

ГАЙД ПО РАСШИРЕНИЮ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В МЕНОПАУЗЕ



ВВЕДЕНИЕ

Если вы чувствуете фрустрацию, пытаясь найти облегчение от симптомов менопаузы, вы определённо не одиноки. Несмотря на дискомфорт, который испытывают женщины на протяжении всего менопаузального перехода, и существование безопасных и эффективных вариантов лечения, которые могут улучшить качество жизни и возможно предотвратить ряд хронических заболеваний, лишь небольшая часть женщин получает лечение.

ЧТО ГОВОРЯТ НОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ?

Преимущества гормональной терапии (ГТ):

Безопасность для большинства

Для большинства здоровых женщин в перименопаузе, менопаузе и постменопаузе, у которых нет противопоказаний, преимущества лечения симптомов менопаузы с помощью ГТ перевешивают риски.

Эффективное лечение симптомов

ГТ эффективна для лечения приливов и ночной потливости. Для женщин, чья повседневная жизнь нарушена этими симптомами, ГТ может улучшить качество сна, снизить усталость, улучшить настроение и качество жизни.

Защита костей

ГТ может снизить риск переломов и остеопороза.

Генитоуринарное здоровье

ГТ может лечить генитоуринарный синдром менопаузы: Рецидивирующие инфекции мочевыводящих путей, болезненный секс, сухость влагалища.

Гормональная терапия и рак:

Для здоровых женщин

Принимающих эстроген в сочетании с прогестероном:

- Нет повышенного риска рака матки
- Риск рака молочной железы может очень незначительно увеличиться, если гормоны принимаются более 4 лет, но на момент диагностики рак молочной железы, вероятно, будет на более низкой стадии с меньшей вероятностью смерти по сравнению с женщинами, не принимающими ГТ

Для женщин с удаленной маткой

- Нет повышенного риска рака молочной железы в течение первых 7 лет
- Риск может незначительно увеличиться при более длительном использовании

Семейная история

Для женщин с семейной историей рака молочной железы:

- ГТ не увеличивает риск рака молочной железы дополнительно

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПРИЁМУ ВРАЧА

Гормонозаместительная терапия может быть очень полезна для многих женщин, но она может подходить не всем. Важно, чтобы каждая женщина поговорила со своим врачом, чтобы обсудить свои личные риски и преимущества, а затем решить, подходит ли ей этот путь.

Рекомендации по записи:

01

Запланируйте личный приём

Обсуждение симптомов и вопросов лично часто более комфортно, чем по телефону или по электронной почте.

02

Помните о специализации

Возможно, вам придётся найти специалиста с экспертизой в менопаузальной помощи.

03

Позвоните заранее

Спросите, готовы ли они обсудить ваши менопаузальные симптомы и терапевтические возможности.

04

Важно

Этот визит НЕ должен быть частью "профилактического осмотра". Вам нужно записаться на приём по конкретной проблеме для обсуждения менопаузы.

Советы по подготовке к приёму:

1

Запланируйте первый утренний приём

Сообщите персоналу о вопросах, которые вы хотели бы обсудить, чтобы администратор знал, что нужно выделить дополнительное время.

2

Приходите натощак

(Ничего кроме воды после полуночи). Это избежит задержки в тестировании, требующем состояния натощак.

3

Запишите семейную историю

Заболевания и болезни, какой родственник болел ими и в каком возрасте. Семейная история может помочь определить, являетесь ли вы хорошим кандидатом для определённых видов гормональной терапии.

4

Ведите дневник симптомов

Отмечайте любые изменения в вашем здоровье с последнего визита: новые боли, повышенная усталость, выпадение волос, изменение веса, запоры, забывчивость, депрессия и т.д.

5

Запишите конкретные анализы

Которые вы хотели бы сдать и какие симптомы у вас есть

6

Подумайте о своих предпочтениях

Управление симптомами и долгосрочным здоровьем: гормональная терапия (ГТ), лечение не гормональными препаратами, изменения образа жизни. Это ваш выбор.

КАКИЕ АНАЛИЗЫ СДАТЬ?

Если вы серьёзно относитесь к оптимизации здоровья в перименопаузе, менопаузе и постменопаузе, есть ключевые анализы, которые нужно выполнить.

