Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Как справиться с последствиями менопаузы и ранней менопаузы

Эта информация поможет вам понять, что такое последствия менопаузы и ранней менопаузы для организма и как с ними справиться. Менопауза представляет собой окончательное прекращение ежемесячных менструальных циклов.

Что такое естественная менопауза?

Яичники – это маленькие железы, которые есть у женщины с рождения. В них находятся яйцеклетки и вырабатываются гормоны, включая эстроген. Эти гормоны помогают контролировать ежемесячный менструальный цикл (месячные).

При рождении у вас содержится около 1 миллиона яйцеклеток, но по мере взросления их количество сокращается. С утратой яйцеклеток яичники перестают вырабатывать эстроген. Из-за этого ежемесячные менструальные циклы прекращаются, и наступает естественная менопауза.

Естественная менопауза является нормальным состоянием при старении. Для большинства женщин в США естественная менопауза наступает в 51 год.

Естественная менопауза может вызвать в вашем организме некоторые изменения, например:

- приливы (ощущение сильного жара, причиной которого не являются внешние источники);

- ночная потливость;
- проблемы со сном;
- перепады настроения (частые изменения настроения);
- изменения влагалища и вульвы (наружных половых органов). Например, ваше влагалище и вульва становятся суше, а их эластичность (способность растягиваться) уменьшается;
- повышенный риск развития остеопении или остеопороза. Остеопения вызывает потерю плотности костной ткани и делает ваши кости не очень прочными. Остеопороз вызывает истончение костей и делает их слабыми, хрупкими и более ломкими;
- повышенный риск заболеваний сердца.

Для получения дополнительной информации об этих симптомах ознакомьтесь с разделом «Способы справиться с симптомами менопаузы без гормонов».

Рак и ранняя менопауза

Из-за некоторых видов лечения рака менопауза может наступать у женщин в раннем возрасте. Это называется преждевременной или ранней менопаузой. Также это можно назвать синдромом преждевременного истощения яичников или недостаточностью функции яичников.

К методам лечения рака, которые могут вызвать раннюю менопаузу, относятся:

- операция по удалению обоих яичников;
- некоторые лекарства, применяющиеся во время химиотерапии, которые могут повлиять на яичники и вызвать потерю яйцеклеток;
- радиотерапия, которая может повлиять на яичники и вызвать потерю яйцеклеток.

У многих женщин, прошедших лечение от рака, менопауза не наступает в молодом возрасте. Но у некоторых менопауза может наступить раньше,

чем обычно. Как правило, это происходит во время или сразу после лечения рака.

У других менопауза может наступить спустя годы после лечения рака. Трудно сказать, когда у женщины наступит менопауза и наступит ли она раньше обычного из-за лечения рака.

Если вы моложе 40 лет, позвоните своему врачу при появлении симптомов ранней менопаузы. Сюда относятся:

- нерегулярные месячные на протяжении 3 месяцев или дольше; Нерегулярные месячные — это когда количество дней между каждой менструацией постоянно меняется. Менструация может наступать рано, поздно или не наступать вообще;
- отсутствие месячных на протяжении 3 месяцев или дольше;
- любые симптомы менопаузы. Список симптомов приведен в разделе «Что такое естественная менопауза?».

Симптомы менопаузы при приеме препаратов для подавления функции яичников

Некоторые женщины получают лекарства для подавления функции яичников. Эти лекарства (например, leuprolide) блокируют выработку эстрогена в яичниках.

Пока вы принимаете лекарство, у вас будут симптомы менопаузы. Это пройдет, когда вы прекратите прием лекарства, если только вы не получаете другое лечение, которое может вызвать раннюю менопаузу.

Лечение симптомов менопаузы

Заместительная гормональная терапия (ЗГТ) при ранней менопаузе

В случае наступления ранней менопаузы ваш врач может порекомендовать заместительную гормональную терапию (ЗГТ). ЗГТ заменяет гормоны, которые больше не вырабатываются вашим организмом в нужном объеме.

Благодаря этому можно предупредить некоторые последствия ранней менопаузы для организма.

ЗГТ может помочь за счет:

- лечения симптомов менопаузы;
- предотвращения истончения костей.

ЗГТ можно получать несколькими различными способами. Если у вас сохранена матка, ваш врач может назначить вам такие гормоны, как эстроген и прогестин. Если вам проводили гистерэктомию (операцию по удалению матки), ваш врач может назначить вам только эстроген. Врач расскажет, какой способ подходит вам лучше всего.

Некоторых женщин беспокоят риски для здоровья, связанные с приемом ЗГТ. Но многие из этих рисков отмечаются у женщин, которые принимают ЗГТ в более позднем возрасте, после наступления естественной менопаузы. Нет никаких подтверждений того, что такие же риски возникают у более молодых женщин, получающих ЗГТ.

Не все могут безопасно получать ЗГТ. Как правило, она не рекомендуется для женщин с:

- гормоночувствительными опухолями (например, с раком молочной железы);
- образованием тромбов в анамнезе;
- заболеваниями сердца или сосудов (инфаркт, повышенное артериальное давление или инсульт в анамнезе);
- заболевания печени;
- аномальным вагинальным кровотечением или выделениями из влагалища.

Поговорите со своим врачом о том, безопасна ли для вас ЗГТ. Если вы не можете получать ЗГТ, существуют другие способы справиться с последствиями менопаузы и ранней менопаузы. Некоторые из них описаны

в следующем разделе.

