

## О СВОЕМ, О ЖЕНСКОМ



# О чем говорят женщины



Наш консультант – кандидат медицинских наук Ольга Ефименко

*Если проводить параллель между возрастом и временами года, возраст до 30 лет – это весна в жизни женщины, период цветения, радостных событий – замужества, рождения детей. Но зачастую «женское» здоровье в эти годы тоже напоминает характеристики капризной, неустойчивой весенней погоды. О самых распространенных проблемах репродуктивной системы молодых женщин и о том, как их предотвратить, мы говорили со старшим научным сотрудником отделения эндокринной гинекологии Института педиатрии, акушерства и гинекологии НАМН Украины, кандидатом медицинских наук Ольгой Ефименко.*

## **Проблема: воспалительные заболевания**

Весна (как и осень) – время обострения любых хронических болезней, в том числе воспалительных процессов в женской половой сфере. Вышла девушка на улицу в мини-юбке и легких сапожках, потому что солнышко пригрело, а вечером глядишь: пошел

мокрый снег с дождем – ноги промокли, колени синие от холода. В результате переохлаждения снижается иммунитет и радостно пробуждается условно-патогенная флора, до сих пор преспокойно сосуществовавшая с нашим организмом, – уреоплазма, микоплазма, хламидии, различные вирусы, стафилококки, стрептококки, даже кишечная палочка (которая

“ Причины ослабленного иммунитета – стрессы, травмы (например, аборт), низкий уровень эстрогенов, неправильное питание, недостаток витаминов. ”

легко переключивается из заднего прохода во влагалище при мытье или через белье). Пока с иммунитетом все в порядке, организм вырабатывает достаточно антител, тем самым ограничивая размножение опасных «квартирантов». Но стоит защитным силам ослабеть, как бактерии, вирусы и простейшие начинают агрессивно захватывать территорию. Причины ослабленного иммунитета – стрессы, травмы (например, аборт), низкий уровень эстрогенов, неправильное питание, недостаток витаминов. Ну и, разумеется, чем больше у женщины половых партнеров и незащищенных половых актов, тем выше вероятность, что ее собственный набор условно-патогенной флоры «обогатится» чем-нибудь еще.

Воспаление женских половых органов редко проявляется так называемой «манифестной симптоматикой»: болью, отеком и жаром, характерными для других воспалительных процессов. Болезнь приходит исподволь, незаметно, быстро приобретает хронический характер. Симптомы воспаления: дискомфорт, тяжесть (иногда тянущая боль) внизу живота, обильные выделения разного характера, нарушения цикла. Чаще всего воспаление поражает вагинальный эпителий (различные вагиниты), внутреннюю поверхность шейки матки (цервициты) и в худшем случае – маточные трубы и яичники.

**Чем это опасно?** Воспалительные заболевания женской половой сферы – одна из самых частых причин бесплодия. Если поражаются маточные трубы (сальпингит), оплодотворение естественным путем практически невозможно.

**Как это лечится?** Прежде всего, нужно сдать анализы, выяснить, какая именно флора стала причиной болезни, и определить, к каким антибиотикам чувствителен виновник проблемы. Назначается соответствующий курс антибактериальной терапии (обычно 2 недели, в особо тяжелых случаях – 3). Плюс поддерживающие препараты – антигрибковые, неспецифические противовоспалительные, а также улучшающие кровообращение. Рекомендуется также вагинальное орошение антисептиками.

### Проблема: нарушения цикла

Для начала нужно понять, что такое нормальный цикл. Если месячные у женщины бывают раз в 21-35 дней и длятся от 3 до 7 дней, значит, с ней все в порядке. Если чаще, реже или дольше, значит, нужно идти к врачу. Причина нарушений – повышенный уровень гормона пролактина (гиперпролактинемия). Это очень часто бывает у молодых женщин, и причин тому несколько.

Во-первых, возраст до 30 лет – это время различных стрессов. Мы переживаем безнадёжные влюбленности, сдаем экзамены в школе и в вузе, потом ищем работу, теряем ее, ищем другую, строим отношения с мужчинами, кстати, не всегда успешные. В общем, это пора потрясений, экспериментов и открытий, и все это для организма – стрессовые ситуации.

