакса, мы говорили с кардиологом, председателем Всеукраинской ассоциации превентивной и антиэйджинг медицины, доктором медицинских наук, профессором Ольгой Барной.*



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

«Осень жизни, как и осень года, надо, не скорбя, благословить», – пела Алиса Фрейндлих в «Служебном романе». Все это верно, и адекватное отношение к возрастным изменениям свидетельствует о том, что женщина живет гармонично и умеет принимать жизнь во всей ее полноте. Однако осень жизни, в частности наступление менопаузы, совсем не обязательно должна сопровождаться грозными ураганами. Неприятные симптомы климакса можно смягчить и даже совсем устранить, если вовремя начать терапию. Помимо этого, стоит позаботиться о том, чтобы

осень не началась слишком рано, преждевременно. Это вполне в наших силах.

**– Ольга Николаевна, я знаю, что возраст наступления менопаузы определяется генетически, хотя играют роль и многие другие факторы: стрессы, хронические заболевания, вредные привычки, сложная экологическая ситуация... Все это сказывается на здоровье женщины негативно, ускоряя приход менопаузы. А можно ли ее отсрочить?**

## ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

– Думаю, прежде всего нужно говорить о том, как улучшить качество жизни в менопаузе – периоде, предшествующем собственно менопаузе, исчезновению менструаций. Хотя у некоторых (немногих) женщин климакс проходит безболезненно и почти незаметно, у 70-80% наблюдаются более или менее выраженные симптомы эстрогенового дефицита, причем еще в периоде менопаузы.

Вы справедливо заметили, что наступление менопаузы зависит от множества факторов. И некоторые из них можно контролировать: избегать стрессов, стараться позитивно смотреть на мир, правильно питаться, держать под контролем хронические заболевания, вовремя обследоваться и проходить лечение, вести здоровый образ жизни, больше двигаться. У физических тренированных женщин климакс наступает позже.

**– А как быть с лишним весом? Считается, что жировая ткань – «эстрогеновое депо», где накапливаются гормоны. Поэтому пышка легче переносит климакс, чем стройная, тем более худая женщина. Так ли это?**

– Действительно, раньше считалось, что некоторый избыток жира позволяет женщине легче пережить менопаузу, служит своеобразным протектором. Однако масштабные исследования последних лет опровергли это убеждение. Лишний вес, наоборот, усложняет течение климакса. Так что менопаузу нужно встречать в хорошей физической форме.

**– Обычно женщина догадывается о приходе климакса по некоторым симптомам – приливам и скачкам настроения. Многие считают эти явления неизбежными и, главное, безобидными – мол, у всех это бывает, что ж тут поделаешь, нужно как-то перетерпеть, и все. Так ли это?**

– Нет, не так. Если даже отложить в сторону вопрос об ухудшении качества жизни (что неизбежно происходит, если приливы и колебания настроения случаются достаточно часто), сами по себе эти явления не так уж безобидны. В недавних исследованиях была установлена корреляция между выраженными приливами и риском развития сердечно-сосудистой патологии после менопаузы.

В целом можно сказать, что ранние признаки климакса – предвестники тех более серьезных явлений, которые возникают в период менопаузы и после нее.

Как известно, первой на дефицит эстрогена реагирует сердечно-сосудистая система, и такие симптомы относят к группе вегетативных. Все начинается с приливов (внезапное учащение пульса, покраснение лица, жар, скачки давления). Приливы обычно

появляются в менопаузе и исчезают через год после окончания менструаций, но у некоторых женщин приливы могут продолжаться еще много лет после менопаузы, хотя происходят не так часто. Кроме того, к ранним признакам климакса относятся психоэмоциональные симптомы: депрессивность, плаксивость, эмоциональная лабильность, чрезмерная возбудимость, плохой сон, в том числе внезапные просыпания среди ночи (иногда они сопровождаются обильным потоотделением, но данный симптом является не обязательным).

Вторая группа – средневременные симптомы – связана с состоянием кожных покровов и слизистой. Кожа становится сухой, на ней быстрее появляются морщинки – но это больше проблема эстетической медицины.. А вот сухость и атрофия слизистых ведет к появлению целого букета неприятностей: сухость влагалища, зуд половых органов, нарушения функционирования мочевого пузыря вплоть до недержания мочи и урогенитальных инфекций, которые могут протекать в виде суперинфекций, захватывая всю мочеполовую систему.

Наконец, поздние симптомы – сердечно-сосудистые заболевания, остеопороз, остеоартроз, нарушение когнитивных функций (ухудшение памяти и проч.), которое является элементом или предвестником развития болезни Альцгеймера. Частота этих патологий после менопаузы стремительно растет, их проявления становятся более яркими.

Однако мы вполне можем препятствовать развитию всех этих изменений – от ранних до поздних, если начнем соответствующую терапию при первых признаках климакса.

