

# 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 рака 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. Отложите 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, мочевину крови, кальций, углекислый газ, хлорид, креатинин, глюкозу, калий, натрий, общий билирулин и белок, печёночные ферменты.

### Липидная панель

Обычно сдаётся натощак, 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 В12)

Анемия - основная причина хронической усталости. Низкий витамин В12 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 воспаление

### Высокочувствительный С-реактивный белок (hsСРБ)

СРБ естественно вырабатывается в печени в ответ на воспаление. Высокий уровень СРБ 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



Пластири  
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. Растворяйтесь 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