Во-вторых, многие молодые женщины просто помешаны на похудении. Юные барышни, насмотревшись модных журналов и Fashion TV, истязают себя голодом или диетами типа «один капустный листик и один помидорчик в день». Иногда мания похудения переходит в заболевание – анорексию или булимию. В результате – неконтролируемая потеря веса. Но природа так запрограммировала женский организм, что при массе тела менее 48 кг женщина не способна зачать ребенка. Кто же его потом будет выкармливать и выращивать, если мама сама едва держится на ногах? Но 48 кг – это, так сказать, абсолютный минимум, в целом же, способность к зачатию зависит от соотношения веса и роста. Модель, у которой рост 185 см и масса тела, скажем, 51 кг, тоже не сможет стать мамой.

### Расчитываем массу тела

Чтобы определить, все ли у женщины в порядке с весом, можно высчитать индекс массы тела (ИМТ), который рассчитывается по формуле:  $I = m/h^2$ , где:  $m$  – масса тела в килограммах,  $h$  – рост в метрах. Нормой считается индекс массы тела в пределах 18-25. Если ИМТ меньше – недостаточный вес, больше – лишний вес, выше 30 – ожирение.

Есть еще один важный показатель – процентное содержание жира. Норма составляет (в зависимости от роста и типа телосложения) примерно 20-30% жира.

## О СВОЕМ, О ЖЕНСКОМ

### С Днем рождения!

Приятно, что немецкая фармкомпания «Бионорика» заботится о здоровье украинцев: и маленьких, и больших. Очень важно, что она производит препараты с учетом знаний фитотерапии и естественных наук. Это является гарантией безопасности и эффективности лекарств. От всей души желаю компании процветания и расширения рынка сбыта. Знаю, что президент компании, доктор Михаэль Попп – человек многогранный: помимо ведения бизнеса и производства эффективных лекарственных средств, он и спортом занимается, и виноград выращивает, и вина прекрасные изготавливает. Талантливый человек талантлив во всем. Хотелось бы, чтобы побольше было таких одаренных личностей, и чтобы все у них удачно складывалось.

Личный секрет отличного самочувствия.

Мой девиз: прислушиваться к собственному организму и не переедать. Я не употребляю алкоголя, не курю, не ем копченостей и наваристых бульонов.

При приготовлении пищи не использую субпродукты, давно не пью бутилированных напитков, предпочитаю узвары, которые варю из замороженных фруктов. Всегда стараюсь высыпаться и делаю зарядку. Никогда не держу в себе отрицательные эмоции. Уверена в одном и детей своих так учу: людей под себя не переделаешь, нужно научиться воспринимать мир таким, какой он есть.



**Татьяна Гарник,**  
директор государственного предприятия «Комитет по вопросам народной и нетрадиционной медицины Минздрава Украины», доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой фитотерапии и гомеопатии Киевского медицинского университета Украинской Ассоциации народной медицины

Ниже 13% – катастрофа. Если у женщины этот показатель ниже нормы, месячные могут стать нерегулярными или исчезнуть вообще в зависимости от того, насколько ее организм близок к истощению. Соответственно, способность к зачатию либо уменьшится, либо сведется к нулю.

Среди молодых девушек-тинейджеров распространена и другая крайность – излишняя полнота. Ошибочно считать, что рубенсовские формы природа наделяет особо высокой фертильностью. Дело в том, что избыток жировой ткани превращается в самостоятельный секреторный орган, способный с помощью особых ферментов превращать мужской гормон тестостерон (который содержится и в женском организме) или гормоны надпочечников в женские половые гормоны – эстрогены. Избыток эстрогенов приводит к полименории, т. е. частым кровотечениям, гиперпластическим процессам в матке (образованию полипов и доброкачественных опухолей – миом). Гиперплазия является предраковым заболеванием, так что все очень серьезно. Кстати, степень риска развития рака матки прямо зависит от массы

тела: если вес на 25 кг превышает идеальный, риск повышается в 10 раз!

