



Інформація для вас

Опубліковано в лютому 2018 року

Лікування симптомів менопаузи

Про дану інформацію

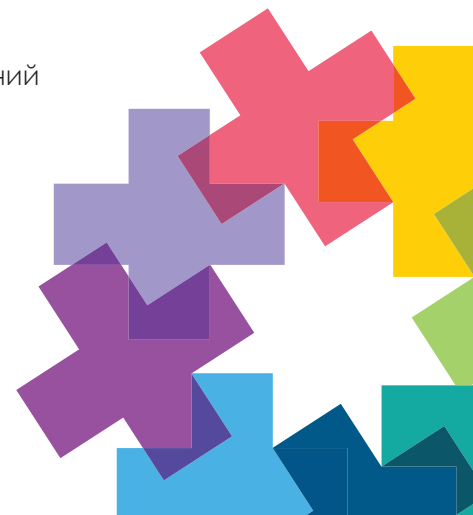
Ця інформація для вас, якщо ви плануєте лікувати симптоми менопаузи. Вона розповість про доступні варіанти лікування. Вона також може бути корисною, якщо ви є родичем або другом людини, яка бажає лікувати симптоми менопаузи.

Ця інформація не охоплює всього, що ви можете бажати знати про менопаузу. Ви можете отримати більше інформації в інформаційному центрі стосовно менопаузи та здоров'я жінок у подальшому житті на веб-сайті Королівського коледжу акушерів і гінекологів (RCOG) за адресою:

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/menopause-and-later-life/>.

Головні тези

- Менопауза - це час припинення менструації.
- Якщо менопауза настає у віці до 40 років, це називається передчасною менопаузою або передчасною недостатністю яєчників.
- Варіанти лікування симптомів менопаузи включають зміну способу життя, замісну гормональну терапію (ЗГТ) та альтернативні методи лікування.
- Якщо ви хочете розглянути питання про лікування, ваш медичний працівник повинен обговорити з вами
- переваги та ризики всіх доступних варіантів.



У цій брошурі ми можемо використовувати терміни «жінка» та «жінки». Однак не тільки люди, які вважають себе жінками, можуть захотіти ознайомитися з цією брошурою. Догляд за вами повинен бути персоналізованим, інклюзивним та відповідати вашим потребам, незалежно від вашої гендерної ідентичності.

Глосарій усіх використаних медичних термінів доступний на сайті Королівського коледжу акушерів та гінекологів Великобританії (RCOG) за посиланням:

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>.

Що таке менопауза?

Менопауза - це час припинення менструації. Це трапляється, коли ваші яєчники перестають виділяти яйцеклітини або ваші яєчники були видалені, і кількість гормону естрогену в організмі падає. У більшості жінок Великої Британії менструальна пауза починається у віці від 45 до 55 років, середній вік становить 51 рік.

У деяких жінок менопауза може наступити раніше. Якщо це настає у віці до 40 років, це називається передчасною менопаузою або передчасною недостатністю яєчників.

Час перед останньою менструацією, коли рівень естрогену падає, називається перименопаузою. Це може тривати від кількох місяців до кількох років. Близько половини всіх жінок помічають фізичні та/або емоційні симптоми протягом цього часу.

Найпоширеніші симптоми:

- гарячі припливи
- нічна пітливість
- сухість піхви
- поганий настрій і/або відчуття тривоги
- болі в суглобах і м'язах
- втрата інтересу до сексу.

Кожна жінка відчуває менопаузу по-різному. Деякі відчувають один або два симптоми, які можуть бути легкими, тоді як інші мають більш серйозні та тривожні симптоми. Деякі жінки вирішують пройти через менопаузу без лікування, тоді як інші віддають перевагу певній формі лікування, щоб контролювати свої симптоми, використовуючи замісну гормональну терапію (ЗГТ) або альтернативне лікування.

Чи потрібні мені аналізи на гормони перед початком лікування?

Якщо у вас є симптоми менопаузи і вам більше 45 років, вам зазвичай не потрібні аналізи на гормони для діагностики менопаузи. Варіанти лікування пропонуються лише на основі ваших симптомів.

Які мої варіанти лікування симптомів менопаузи?

Варіанти лікування симптомів менопаузи включають зміну способу життя, безрецептурне та призначене лікування.

Зміни способу життя

Можуть допомогти регулярні аеробні вправи, такі як біг і плавання, а також фізична активність низької інтенсивності, така як йога. Зменшення споживання кофеїну та алкоголю також може допомогти зменшити гарячі припливи та нічну пітливість.

Безрецептурне лікування

Не кожна жінка обирає ЗГТ при симптомах менопаузи. Це може бути через ваш власний або сімейний анамнез, або через те, що ви сумніваєтеся щодо безпеки або побічних ефектів ЗГТ. Варіанти лікування, доступні без рецепта, обговорюються в цьому розділі.

Рослинна медицина

Рослини або рослинні екстракти, такі як звіробій, чорний кохощ та ізофлавіони (соєві продукти), можуть допомогти зменшити гарячі припливи та нічну пітливість у деяких жінок. Однак невідома їх безпечність, і вони можуть мати реакції з іншими ліками, які ви приймаєте від таких захворювань, як рак молочної залози, епілепсія, хвороба серця або астма. Ви повинні проконсультуватися із своїм медичним працівником перед тим, як приймати будь-які рослинні ліки.

