



Как без потерь пережить смену часовых поясов

Бархатный сезон – время, когда хочется подарить себе еще кусочек лета – на десерт, перед холодами. Вместе с птицами мы летим на юг. Но если сам отдых однозначно пойдет на пользу душе и телу, то об авиаперелетах такого не скажешь. Старший научный сотрудник отделения эндокринологии и гинекологии Института педиатрии, акушерства и гинекологии НАМН Украины, кандидат медицинских наук Ольга Ефименко рассказала о том, как джет-лэг (синдром нарушения биоритмов при смене часовых поясов) влияет на гормональный статус женщины.



Наш консультант – кандидат медицинских наук Ольга Ефименко

То взлет, то посадка

Джет-лэг возникает в том случае, если вы совершаете перелет не вдоль, а поперек меридианов – с запада на восток или наоборот. Путешествуя, скажем, из Украины в ЮАР, пассажиры остаются в привычном часовом поясе и от джет-лэга не страдают, хотя проводят в самолете не менее 10 часов.

Так что же такое джет-лэг? Любому, кто совершал трансатлантические или трансконтинентальные перелеты, знакомо ощущение разбитости, вялости, подавленности, возникающее из-за нарушения привычного ритма жизни. Вроде бы прилетели отдыхать, скажем, в Майами или в Таиланд. И все хорошо – тепло, красиво, море ласковое... А сон никак не наладится,

озноб иногда пробирает – сосуды шалят. Стрелки биологических часов показывают совсем не то время, что электронное табло в аэропорту прибытия. Вылетели вечером, а за окнами – день, или, наоборот, уже утро, а ночь как-то незаметно промелькнула под крылом. Спать и есть приходится не тогда, когда привык организм, а тогда, когда это делают окружающие. Тепло запуталось: когда нужно успокоиться, настроиться на сон, снизить температуру, а когда – взбодриться, впрыснуть в кровь адреналин? Такая «растерянность» организма на медицинском языке именуется десинхронией, и врачи считают это явление настолько серьезным, что включили его в международный классификатор болезней отдельной позицией.

Особенно яркая картинка джет-лэга возникает, если лететь с запада на восток, тем самым «отбывая» у себя несколько часов в сутках. Протвеестественная, не предусмотренная природой возможность человека мгновенно менять часовой пояс требует от организма напряжения всех сил. В некоторых случаях к вялости добавляются бессонница, депрессия, раздражительность, дезориентация в пространстве, метеоризм, тошнота. И гормональный статус тоже, конечно, страдает, хотя поначалу молча, не подавая никаких внешних сигналов. Но результаты не замедлят сказаться.

Из всех женских гормонов больше всего на суточных ритмах завязана выработка пролактина, отвечающего за лактацию, и, помимо этого, влияющего на всю женскую репродуктивную систему, в том числе и на гормональную функцию яичников. О роли пролактина говорит хотя бы тот факт, что по стандарту Всемирной организации здравоохранения при лечении бесплодия у пары мужчине в первую очередь назначают спермограмму, а женщине – анализ на определение уровня пролактина. Повышение уровня пролактина приводит к нарушению менструального цикла, процесса овуляции; если перелеты частые, это может негативно сказаться и на состоянии молочной железы (она очень не любит скачков пролактина). Возможный результат – дисгормональные доброкачественные заболевания молочной железы, то есть мастопатия.

Жертвы десинхронии

Пролактин вырабатывается неравномерно в течение суток, пик его продукции приходится на время сна. Когда женщина прилетает в командировку или на отдых в страну, где время отличается от привычного на 6-7, а то и больше часов, заснуть и проснуться по новому времени, конечно, трудно. Начинается бессонница. Большинству людей требуется как минимум несколько суток, чтобы привыкнуть к новому ритму жизни (обычно врачи говорят, что каждый час временной разницы требует суток на адаптацию). Такое нарушение сна вызывает резкий скачок уровня пролактина, то есть гиперпролактинемия. Согласно европейским исследованиям, выработка этого гормона нормализуется только на 21-й день после перелета.

Большинство просто не обращают внимания на издержки акклиматизации, поскольку внешних симптомов нет, и никому в голову не приходит сразу после перелета бежать к врачу, чтобы сдать анализ на уровень пролактина. Да и выявить эти скачки лабораторным путем не всегда удается – они регистрируются в основном ночью.

Свое черное дело гиперпролактинемия делает постепенно. Например, она способна разрушить планы на пополнение семейства. Поэтому женщинам,

планирующим беременность, врачи не рекомендуют совершать трансатлантические перелеты, тем более делать это часто. Определить, насколько вы подвержены джет-лэгу и, соответственно, скачкам пролактина, можно по внешним признакам. Во-первых, «жертвы» десинхронии – импульсивные, легковозбудимые худенькие девушки, которые на любые изменения погоды и настроения реагируют острее прочих. Во-вторых, независимо от типа фигуры и психики, если у вас присутствуют многие вышеперечисленные симптомы десинхронии (а не только вялость и усталость), наверняка страдает и гормональный фон.

Как быть, если летать охота?

Поскольку джет-лэг – это кратковременное состояние, то для коррекции гиперпролактинемии в данном случае не стоит применять никаких химических фармацевтических средств (в частности, гормональных препаратов), иначе побочные эффекты могут превысить пользу от лечения. По мнению Ольги Ефименко, лучше всего подойдут фитопрепараты, действующие мягко и без нежелательных последствий, например Циклодинон и Мастодинон производства немецкой компании «Бионорика СЕ». Оба препарата содержат экстракт прутняка обыкновенного (*angus castus*), обладающий легким дофаминергическим действием (то есть препарат заменяет собой дофамин, связываясь с соответствующими рецепторами, а они, в свою очередь, «отдают команду» на снижение выработки пролактина). Оба препарата безрецептурные, их может назначать не только гинеколог, но и врач семейной медицины. Эти фитопрепараты не имеют побочных эффектов, поэтому курс лечения может быть длительный (в данном случае – не менее 3 месяцев).

Циклодинон состоит из сухого экстракта плодов *angus castus* и вспомогательных веществ. Снижение уровня пролактина приводит к нормализации прогестероновой фазы менструального цикла. Соответственно, уменьшаются все проявления нарушений цикла, исчезает дискомфорт в молочных железах.

Мастодинон стоит применять в тех случаях, если скачки пролактина негативно сказались на состоянии молочной железы (например, поставлен диагноз мастопатия). «Мастодинон – препарат номер 1 в Украине для лечения мастопатии, – говорит Ольга Ефименко. – Его клиническая эффективность доказана в рандомизированных исследованиях, проведенных в Германии. Он прекрасно воздействует на работу и состояние молочной железы и при этом не имеет противопоказаний. У специалистов это называется «хороший профиль безопасности».

Подготовила **Ольга Радинова**