

World Menopause Day

2024



Менопауза и менопаузальная гормонотерапия

Международное общество по менопаузе (IMS) – основатель Всемирного дня менопаузы – объединяет ведущих мировых экспертов по вопросам менопаузы и здоровья женщин среднего возраста с целью повышения осведомлённости женщин во всем мире.

Всемирный день менопаузы 2024 г.

Несмотря на то, что менопауза и менопаузальная гормональная терапия (МГТ) хорошо изучены в некоторых частях мира, в других им все еще уделяется мало внимания или они остаются спорными. Именно по этой причине мы выбрали их в качестве официальной темы Всемирного дня менопаузы в этом году (18 октября). Наша цель — предоставить ВАМ научно обоснованные ресурсы, позволяющие делать полностью осознанный выбор.

5 W менопаузальной гормональной терапии (МГТ)

Практическое руководство

Из этого информационного листка вы узнаете о 5 W МГТ («who, what, when, why и where» (кто, что, когда, почему и где)), которые помогут вам, в какой бы части света вы ни находились.

1. ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕНА МГТ?

Ваш медицинский специалист (например, врач, медсестра и т. д.) может предложить вам МГТ, если во время менопаузы вы испытываете неприятные симптомы, влияющие на повседневную жизнь. МГТ может помочь при:

- **приливах:** внезапное ощущение жара на лице и верхней части тела, часто сопровождающееся потоотделением;
- **ночной потливости:** пробуждение в поту, что может нарушать сон;
- **сухости влагалища:** делает секс некомфортным и даже болезненным, увеличивает риск инфекций мочевыводящих путей;
- **симптомах со стороны мочевыводящей системы:** более частая или срочная потребность в посещении туалета.

МГТ также рекомендуется в следующих случаях:

- **преждевременная недостаточность яичников:** когда менопауза наступает в возрасте до 40 лет. Даже при отсутствии симптомов МГТ помогает защититься от таких заболеваний, как остеопороз (хрупкость костей), болезни сердца и проблемы с головным мозгом;
- **ранняя менопауза:** если менопауза наступает в возрасте до 45 лет, МГТ может быть предложена даже при отсутствии симптомов, поскольку она защищает здоровье в долгосрочной перспективе.

Кому может НЕ понадобиться МГТ?

Женщины, у которых менопауза наступает в естественном возрасте (после 45 лет) и отсутствуют беспокоящие симптомы, обычно не нуждаются в МГТ. Некоторые люди считают, что МГТ – это «источник молодости», но научных доказательств этому мало. Важно помнить, что МГТ не рекомендуется использовать исключительно для предотвращения старения, потери памяти или деменции.

Женщины с имеющимися заболеваниями

Женщины с определенными заболеваниями в анамнезе, такими как рак молочной железы и тромбы, должны проконсультироваться с лечащим врачом о том, безопасна ли для них МГТ. Решение о применении МГТ является личным выбором и должно включать обсуждение преимуществ и рисков с медицинским специалистом, знающим вашу историю болезни.



2. Что такое МГТ?

МГТ восполняет гормоны, которые ваш организм перестает вырабатывать после наступления менопаузы. Эти гормоны, особенно **эстроген и прогестерон**, имеют решающее значение для коррекции симптомов менопаузы и защиты вашего здоровья.

- **Эстроген:** основной гормон, используемый при МГТ. Он помогает уменьшить приливы, ночную потливость и сухость влагалища.
- **Прогестерон:** его назначают женщинам, у которых еще есть матка. Он помогает защитить слизистую оболочку матки от чрезмерного разрастания при приеме эстрогена.

Типы МГТ

МГТ можно принимать в различных лекарственных формах, включая:

- **Таблетки:** легко принимать, но могут нести более высокий риск образования тромбов.
- **Пластыри, спреи и гели:** впитываются через кожу и часто более безопасны для женщин с определенными факторами риска.
- **Вагинальные кремы, гели, таблетки и кольца:** часто используются при вагинальных симптомах, таких как сухость или дискомфорт во время секса.

Важно отметить, что биоидентичная гормональная терапия, индивидуально подобранная для пациента, НЕ рекомендуется, поскольку ее производству не хватает контроля, строгих испытаний на безопасность и эффективность, стандартизации серий и мер по чистоте.





33. Когда следует начинать и прекращать МГТ?

