

Климактерический синдром

Определение

Климакс - период жизни, в течение которого женщина постепенно переходит из репродуктивного состояния в не репродуктивное, субъективные ощущения и объективные изменения, возникающие в этот период, называют климактерическим синдромом

ФАЗЫ КЛИМАКТЕРИЧЕСКОГО ПЕРИОДА

Менопауза - время последней менструации

Пременопауза – часть климакса, предшествующую менопаузе

Постменопауза - период жизни следующий за менопаузой

Перименопауза - период в течение которого наблюдаются признаки климактерического синдрома или его последствия.

К 45 годам происходит угасание
репродуктивной функции

К 55 годам происходит угасание
гормональной функции

Верхняя граница репродуктивного периода ограничивается возрастом 45 лет.

Средний возраст наступления последней менструации по данным ВОЗ относят к 52 годам. Последующие годы жизни относят к постменопаузе. С учетом продолжительности жизни (у женщин в среднем 76 лет) 20 лет и более проходят в состоянии постменопаузы.

Климактерический синдром

Симптомокомплекс, осложняющий физиологическое течение климактерического периода.

Патологический климактерий наблюдается у 25 - 30% женщин.

1 группа - ранние симптомы

- Вазомоторные : приливы жара, повышенная потливость, головная боль, гипотония или гипертензия, ознобы, учащенное сердцебиение
- Эмоционально-психические: раздражительность, сонливость, слабость, беспокойство, депрессия, забывчивость, невнимательность, снижение либидо

2 группа - средневременные

- Урогенитальные нарушения: сухость во влагалище, боль при половом сношении, зуд и жжение, уретральный синдром, цистальгии, недержание мочи
- Кожа и ее придатки: сухость, ломкость ногтей, морщины, сухость и выпадение волос

3 группа поздние обменные нарушения:

- Сердечно-сосудистые заболевания
- Остеопороз
- Старческая деменция
- Алопеция

Принципы лечения

- Этапность
- Комплексность
- Индивидуальность

Этапы лечения

- Не медикаментозный
- Медикаментозный, негормональный
- Гормональный — заместительная гормональная терапия (ЗГТ)

Рекомендации

- Диета, богатая кальцием: молочные продукты (творог, йогурты, сыры, сметана, молоко), рыба (особенно вяленая с костями и сардины с костями), овощи (сельдерей, салат зеленый, зеленый лук, маслины, фасоль), фрукты (сушеные яблоки, курага, инжир), орехи (особенно миндаль, арахис), семена подсолнечника, кунжут.
- Ограничение употребления животных жиров, сахара и других рафинированных углеводов, консервированной пищи, соли.

Рекомендации

- Следить за функцией толстого кишечника, не допускать запоров. Регулярный стул является важным компонентом соматического благополучия.
- Контроль веса. Нежелательно как истощение, так и выраженное ожирение.
- Исключить вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем, кофе), стараться избегать стрессов.

- Ежедневные физические упражнения: утренняя гимнастика в течение 15-20 мин, групповые занятия в группах здоровья 2 - 3 раза в неделю, прогулки пешком, плавание, ходьба (особенно эффективна быстрая ходьба), являющаяся альтернативой популярного бега трусцой.
- Двигательная активность способствует улучшению обменных процессов в мышцах, связках, органах и системах, профилактируют развитие остеопороза и процессы старения.

Физиотерапия

- Аэро-, гелио-, гидротерапия
- Бальнеотерапия: общие ванны (минеральные, радоновые, хвойные, шалфейные, мятные, жемчужные, кислородные)
- Гидротерапия в домашних условиях: рекомендуется принимать утром и вечером контрастный душ теплой и прохладной водой, горячие ножные ванны, обливание, обтирания
- Плавание
- Циркулярные души, подводные массажи.

- Рефлексотерапия, массаж, как самостоятельно, так и в сочетании с другими методами терапии.
- Своевременная помощь психолога. Посещение женских центров, где проводятся специальные занятия по проблемам менопаузы - так называемые «Школы менопаузы».

Негормональная терапия

- Витаминно - минеральные комплексы (алвитил, геронтовит, теравит, компливит, селмевит, женские формулы, сплат, рыбий жир, пивные дрожжи и др.) с обязательным включением жирорастворимых витаминов - антиоксидантов - А, Е, С, Д, которые способствуют коррекции нарушений гомеостаза.

Схема по Мануиловой

- В одном шприце внутримышечно в течение 20 - 25 дней витамин *PP* 1% , начиная с 1 мл, постепенно увеличивая дозу до 5 мл к 15 дню, затем снижая дозу до 1 мл к 25 дню и раствор новокаина 2%, начиная с 1 мл по той же схеме, что и никотиновая кислота.
- Витамины группы В

Фитоэстрогены

Это природные вещества, входящие в состав растений и обладающие эстрогенным действием.