Третья причина нарушений цикла – откладывание во времени рождение первенца. «Природа устроила нас так, что с возникновением менструальной функции женщина должна начинать рожать, – говорит Ольга Ефименко. – Идеальный возраст для родов, с точки зрения физиологии, около 25 лет, и сколько бы детей вы не планировали, лучше, чтобы все они появились на свет до 35. Рожать позднее – это удобно, это социально оправданно, это модно, в конце концов, но природа этого не одобряет».

Есть и еще одна возможная причина нарушений цикла – проблемы со щитовидной железой, влияющей на репродуктивную функцию. Особенно это актуально для жительниц западных регионов Украины, где в почве содержится слишком мало йода.

**Чем это опасно?** Аменорея – не только признак того, что женщина не может родить. Высокий уровень пролактина (одного из гормонов гипофиза) и нарушенный баланс эстрогенов прогестерона влияют также на здоровье в целом. Рецепторы к этим гормонам имеются в мозге, сосудах, костях, соответственно, гормональный дисбаланс приводит к стойким нарушениям в этих органах. В частности, неправильно формируется так называемый «пик костной массы». У каждой женщины в период с 20 до 25 лет содержание кальция в костях достигает наивысшего уровня, соответственно, плотность костей становятся максимальной. Позже кальций только теряется, а не накапливается. И если скелет не достигнет запланированной плотности, то после 40 лет может появиться остеопороз – ломкость костей, что чревато многочисленными переломами.

Что касается сосудов, избыток эстрогенов провоцирует болезни вен. Мозг реагирует на эстроген-прогестероновый дисбаланс плохим настроением, подавленностью, депрессией, бессонницей, мигренью. Недостаток эстрогенов повышает риск болезни Альцгеймера.

**Как это лечится?** Прежде всего, устранением причин. Если причиной тому стресс, нужно нормализовать образ жизни. Спать не менее 8 ч в сутки, гулять, заниматься любимым делом, общаться с приятными людьми – тут рецепты у каждого свои. Возможно, врач посоветует принимать успокоительное, в частности настои трав. Если причина в болезненной худобе или полноте, при нормализации массы тела обменные гормональные процессы налаживаются почти сразу, и цикл приходит в норму.

Обязательно нужно определить уровень пролактина (сдать соответствующий анализ) и, чтобы

# Циклодинон®

При нарушениях  
менструального цикла



- Восстанавливает гормональное равновесие
- Нормализует менструальный цикл
- Имеет удобный однократный прием суточной дозы

Раскрывая силу растений

**Состав и форма выпуска.** 100 г раствора содержит: 0,192-0,288 г сухого экстракта плодов прутняка (*Fructus Agni casti*), соответствующего 2,4 г лекарственного растительного сырья. Содержание этанола: 17,0 – 19,0 об.%. Капли по 50 мл и 100 мл во флаконе. 1 таблетка содержит: 3,2 – 4,8 мг сухого экстракта плодов прутняка (*Fructus Agni casti*), соответствующего 40 мг сухого лекарственного растительного сырья. Таблетки, покрытые оболочкой по 30 штук в упаковке.

**Фармакологическое действие.** Основным активным компонентом Циклодинона является прутняк. Допамиnergические эффекты препарата вызывают снижение продукции пролактина, то есть устраняют гиперпролактинемия. Повышенная концентрация пролактина приводит к нарушению секреции гонадотропинов, в результате чего могут возникать нарушения при созревании фолликулов, овуляции в стадии желтого тела, что ведет к дисбалансу между эстрадиолом и прогестероном. Дисбаланс между половыми гормонами вызывает менструальные нарушения, а также мастодию. В отличие от эстрогенов и других гормонов, пролактин оказывает прямое стимулирующее действие на пролиферативные процессы в молочных железах, усиливая образование соединительной ткани и вызывая дилатацию молочных протоков. Снижение содержания пролактина приводит к обратному развитию патологических процессов в молочных железах и купирует болевой синдром, устраняется недостаточность желтого тела. Ритмичная выработка и нормализация соотношения гонадотропных гормонов приводит к нормализации второй фазы менструального цикла. Устраняется эстроген - прогестероновый дисбаланс путем влияния на гипоталамо-гипофизарную регуляцию.