Когда начинать

- **Облегчение симптомов:** МГТ можно начинать, когда симптомы менопаузы, такие как приливы и ночная потливость, начинают мешать повседневной жизни.
- **Ранняя менопауза и преждевременная недостаточность яичников:** Женщинам с ранней менопаузой или преждевременной недостаточностью яичников рекомендуется начать МГТ как можно раньше, чтобы снизить риск долгосрочных проблем со здоровьем, таких как хрупкость костей (остеопороз) и болезни сердца.

Когда прекращать

- Не существует установленного правила, когда следует прекращать МГТ. Некоторые женщины используют ее всего несколько лет, в то время как другим может потребоваться более длительное применение.
- Важно регулярно консультироваться со своим лечащим врачом, чтобы определить, является ли продолжение МГТ правильным выбором для вас.

Долгосрочное использование

Не существует строгих ограничений в отношении продолжительности МГТ, но длительное применение может нести определенные небольшие риски, такие как повышенная вероятность развития рака молочной железы или образования тромбов. Ваш медицинский специалист поможет сопоставить эти риски с преимуществами, основанными на вашей личной истории болезни, и вам следует как минимум ежегодно обсуждать соотношение пользы и риска.

Перименопауза и постменопауза

- **Перименопауза:** время, предшествующее менопаузе, когда менструации становятся нерегулярными. В это время иногда можно использовать МГТ, но это может вызвать некоторые побочные эффекты, такие как кровянистые выделения или болезненность молочных желез.
- **Постменопауза:** после наступления менопаузы МГТ все еще может помочь облегчить симптомы, но ее целесообразность следует регулярно пересматривать у медицинского специалиста, чтобы убедиться, что она все еще необходима.

4. Чем важна МГТ?

Почему стоит рассмотреть МГТ?

МГТ помогает женщинам справиться с тяжелыми симптомами менопаузы и защищает от нарушений, которые становятся более частыми после менопаузы, таких как:

- **приливы и ночная потливость:** наиболее распространенные и часто угнетающие симптомы менопаузы;
- **вагинальные симптомы:** такие как сухость или дискомфорт, которые могут повлиять на сексуальное здоровье и качество жизни;
- **здоровье костей:** МГТ помогает предотвратить остеопороз – состояние, которое ослабляет кости и может привести к переломам;
- **здоровье сердца:** у некоторых женщин МГТ может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, особенно если ее начать незадолго до наступления менопаузы.



Каковы риски терапии?

Несмотря на множество преимуществ, МГТ несет и небольшие риски:

- **рак молочной железы:** существует небольшое увеличение риска, особенно при длительном использовании;
- **образование тромбов:** этот риск выше при использовании некоторых форм МГТ, например таблеток;
- **инсульт:** пожилые женщины или люди с определенными заболеваниями могут подвергаться более высокому риску.

Важно провести индивидуальную беседу с вашим лечащим врачом, чтобы понять, как эти риски применимы к вам.

5. Где можно получить МГТ?

Доступ к МГТ

МГТ можно получить у вашего лечащего врача, но доступ может зависеть от того, где вы живете. В некоторых регионах, особенно в регионах с низкими доходами, доступ к МГТ может быть ограничен. Если у вас возникли проблемы с поиском МГТ или вы хотите изучить возможные варианты, проконсультируйтесь с медицинским специалистом, который имеет опыт ведения менопаузы.



Как найти информацию

Более подробную информацию о 5 «W» менопаузальной гормональной терапии (МГТ) можно получить по [этой ссылке](#) и QR-коду.

Важно соблюдать рекомендации проверенных экспертов по менопаузе и вашего медицинского специалиста, а не полагаться на непроверенные онлайн-источники, которым может не хватать квалификации и регулирования.

[IMS](#) и «[Menopause Info](#)» (Информация по менопаузе), информационный ресурс IMS для женщин, предоставляет научно обоснованную информацию из надежных источников. На веб-сайте [IMS](#) вы можете также найти [общество по вопросам менопаузы в вашей стране/регионе](#), которое поможет вам найти надежную информацию и медицинских специалистов в вашем районе.

Ваш медицинский специалист может помочь вам найти достоверную информацию и ресурсы.



Заключительные советы

- **Поговорите со своим лечащим врачом:** менопауза – это естественный этап жизни, но если ваши симптомы влияют на качество вашей жизни, важно обсудить варианты лечения с медицинским специалистом.
- **Будьте в курсе:** полагайтесь на информацию из надежных источников; убедитесь, что вы понимаете как преимущества, так и риски МГТ, чтобы вы могли сделать выбор, соответствующий вашим потребностям в отношении здоровья.
- **Не страдайте молча:** многие женщины испытывают облегчение от МГТ, однако существуют и другие варианты, если МГТ вам не подходит.

