

## ЖІНОЧИЙ КЛІМАКС

Клімакс (грец. Klimakter - ступінь; віковий перехідний період) - фізіологічний період, протягом якого на тлі вікових змін організму домінують інволюційні процеси в репродуктивній системі.



Клімактеричний період (КП) проходять як жінки, так і чоловіки, проте, у жінок він протікає більш складно, ніж у чоловіків.

У жіночому КП виділяють пременопаузу, менопаузу і постменопаузу.

Пременопауза	Менопауза	Постменопауза
<p>Поява перших симптомів дефіциту естрогенів, ↑ рівня фолікулостимулюючого гормону, порушення ритму менструацій.</p> <p>Починається зазвичай у віці 45-47 років і триває 2-10 років до припинення менструацій</p>	<p>Період з моменту останньої повноцінної самостійної менструації.</p> <p>Точну дату менопаузи встановлюють ретроспективно, не раніше, ніж через 1 рік після припинення менструацій</p>	<p>Починається через рік після останньої менструації, триває 6-10 років</p>

Темпи розвитку КП детерміновані генетично, але на час настання і протікання різних фаз КП можуть впливати такі фактори, як стан здоров'я жінки, умови праці та побуту, особливості харчування, клімат. Наприклад, у жінок, які викурюють більше 1 пачки сигарет на день, менопауза настає в середньому на 1 рік 8 міс. раніше, ніж у тих, які не курять.

### КЛІНІКА

Клінічно **пременопауза** характеризується порушеннями менструального циклу.

У 60% випадків відзначаються порушення циклу **по гіпоменструальному типу** - збільшуються межменструальні проміжки і зменшується кількість крові, що втрачається.



- У 35% жінок спостерігаються надмірно рясні або тривалі менструації.
- У 5% жінок менструації припиняються раптово.



У зв'язку з порушенням процесу дозрівання фолікулів в яєчниках поступово відбувається перехід від овуляторних менструальних циклів до циклів з неповноцінним жовтим тілом, а потім до повної відсутності овуляції. При відсутності жовтого тіла в яєчниках різко **знижується синтез прогестерону**. Дефіцит прогестерону є основною причиною

розвитку таких ускладнень КП, як ациклічні **маткові кровотечі** (так звані клімактеричні кровотечі) і **гіперплазія ендометрію**.

В цьому періоді зростає частота **фіброзно-кістозної мастопатії**, що представляє собою зміну молочних залоз у вигляді ущільнень різної щільності і об'єму, вони вважаються передракових станом.

**Менопауза** проявляється зниженням синтезу гормонів яєчниками і припиненням репродуктивної функції жінки. Клінічно найчастіше проявляється припливами - комплексом вегетативно-судинних і психоемоційних розладів, що виникають на тлі ендокринних змін.

Залежно від частоти і серйозності появи симптомів, лікарі виділяють три ступеня тяжкості перебігу даного непростого періоду в житті кожної жінки.



### Легкий ступінь

**Менше 10 припливів на день (або їх повна відсутність)**

- загальний стан задовільний
- симптоми виражені слабо або відсутні
- жінка може вести звичайний спосіб життя

### Середній ступінь

**10-20 припливів на день**

- головний біль, запаморочення
- безсоння або підвищена сонливість
- проблеми з пам'яттю
- працездатність знижена

### Важкий ступінь

**Сильні припливи, більше 20 на день**

- кидає то в жар, то в холод
- сильні головні болі
- підвищена пітливість
- неврози, істерики, депресивний стан
- втрата працездатності



Крім того, для об'єктивної оцінки свого стану жінка може пройти тест на визначення менопаузального індексу Купермана. Він являє собою 30 питань, що стосуються фізичного та психоемоційного стану жінки.

**Постменопауза** характеризується прогресуючими інволюційними змінами в репродуктивній системі. Ці зміни дуже інтенсивні, оскільки протікають на тлі різкого зниження рівня естрогенів.



У перший рік постменопаузи розміри матки зменшуються найбільш інтенсивно. Яєчники поступово зморщуються за рахунок розвитку сполучної тканини. Відбуваються **атрофічні зміни вульви і слизової оболонки піхви**. Витончення, крихкість, легка вразливість слизової оболонки піхви сприяють розвитку сухості і кольпітів. Тому в даний час дуже важливо використовувати засоби для зволоження слизової і профілактики мікротріщин в ній.

---

## Клінічна лекція №9

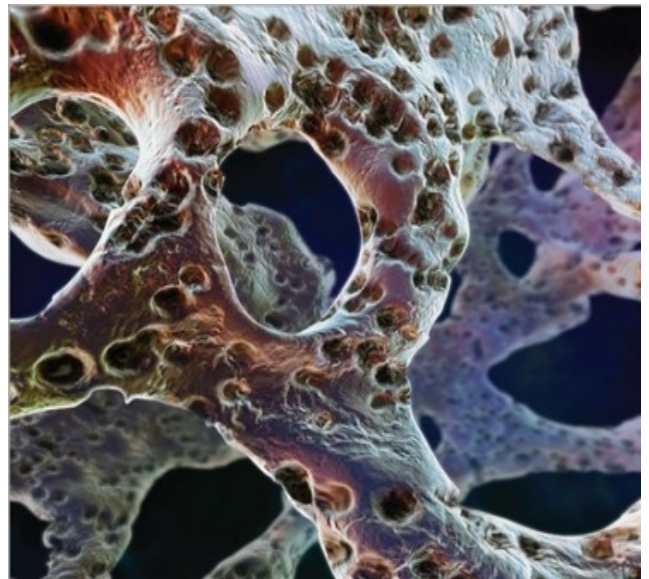


Паралельно зі змінами в статевих органах відбуваються інволюційні процеси в усіх органах і системах, причиною яких також є дефіцит естрогенів.