1 "Стандартные анализы"

Общий анализ крови (ОАК)


Измеряет различные характеристики крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, гемоглобин, гематокрит. Важен для диагностики анемии, это также скрининговый тест на проблемы иммунной системы

Комплексная метаболическая панель (КМП)

Раскрывает информацию об общем метаболизме, включая функцию почек и печени и риск диабета 2 типа. Также проверяет электролиты (натрий, кальций, калий), функцию печени и почек. Измеряет: альбумин, мочевины крови, кальций, углекислый газ, хлорид, креатинин, глюкозу, калий, натрий, общий билирубин и белок, печёночные ферменты.

Липидная панель

Обычно сдаётся натошак, даёт широкую картину здоровья сердца: ЛПВП ("хороший") холестерин, ЛПНП ("плохой") холестерин и триглицериды.


 **Важно:** Один из самых сильных предикторов профилактики сердечных заболеваний - хорошее соотношение ЛПВП к триглицеридам. ЛПВП должен быть выше или равен триглицеридам.

КАКИЕ АНАЛИЗЫ СДАТЬ?

(продолжение)

1 Скрининг диабета: Гликированный гемоглобин (HbA1C)

Более мощный показатель нарушения регуляции сахара в крови, чем однократный уровень глюкозы натощак. Тест HbA1c измеряет процент эритроцитов, насыщенных глюкозой. Чем выше ваш A1C, тем выше средний уровень глюкозы в крови за последние 6 недель.

 **Важно:** Высокий маркер HbA1C также может увеличить риск болезни Альцгеймера и рака, потенциально делая тест хорошим предиктором общей продолжительности жизни.

КАКИЕ АНАЛИЗЫ СДАТЬ?

(продолжение)

1 Панель щитовидной железы

Заболевания щитовидной железы невероятно распространены, затрагивая одну из 10 женщин, и около 60% людей с проблемой щитовидной железы не знают о своём состоянии. ТТГ (тиреотропный гормон) - отличный скрининговый тест, но для женщин с необъяснимым увеличением или потерей веса, хронической усталостью, непереносимостью холода, выпадением волос, забывчивостью, запорами и общим чувством подавленности нужна более комплексная панель.

Запросите:

- ТТГ
- Свободный Т4
- Свободный Т3
- Обратный Т3
- Два типа антител щитовидной железы: анти-ТПО и анти-тиреоглобулин

Более комплексная панель может выявить проблемы на ранней стадии, когда их ещё можно решить изменениями образа жизни.

КАКИЕ АНАЛИЗЫ СДАТЬ? (продолжение)

1 Дефициты питательных веществ: Витамин D

ВИТАМИН D: В среднем у 42% пациентов низкий уровень витамина D, и этот процент ухудшается с возрастом и менопаузой. Дефицит может быть вызван географией (ограниченное воздействие солнца), более тёмной кожей (ограниченное поглощение), генетической проблемой, проблемой всасывания или заболеванием почек.

Роли витамина D:

- Предшественник гормонов
- Ключевая роль в иммунной функции
- Влияние на настроение
- Фактор в аутоиммунных заболеваниях и некоторых видах рака

Обязательно сдайте, если у вас расстройства настроения или усталость.

КАКИЕ АНАЛИЗЫ СДАТЬ? (продолжение)

Продолжение пункта 4 - Дефициты питательных веществ:

1 ЦИНК

Используется организмом в производстве клеток и иммунных функциях. При дефиците цинка ваше тело не может производить здоровые новые клетки.

Симптомы дефицита:

- Необъяснимая потеря веса
- Раны, которые не заживают
- Недостаток внимательности
- Снижение обоняния и вкуса

2 МАГНИЙ

Дефицит связан с плохим сном, проблемами нервов, расстройствами настроения, усталостью, судорогами мышц, головными болями и ломкими волосами и ногтями.

Также важен для:


- Здоровья сердца
- Артериального давления
- Поддержания баланса щитовидной железы

КАКИЕ АНАЛИЗЫ СДАТЬ?

(продолжение)

1 Панель анемии (железо, ферритин, фолат, витамин **B12**)

Анемия - основная причина хронической усталости. Низкий витамин B12 распространён среди вегетарианцев и веганов, но может также существовать среди всеядных из-за проблем с всасыванием питательных веществ, вызванных чрезмерным использованием антибиотиков или целиакией или болезнью Крона. Низкое железо может проявляться как анемия или даже гипотиреоз.