Способы справиться с симптомами менопаузы без гормонов

Вы также можете справиться с симптомами менопаузы без гормонов, соблюдая рекомендации, приведенные в этом разделе.

Приливы и ночная потливость

Обычно приливы начинаются с ощущения тепла, которое возникает в области лица, шеи, груди и спины. Это ощущение может распространиться по всему телу.

Ощущения при приливах могут различаться — от легкого тепла и красноты (румянца) до обильного потоотделения (когда все тело покрыто потом). У некоторых приливы происходят 1 или 2 раза в день, тогда как у других — гораздо чаще, до 3 раз в час. Приливы могут случаться внезапно в течение дня или будить вас ночью.

Приливы можно минимизировать, отказавшись от курения, кофеина, алкоголя и острой пищи. Для получения дополнительной информации о том, как контролировать приливы, ознакомьтесь с материалом *Контроль приливов без применения гормонов* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-your-hot-flashes-without-hormones).

Проблемы со сном

Крепкий ночной сон может улучшить ваше самочувствие и прибавить вам сил. У некоторых женщин с менопаузой или ранней менопаузой могут возникать проблемы со сном — они могут с трудом засыпать или просыпаться посреди ночи. Для получения дополнительной информации о том, как справляться с нарушениями сна, ознакомьтесь с материалом *Как улучшить сон в домашних условиях* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/improving-your-sleep-home).

Перепады настроения

Некоторые женщины отмечают изменения в своем настроении после наступления менопаузы. Если вы чувствуете тревогу (нервозность или

беспокойство) или депрессию (сильную грусть), поговорите со своим врачом. Он может направить вас на прием в Центр по предоставлению консультаций MSK (Counseling Center).

Наши консультанты проводят индивидуальные, групповые, семейные сеансы, а также консультации для лиц, обеспечивающих уход за больными. Они также могут назначать лекарства, которые помогут вам избавиться от беспокойства или выйти из подавленного состояния. Для получения дополнительной информации посетите сайт www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling или позвоните по телефону 646-888-0200.

Изменения в области влагалища и вульвы

После наступления менопаузы вульва и влагалище становятся более сухими и менее эластичными. Женщины, которые не могут получать ЗГТ, могут справиться с этими проблемами за счет использования увлажняющих средств для вульвы и влагалища. Также они могут пользоваться вагинальными смазками во время половой активности. Некоторые женщины могут также использовать эстроген для вагинального введения.

Для получения дополнительной информации об этих средствах ознакомьтесь с материалом *Укрепление здоровья вульвовагинальной зоны* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/vaginal-health).

Если вам необходима дополнительная поддержка и информация об этих проблемах, поговорите со своим врачом. Он может направить вас к специалистам программы центра MSK *Female Sexual Medicine & Women's Health Program* (www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors/female-sexual-medicine-women-health). Вы также можете обратиться в эту программу по телефону 646-888-5076.

Состояние костной ткани

Минеральная плотность костной ткани — это показатель плотности ваших костей. Она определяет прочность костей. Остеопения — это состояние, при котором минеральная плотность костной ткани ниже нормы.

Остеопения может привести к остеопорозу, при котором кости становятся более хрупкими и ломкими. Прекращение выработки эстрогена во время менопаузы или ранней менопаузы может повысить риск развития этих состояний.

Существуют способы снизить вероятность перехода остеопении в остеопороз. Вы можете заниматься спортом и включать в рацион питания продукты с высоким содержанием кальция и витамина D. Для получения дополнительной информации о том, как сохранить здоровье костей, ознакомьтесь с материалом *Остеопороз, остеопения и как укрепить здоровье костной ткани* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/osteo-bone-health).

Если вы не получаете достаточно кальция или витамина D с пищей, поговорите со своим врачом. Он может порекомендовать вам прием добавок с кальцием, с витамином D или и с тем, и с другим. Для получения дополнительной информации о добавках с кальцием и с витамином D ознакомьтесь с материалом *Кальциевые добавки* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/calcium-supplements).

Состояние сердца

Прекращение выработки эстрогена во время менопаузы или ранней менопаузы может повлиять на состояние вашего сердца. Существует множество способов снизить риск развития заболеваний сердца.

- Не курите. Если вы не в состоянии отказаться от курения самостоятельно, спросите своего врача о программе центра MSK *Программа лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program)* (www.mskcc.org/ru/experience/patient-support/tobacco-treatment). Для получения дополнительной информации звоните по номеру 212-610-0507.
- Употребляйте полезные для сердца продукты питания и поддерживайте нормальный вес. Советы о том, как это сделать, приведены в материале *Как улучшить здоровье через питание* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health).

- Включите в расписание вашего дня физические упражнения. Хороший вариант — выполнять любые физические упражнения, повышающие пульс, на протяжении 30 минут 5 дней в неделю.
- Если у вас высокое артериальное давление, диабет или высокий уровень холестерина, спросите у вашего врача, как лечить эти состояния.

Ресурсы с информацией о менопаузе

Североамериканское сообщество по проблемам менопаузы (The North American Menopause Society)
www.menopause.org/for-women

Управление по охране здоровья женщин (The Office on Women ’s Health)
www.womenshealth.gov/menopause

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

How To Manage Menopause and Early Menopause - Last updated on February 9, 2023
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center