Розвиваються атрофічні зміни в м'язах dna таза, що сприяє **опущенню стінок піхви і матки.**

Аналогічні зміни в м'язовому шарі і слизовій оболонці сечового міхура і сечовипускального каналу можуть стати причиною нетримання сечі при фізичному навантаженні.

Істотно змінюється мінеральний обмін. Поступово збільшується виділення кальцію з сечею і зменшується всмоктування його в кишечнику. При цьому, в результаті зменшення кількості кісткової речовини і недостатнього його заповнення, знижується щільність кісток - розвивається **остеопороз.**



У КП поступово **знижується імунний захист**, підвищується частота аутоімунних хвороб, розвивається метеолабільність, відбуваються вікові зміни в серцево-судинній системі. Підвищується рівень ліпопротеїнів низької та дуже низької щільності, холестерину, тригліцеридів і глюкози в крові; збільшується маса тіла за рахунок гіперплазії жирових клітин.

## ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

### ✓ Контроль ваги:

- Підрахунок калорій, обмеження вживання в їжу жирного, мучного, солодкого
- Регулярні заняття спортом або піші прогулянки (не менше 12 тис кроків на день)



### ✓ Перепади настрою



Важливо розуміти, що клімакс - не хвороба, а природний процес, через який проходить будь-яка жінка. Не можна залишатися наодинці зі своїми внутрішніми переживаннями. Спілкування з близькими і друзями здатне максимально полегшити цей стан.

### ✓ Припливи і пітливість

- Одяг повинен бути з натуральних тканин, не тісним, бажано багатошаровим, щоб завжди було що зняти.
- Дотримуватися питного режиму - не менше 2 літрів чистої негазованої води в день
- Контрастний душ буде доречним для тренування терморегуляції організму



### ✓ Безсоння



- Дотримуватися режиму дня - лягати і вставати в один і той же час
- Перед сном не використовувати гаджети і телевізор, рекомендовано почитати або зайнятися спокійними справами
- Спати бажано в темній добре провітреній кімнаті

### ✓ Інтимні складності

- Сухість піхви допоможуть подолати лубриканти і спеціальні гелі
- Еластичність піхви допоможуть відновити вітамін Е і засоби з екстрактом алое



## ЛІКУВАННЯ

### Гормональна терапія

Гормональна терапія (естроген та/або прогестоген) використовується для полегшення помірно важких припливів і, коли включений естроген, для полегшення симптомів вульвовагінальної атрофії.

Для жінок молодше 60 років або у яких пройшло менше 10 років після настання менопаузи, потенційні переваги гормональної терапії перевищують потенційний шкоду. Якщо такі жінки схильні до ризику остеопорозу, гормональна терапія зменшує втрату кісткової маси і ризик виникнення переломів.

При цьому, гормональна терапія жінкам старше 60 років або від 10 до 20 років після початку менопаузи не призначається. У таких жінок гормональна терапія несе високі ризики розвитку важких захворювань, зокрема, ішемічної хвороби серця, інсульту, венозної тромбоемболії, деменції та ін.



### Фітотерапія

Фітотерапія в даний час широко застосовується як засіб тривалої терапії для полегшення симптомів клімактеричного синдрому на тлі нерівномірного зниження рівня естрогену в організмі. На особливу увагу в цьому контексті заслуговують біологічно активні добавки, що містять ізофлавоноїди - рослини, які виявляють естрогену активність (фітоестрогени).

**Фітоестрогени** - натуральні харчові сполуки (поліфеноли) рослинного походження відкриті ще в 1926 р. За своєю хімічною структурою та біологічною активністю вони нагадують естрогени



## Клінічна лекція №9

людини, але їх гормональна активність значно нижче, ніж у ендогенних і синтетичних естрогенів.



Вони допомагають зменшити припливи до 60%.

Наприклад відомо, що частота припливів у жінок в Європі становить 70-80%, в Малайзії не вище 57%, в Китаї 18%, в Японії лише 15%, а в Сінгапурі на них скаржаться тільки 14%.

Дослідники пов'язують це з особливостями традиційної південно-азіатської кухні і продуктами, що вживаються в цих країнах, традиційно багатими фітоестрогенами.

Крім того, фітотерапія здатна нормалізувати психоемоційний фон, поліпшити сон, попередити серцебиття, сухість шкіри, слизових, зокрема, піхви. Крім того, опубліковано ряд досліджень, які описують поліпшення якості життя пацієнок в процесі прийому фітоестрогенних препаратів.

Грамотний підхід не тільки до лікування, а й розуміння клімаксу як природного етапу життя жінки здатний максимально мінімізувати негативні симптоми. А модифікація способу життя здатна привнести в життя жінки нові фарби, позитивні емоції і легко перейти в новий етап.

**PROVISOR (від лат.) – ПОТУРБУЙСЯ, ПЕРЕДБАЧ, ДОПОМОЖИ!**