 **Важно:** Даже если у вас нет анемии (которую можно проверить с помощью ОАК), у вас всё ещё может быть дефицит железа - поэтому тестирование железа и ферритина отдельно важно.

КАКИЕ АНАЛИЗЫ СДАТЬ? (продолжение)


1 Тестирование на хроническое воспаления

Высокочувствительный С-реактивный белок (hsCRP)

CRP естественно вырабатывается в печени в ответ на воспаление. Высокий уровень CRP в крови может возникнуть из-за нескольких воспалительных состояний.

Скорость оседания эритроцитов (СОЭ)

Тест СОЭ редко выполняется один, так как он не помогает точно определить конкретные причины воспаления. Вместо этого он может помочь вашему врачу определить, что воспаление есть.

 **Важно:** Эти тесты - отличный способ увидеть, есть ли у вас воспаление, а затем использовать их как маркер после изменения питания/образа жизни для отслеживания прогресса. Эти маркеры неспецифичны - это означает, что аномальные уровни могут показать, что что-то не так, но не что именно не так. Поскольку изменения питания и образа жизни борются со многими причинами хронического воспаления это тестирование стоит выполнить.

КАКИЕ ТИПЫ ГОРМОНАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ ДОСТУПНЫ?

Гормональная терапия не универсальна. Существует много вариантов, позволяющих врачам назначать различные типы и дозы для удовлетворения конкретных потребностей женщины и общего состояния здоровья.

Два основных типа:

1. Эстрогеновая терапия

Женщины без матки могут принимать эстроген для облегчения симптомов менопаузы.

2. Комбинированная терапия

Женщинам с маткой нужна комбинированная терапия как эстрогена, так и прогестогенов.

Почему? После менопаузы, когда эндометриальный слой больше не отторгается при менструации, добавление только эстрогена может стимулировать чрезмерный рост слизистой матки. Прогестогены работают, чтобы защитить слизистую и помочь снизить риск развития рака матки.

Другие виды терапии:

Новое руководство от The Menopause Society фокусируется на восполнении нехватки эстрогена и прогестерона, но важно помнить, что существуют дополнительные типы гормональных терапий. Терапия тестостероном доступна и является вариантом, который может назначить врач. Поговорите со своим врачом о рисках и преимуществах полного спектра вариантов, чтобы определить, что лучше для вас.

Способы введения ГТ:

Эстрогеновая терапия и комбинированная терапия могут доставляться в организм различными способами:



Оральные препараты

Таблетки



Пластыри

Трансдермальные системы



Спреи

Назальные или кожные



Гели или кремы

Местное применение



Вагинальные кольца

Локальная доставка

Дозировка ГТ: Сколько достаточно?

Должно использоваться самое низкое количество гормональной терапии, которое может дать необходимые результаты. Важно потратить время на разговор с врачом о конкретных симптомах, которые вы испытываете, вместе с вашей медицинской историей, чтобы вместе вы могли принять наиболее обоснованное решение о дозировке.

Поговорите со своим врачом о том, какой вариант имеет наибольший смысл для вас.

БЕЗОПАСНОСТЬ ГОРМОНАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Новые данные о безопасности и эффективности гормональной терапии были сообщены NAMS (The Menopause Society) и одобрены сотнями организаций женского здоровья.



Консенсус экспертов:

Для здоровых женщин (без противопоказаний), которые моложе 60 лет и которые находятся в пределах 10 лет от начала менопаузы, преимущества гормональной терапии для лечения симптомов менопауз перевешивают риски.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВРАЧ НЕ ХОЧЕТ ОБСУЖДАТЬ ГТ?

Если ваш врач не желает обсуждать с вами варианты, такие как гормональная терапия, следующие советы могут помочь.

Стратегии:

1

Ознакомьтесь с существующей информацией и поделитесь ею

Обмен информацией из заслуживающих доверия источников покажет вашему врачу, что вы провели должную проверку, и поможет вам двоим работать вместе для определения наиболее подходящего курса лечения.

1. Распечатайте обновлённую позицию The Menopause Society и принесите её на приём. Поделитесь научными консенсусами.
2. ГТ не универсальна. Существует много доступных вариантов. Поделитесь информацией об одобренных FDA вариантах.
3. Женщины, получающие ГТ вместе с комплексным подходом к питанию и образу жизни, имеют меньше сердечно-сосудистых рисков и негативных исходов заболеваний.