**Показания.** Нарушения менструального цикла, связанные с недостаточностью желтого тела; мастодия (масталгия); предменструальный синдром. **Режим дозирования.** Циклодинон назначают по 40 капель или 1 таблетке 1 раз в день, утром. Принимают длительно (не менее 3 месяцев), без перерыва в период менструации. Если после отмены препарата жалобы появляются вновь, необходимо проконсультироваться с врачом и продолжить лечение. **Противопоказания.** Повышенная чувствительность к компонентам препарата. **Особые указания.** Циклодинон® не следует принимать во время беременности и кормления грудью (может уменьшиться лактация). Не следует применять капли после антиалкогольного лечения в виду содержания этанола в препарате, необходима консультация врача. В рекомендованных дозах Циклодинон® не влияет на способность управлять транспортом.

Р.с. UA/ 0267/02/01 от 22.01.2009; UA/ 0267/01/01 от 22.01.2009



**Bionorica®**

ООО "БИОНОРИКА" г. Киев, ул. Минина, 9  
тел.: (044) 521-86-00; факс: (044) 521-86-01, e-mail: office@bionorica.com.ua

## О СВОЕМ, О ЖЕНСКОМ

нормализовать его, пройти курс лечения, назначенный специалистом. Нередко в качестве начальной терапии врачи назначают фитопрепараты Мастодион и Циклодинон производства немецкой компании «Бионорика». Оба препарата содержат экстракт растения прутняка обыкновенного, повышающий уровень дофамина, (нейромедиатора, гормона, вырабатываемого мозговым веществом надпочечников и другими тканями) который, в свою очередь, угнетает выработку пролактина (одного из гормонов гипофиза). Циклодинон, собственно, состоит из сухого экстракта плодов прутняка обыкновенного и вспомогательных веществ. Снижение уровня пролактина приводит к нормализации прогестероновой фазы менструального цикла. Соответственно, снижаются все проявления нарушений цикла, уменьшается дискомфорт в молочных железах. Курс лечения – не менее 3 месяцев.

### Проблема: мастопатия

Боль, напряжение, набухание груди – все это признаки мастопатии. Обычный дискомфорт, возникающий у многих женщин накануне месячных, с мастопатией не спутаешь, при которой боль мешает носить бюстгальтер, спать на животе, вносит дискомфорт в повседневную жизнь. Неприятные ощущения, возникающие, как правило, тоже во второй половине цикла, – следствие набухания в грудных железах, а также гормонального воздействия на определенные рецепторы. Ведь мастопатия – гормонзависимое заболевание. Слишком много эстрогенов и пролактина, слишком мало прогестерона – нарушается равновесие между естественной гибелью клеток и образованием новых, новые образуются быстрее, чем гибнут старые, и это ни к чему хорошему не приводит: эпителий разрастается, грудь набухает и болит. Если болезнь запустить, могут образоваться узелки (так называемая узелковая форма мастопатии).

Причины возникновения мастопатии – почти такие же, что и в случае с нарушением цикла. Стрессы, отсутствие родов, аборт, короткий период лактации. «Пока женщина не родит ребенка и не начнет грудное вскармливание, грудь чувствует себя бесполезным органом и потому начинает болеть, – говорит Ольга Ефименко. – Тут будет уместно сравнение с автомобилем, на котором никто не ездит годами, и он стоит на улице, ржавеет под дождем и снегом. Для молочной железы каждый овуляторный цикл, не закончившийся беременностью, – это стихийное бедствие. Зато если женщина родит пятерых и каждого будет вскармливать грудью год, она может быть абсолютно спокойна за состояние груди. Поэтому



у многодетных африканцев такой проблемы нет, и у европейцев не было до начала XX века».

**Чем это опасно?** Узелковая форма мастопатии считается предраковым состоянием.

**Как это лечится?** Лечение мастопатии включает нормализацию уровня гормонов (с помощью гормональных препаратов, в том числе контрацептивных), устранение боли, в случае необходимости – прием успокоительных, чтобы снизить уровень стресса. Иногда узелковая мастопатия требует хирургического вмешательства.