Высокая концентрация фитоэстрогенов обнаружена в бобовых (особенно в сое), цельных зернах пшеницы, в семенах, ягодах и косточках плодов.

Фитоэстрогены обладают антиканцерогенным, противовирусным и противовоспалительным действием.

Фитогормоны

Лекарственные растения, не обладающие эстрогенным эффектом, но оказывающие положительное влияние на типичные симптомы климактерического синдрома, а также на симптомы предменструального синдрома, альгодисменорею, меноррагию и прочее.

- Препараты в составе которых представлены Цимицифуга: климадином, климактоплан, ременс.

Климадинон обладает эстрогеноподобным эффектом, проявляет седативные свойства, способствует исчезновению вегетососудистых и психоэмоциональных климактерических расстройств (приливы, потливость, нарушения сна, нервная возбудимость, изменения настроения), уменьшает сухость слизистой влагалища.

Назначается внутрь по 1 таблетке 2 раза в день (утром и вечером) или в виде раствора по 30 капель 2 раза в день, в течении 3-6 месяцев.

Фитотерапия

- Лекарственные сборы обладающие седативными, снотворными, стимулирующими свойствами (ромашка, шалфей, пустырник, валериана и др).
- *Сагенил (сигетин)* - негормональный препарат, аналог женского полового гормона синестрола.
- 1 таблетка (0,1 г) в день, не зависимо от приема пищи, в течение 30-40 дней.

Коррекция психо-эмоциональных нарушений

Препарат ***грандаксин*** – транквилизатор, устраняет соматический компонент тревоги, вегетативной дисрегуляции, вегетативные нарушения: бради или тахикардию, дрожь в руках, потливость, побледнение или покраснение кожи, головокружение, чувство удушья, желудочно-кишечные расстройства, гормональные дисфункции, снимает страх, тревогу, эмоциональную напряженность

Антидепрессант растительного происхождения
– **гелариум гиперикум**, 1 драже содержит
285 г сухого экстракта травы зверобоя
продырявленного

Снимает тревогу, напряжение, повышает
настроение

Применяется по 1 драже 3 раза в день, запивая
водой в течение не менее 4-х недель.

Заместительная гормонотерапия

Показания для ЗГТ:

- Климактерический синдром.
- После овариоэктомии по поводу не злокачественных) заболеваний
- Посткастрационный синдром.
- Профилактика отдаленных последствий постменопаузального периода

Противопоказания для ЗГТ

- Опухоли матки, придатков, молочных желез.
- Маточные кровотечения неясного генеза
- Острый тромбофлебит.
- Почечная и печеночная недостаточность.
- Тяжелые формы сахарного диабета.
- Меланома, менингиома.
- Рак молочной железы, яичников, матки в анамнезе у матери или родных сестер.
- Серповидно-клеточная анемия.

Принципы ЗГТ

- Использование лишь натуральных эстрогенов и их аналогов.
- Дозы эстрогенов низкие и соответствуют ранней фазе пролиферации молодых женщин
- Сочетание эстрогенов с прогестинами или с андрогенами для исключения гиперпластических процессов в эндометрии.
- При интактной матке может быть назначена монотерапия эстрагенами
- Продолжительность гормонопрофилактики и гормонотерапии составляет 5-7 лет.

Исследования

- Изучение анамнеза с учетом противопоказаний.
- Влагалищное исследование, УЗС органов малого таза.
- Осмотр, пальпация молочных желез, маммография.
- Мазок на онкоцитологию.
- Измерение АД, роста, массы тела.
- Коагулограмма, определение уровня холестерина, печеночные пробы.
- В процессе ЗГГ повторять все вышеперечисленные исследования 1 раз в год, а контроль АД не реже 1 раза в 3 месяца.

Моноотепария эстрогенами

- Женщинам с удаленной маткой.
Эстрогены назначаются прерывистыми курсами по 3-4 недели с 5-7 дневными перерывами (прогинова, премарин, овестин)

Эстрогены в комбинации с гестагенами:
климонорм, дивина, климен, цикло-
прогинова

Эстрогены в комбинации с гестагенами
обладающими антиандрогенными
свойствами: ливиал

Эстрогены + андрогены: генодиан-депо

Способы введения препаратов ЗГТ

- Внутрь: циклопрогенова, климен, климонорм, овестин, ливиал, прогенова
- Трансдермальный: эстрадерм, накожные мази и пластыри
- Интравагинальный: мази, свечи
- Спреи - в нос.
- Подкожные имплантаты: капсулы, содержащие эстрадиол в кристаллической форме.