ЧТО ГОВОРИТЬ И КАК ЭТО ГОВОРИТЬ

Когда мы нервничаем или перегружены, легко застрять или захотеть быть черепахой, которая может спрятаться в свой панцирь. Однако ваше здоровье и благополучие слишком важны, и ваши чувства не должны отклоняться!

Фразы, которые помогут:

Задайте тон в начале приёма

"В прошлом мои опасения отклонялись другими врачами. Я хочу быть уверена, что этого не произойдёт сегодня".

Если врач продолжает отклонять ваши СИМПТОМЫ

"Пожалуйста, помогите мне понять, почему [симптомы x, y, z] не являются важными. Они действительно нарушают [мою жизнь, сон, отношения], и это кажется мне действительно заметным".

Когда анализы показывают "всё в норме"

"Я рада, что мои анализы выглядят хорошо, но я лучше всех знаю своё тело. Можем ли мы подумать более широко о том, что может вызывать мои симптомы и как их можно решить?"

Если вы не продвигаетесь

Попросите направление к специалисту, дополнительное тестирование или перенесите приём на время, когда у врача может быть больше времени для разговора.

Если после всех усилий вы не можете получить необходимую помощь

Не сдавайтесь! Рассмотрите консультацию с врачом, специализирующимся на менопаузе.

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ МЕНОПАУЗЫ: СТАРТОВЫЙ НАБОР ДЛЯ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ



ПИТАНИЕ

1. Попробуйте интервальное голодание для противовоспалительных преимуществ
2. Используйте трекер питания (например, Cronometer, MyFitnessPal)
3. Потребляйте достаточно белка: 1,3-1,6 г белка на кг идеального веса тела в день
4. Ограничьте добавленные сахара до менее 25 г в день
5. Обеспечьте потребление клетчатки более 25 г в день



ДВИЖЕНИЕ

1. Растягивайтесь каждый день
2. Практикуйте тренировку равновесия каждый день
3. Фокусируйтесь на силовых тренировках с прогрессивной нагрузкой 3 дня в неделю (день толчка/день тяги/день ног)
4. Кардио тренировки: стремитесь к 150 минутам в неделю в кардио зоне 2

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ МЕНОПАУЗЫ: СТАРТОВЫЙ НАБОР ДЛЯ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ (продолжение)



СНИЖЕНИЕ СТРЕССА

1. Получайте солнечный свет - солнечный свет увеличивает выработку серотонина в мозге - нейромедиатора, связанного с настроением и благополучием.
2. Касайтесь земли! Попробуйте заземление (grounding) - Прикосновение голыми руками или ногами к природным поверхностям, таким как трава или почва, может снизить гормоны стресса.
3. Найдите дополнительные занятия по снижению стресса - Йога, медитация, ведение дневника, звонок лучшей подруге, физические упражнения, установление границ, прогулка по пляжу, походы на природе и многое другое.



ОПТИМИЗАЦИЯ СНА

1. Рассмотрите носимое устройство для отслеживания сна - Это может помочь вам осознать привычки, влияющие на ваш сон.
2. Практикуйте хорошую гигиену сна: Ложитесь спать в одно и то же время, тёмная прохладная комната, нет экранов за 1 час до сна, избегайте кофеина после 14:00, ограничьте алкоголь

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нет ничего более важного, чем понимание доступных вам вариантов для управления симптомами, которые вы испытываете.

"Если вы страдаете от симптомов менопаузы, и особенно если они мешают вашей повседневной жизни, пришло время получить помощь."

ИСТОЧНИКИ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1. Yale Medicine: The High Cost of Hot Flashes in Menopause
2. NCBI: Training gaps in menopause medicine
3. The Menopause Society: 2022 Hormone Therapy Position Statement (28-страничный документ)
4. Diabetes Care: HbA1c and cardiovascular risk
5. NCBI: Vitamin D deficiency prevalence
6. NCBI: Vitamin D and autoimmune diseases
7. NCBI: Zinc deficiency
8. NCBI: Magnesium and health
9. NCBI: Iron deficiency
10. Science Direct: C-reactive protein and inflammation
11. AAFP: Erythrocyte sedimentation rate
12. BMJ: Hormone therapy benefits
13. American Heart Association: Hormone therapy and cardiovascular health