Широко используются в лечении мастопатии фитопрепараты, прежде всего Мастодион. Он содержит экстракты прутняка обыкновенного, стеблелиста василистниковидного, цикламена, ириса, тигровой лилии. Благодаря синергическому воздействию этих компонентов снижается выработка пролактина. Соответственно, происходит остановка развития диффузных форм фиброзно-кистозных мастопатий с дальнейшим обратным развитием. Курс лечения – не менее 3 месяцев.

«Мастодион – препарат № 1 в Украине для лечения мастопатии, – считает Ольга Ефименко. – Его клиническая эффективность доказана в рандомизированных исследованиях, проведенных в Германии. Он прекрасно воздействует на функции и состояние молочной железы и при этом не имеет противопоказаний. У специалистов это называется «хороший профиль безопасности».

Подготовила **Ольга Переверзева**

# Мастодинон®



При мастопатии,  
мастодинии и ПМС



- Восстанавливает гормональный баланс
- Устраняет боль и напряжение в молочных железах
- Не содержит гормонов

## Раскрывая силу растений

**Состав и форма выпуска.** Комбинированный гомеопатический препарат растительного происхождения. Капли для приема внутрь по 50 и 100 мл во флаконе. Таблетки по 60 шт. в упаковке. 100 грамм капель содержат: Agnus castus D1 (Витекс священный или прутняк) 20 г, Caulophyllum thalictroides D4 (Стеблелист василистниковидный) 10 г, Cyclamen D4 (Цикламен европейский) 10 г, Ignatia D6 (Чилибуха Игнация) 10 г, Iris D2 (Ирис разноцветный) 20 г, Liliium tigrinum D3 (Лилия тигровая) 10 г. Содержание этанола: 47,0 - 53,0 % (в объёмном отношении). 1 таблетка содержит: Agnus castus D1 (Витекс священный или прутняк) 162,0 мг; Caulophyllum thalictroides D4 (Стеблелист василистниковидный) 81,0 мг; Cyclamen D4 (Цикламен европейский) 81,0 мг; Ignatia D6 (Чилибуха Игнация) 81,0 мг; Iris D2 (Ирис разноцветный) 162,0 мг; Liliium tigrinum D3 (Лилия тигровая) 81,0 мг. **Фармакологическое действие.** Основным активным компонентом Мастодинона является прутняк. Допамиnergические эффекты препарата вызывают снижение продукции пролактина, то есть устраняют основную причину предменструального синдрома - гиперпролактинемии. В отличие от эстрагенов и других гормонов, пролактин оказывает прямое стимулирующее действие на пролиферативные процессы в молочных железах, усиливая образование соединительной ткани и вызывая дилатацию молочных протоков. Снижение содержания пролактина приводит к обратному развитию патологических процессов в молочных железах и купирует болевой синдром, нормализуется недостаточность желтого тела. Ритмичная выработка и нормализация соотношения гонадотропных гормонов приводит к нормализации второй фазы менструального цикла. **Показания.** Фиброзно-кистозная мастопатия; мастодиния; предменструальный синдром (мастодиния, психическая лабильность, запоры, отёки, головная боль/мигрень); нарушения менструального цикла и/или бесплодие, вызванные недостаточностью жёлтого тела. **Побочные действия.** В очень редких случаях возможны боли в желудке, тошнота, небольшое увеличение веса, зудящие экзантемы, угри и головные боли. В единичных случаях может возникать временное психомоторное возбуждение. В этих случаях необходимо отменить прием препарата и обратиться к врачу. **Режим дозирования.** Препарат принимают по 30 капель или по 1-й таблетке 2 раза в день (утром и вечером). Таблетки следует принимать с небольшим количеством жидкости. Мастодинон® должен приниматься не менее 3 месяцев, в том числе во время менструации. Улучшение обычно наступает через 6 недель. Если после прекращения приёма жалобы возобновляются, то необходимо проконсультироваться с врачом и продолжить лечение. **Противопоказания.** Повышенная чувствительность к компонентам препарата. П.с. UA/6239/01/01 от 16.04.2007; UA/6239/02/01 от 15.08.08.