**– Вы имеете в виду заместительную гормональную терапию?**

– Заместительная гормональная терапия (ЗГТ) действительно является золотым стандартом, наиболее эффективным методом борьбы со всеми последствиями эстрогенового дефицита. Однако к ней существует целый ряд противопоказаний.

**– Давайте их перечислим.**

- Рак молочной железы или подозрение на него, любые эстрогензависимые злокачественные опухоли (в частности, опухоли эндометрия), а также доброкачественные опухоли в том случае, если существует генетическая предрасположенность к онкологии.
- Выраженная гиперплазия эндометрия (считающаяся предраковым состоянием).
- Тромбоземболия, тромбозфлебит, поскольку даже современные препараты в хороших дозировках

## ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

и правильных комбинациях все равно повышают риск тромбообразования.

- Ишемическая болезнь сердца (ИБС) – по той же причине, поскольку опасность образования тромбов ассоциируется с дестабилизацией ИБС.

- Некорректируемая артериальная гипертензия.
- Аллергия на составляющие препаратов.
- Заболевания печени с нарушением ее функций.

Это абсолютные противопоказания, а есть еще и относительные. Например, пациентка имеет предубеждение против применения гормональной терапии, потому что боится повышенного риска онкозаболеваний. Или другой случай: по каким-то причинам пациентка не обращается к гинекологу, а назначить ЗГТ не может ни врач общей практики, ни провизор в аптеке.

В таком случае, особенно если менопауза протекает у женщины относительно легко (симптомы легкой или средней степени выраженности), можно порекомендовать альтернативные методы терапии – фитопрепараты. Их имеет право назначить и врач общей практики, и провизор. Они удобны в применении и отпускаются без рецепта.

### – Речь о растительных гормонах – аналогах эстрогенов?

– Нужно различать два типа растительных препаратов, применяющихся для облегчения симптомов климакса. Это собственно фитоэстрогены (их в большом количестве содержит соя и ее препараты), а также фитомодуляторы эстрогеновых рецепторов (к ним относится экстракт цимицифуги; именно это вещество входит в состав растительного препарата Климадинон немецкой фармацевтической компании «Бионорика СЕ»).

### – Чем различаются между собой фитоэстрогены и фитомодуляторы эстрогеновых рецепторов?

– Разница – в уровне безопасности. К фитотерапии у нас в стране относятся довольно легкомысленно: с одной стороны, как к чему-то неэффективному, с другой – априори безопасному. Мол, фитотерапия не очень-то помогает, но уж точно не приносит вреда, как будто у растительных препаратов по определению не может быть побочных эффектов. На самом деле это не так. Например, в масштабных рандомизированных исследованиях Климадинона, проведенных профессором Вуттке, показана полная безопасность препарата в отношении риска возникновения рака молочной железы и эндометрия, чего нельзя сказать о сое. В больших количествах организм воспринимает сою именно как эстроген, в результате

эндометрий утолщается и может возрастать вероятность злокачественных опухолей эндометрия и молочных желез.

Было проведено исследование по применению Климадинона у женщин, перенесших лечение по поводу рака молочных желез. Гормональная терапия им абсолютно противопоказана. В этом исследовании были получены позитивные результаты в отношении безопасности Климадинона.

Это о побочных эффектах. Теперь об эффективности. На сегодняшний день проведено большое количество масштабных плацебо контролируемых испытаний, в которых подтверждено объективное позитивное влияние Климадинона на ранние признаки климакса (приливы и эмоциональную лабильность), а также на костный метаболизм. То есть доказано, что частота и сила приливов при приеме Климадинона снижается, психоэмоциональный фон становится ровнее, сон налаживается, снижается вероятность возникновения остеопороза в менопаузе. Уменьшается сухость слизистых. По поводу влияния на возникновение сердечно-сосудистых заболеваний тоже есть несколько исследований, подтвердивших уменьшение факторов риска атеросклероза при применении Климадинона, а применение ЗГТ, наоборот, приводит к учащению острых эпизодов сердечно-сосудистых болезней.

### – Климадинон облегчает симптомы менопаузы и снижает вероятность развития тяжелых болезней после того, как организм полностью прекратит вырабатывать эстрогены. Но может ли Климадинон как-то отсрочить наступление климакса? Имеет ли смысл принимать его профилактически?

– До появления первых признаков климакса – вряд ли. Но если начать принимать Климадинон в менопаузе, он наверняка смягчит все проявления климакса и, возможно, позволит слегка отсрочить его. Недавно появились первые научные работы о механизмах действия фитомодуляторов эстрогеновых рецепторов, и в этих работах показано, что такие препараты (в частности, Климадинон) помогают организму более экономно и эффективно расходовать собственные эстрогены. Под влиянием Климадинона в организме женщины не становится больше эстрогенов, однако те, что есть, интенсивнее влияют на внутренние органы благодаря повышенной восприимчивости эстрогеновых рецепторов. Тем самым «эстрогеновый период» в жизни женщины продлевается. 

Подготовила **Ольга Савченко**