На відміну від традиційної медицини, для ліків рослинного походження немає юридичних зобов'язань щодо ліцензування. Фактичний вміст неліцензійних продуктів може значно відрізнятися.



Якщо ви купуєте трав'яні продукти, знайдіть на етикетці ліцензію на продукт або номер традиційної реєстрації трав (THR) (див. зображення), щоб переконатися, що те, що ви купуєте, перевірено на чистоту. Бажано купувати лікувальні засоби з надійних джерел.

Альтернативна терапія

Деяким жінкам можуть допомогти альтернативні методи лікування, такі як точковий масаж, акупунктура або гомеопатія. Однак необхідні додаткові дослідження щодо переваг цих методів лікування, і, якщо вони використовуються, це слід робити за порадою кваліфікованих спеціалістів.

Комплементарна терапія

Ви можете спробувати комплементарну терапію, таку як ароматерапія, хоча вплив цих методів лікування на симптоми менопаузи недостатньо відомий.

Біоідентичні гормони

Комерційно доступні «біоідентичні» гормони не регулюються та не ліцензуються у Великій Британії через відсутність доказів того, що вони ефективні чи безпечні у використанні.

Призначене лікування

Замісна гормональна терапія (ЗГТ)

Дивіться інформацію про ЗГТ нижче.

Негормональне медикаментозне лікування

Негормональні медичні методи лікування, які повинен призначити ваш лікар, включають клонідин або габапентин для гарячих припливів.

Психологічні методи лікування

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є різновидом психологічного лікування. Вам можуть запропонувати КПТ при поганому настрої або тривожності, пов'язаних з менопаузою.

Замісна гормональна терапія (ЗГТ)

ЗГТ є найпоширенішою формою призначеного лікування симптомів менопаузи. Це допомагає замінити гормон естроген у вашому організмі, кількість якого зменшується під час менопаузи. Іноді вам також можуть знадобитися інші гормони (такі як прогестаген і тестостерон), які ваше тіло більше не виробляє.

Якщо ви зацікавлені в прийомі ЗГТ, перед початком лікування ваш медичний працівник повинен обговорити з вами переваги та ризики. Це обговорення має охоплювати як короткострокові (протягом наступних 5 років), так і довгострокові (після 5 років) переваги та ризики для вас.

Ви також повинні бути проінформовані про доступні альтернативи до ЗГТ, разом із їхніми перевагами та ризиками.

Які є різні типи ЗГТ?

Тип ЗГТ, який вам призначать, залежить від вашої індивідуальної ситуації. Якщо у вас є матка (утроба), то буде рекомендована комбінація естрогену та прогестагену (комбінована ЗГТ).

Сам по собі естроген може викликати аномальне потовщення слизової оболонки вашої матки, що може призвести до кровотечі. Щоб цьому запобігти, додається прогестаген. Прогестаген можна призначати у формі таблеток, пластирів або спіралі, що містить гормони.

Якщо використання комбінованої ЗГТ розпочинається до настання менопаузи або протягом 12 місяців після останньої менструації, вам запропонують «циклічну» комбіновану ЗГТ, яка має викликати регулярні щомісячні зняття кровотечі.

Якщо ви починаєте комбіновану ЗГТ більше ніж через 12 місяців після останньої менструації, вам можуть запропонувати «безперервну» комбіновану ЗГТ (ЗГТ без кровотечі). У перші 3 місяці може спостерігатися певна вагінальна кровотеча, але після цього вона має припинитися.

Якщо ви мали гістеректомію, вам запропонують ЗГТ, що містить тільки естроген.

Жінкам, які помітили низький статевий потяг після менопаузи, можна запропонувати інший гормон під назвою тестостерон. Це гормон, пов'язаний із статевим потягом як у чоловіків, так і у жінок.

ЗГТ доступна у вигляді таблеток для прийому всередину, шкірних пластирів, ін'єкцій, гелю чи аерозольного препарату для тіла, або вагінального кільця, крему чи песарію.

Чи безпечна ЗГТ і чи працює вона?

Вплив ЗГТ досліджували в усьому світі, і дослідження показують, що для більшості жінок ЗГТ ефективна та безпечна.

Якими є ризики ЗГТ?

- ЗГТ лише з естрогеном (застосовується для жінок, які не мають матки) пов'язана з незначним або відсутнім підвищенням ризику розвитку раку молочної залози.
- ЗГТ з естрогеном і прогестагеном може збільшити ризик раку молочної залози. Цей ризик тим вищий, чим довше ви її приймаєте, і зменшується після припинення ЗГТ.
- Ваш індивідуальний ризик розвитку раку молочної залози залежить від загальних факторів ризику, таких як маса тіла, звички вживати алкоголь і палити.
- ЗГТ, яка приймається у вигляді таблеток, підвищує ризик розвитку тромбів, чого не відбувається, якщо ЗГТ приймається у вигляді пластиру або гелю.
- ЗГТ у формі таблеток трохи підвищує ризик інсульту, хоча загальний ризик інсульту дуже низький, якщо вам менше 60 років.

Ваш медичний працівник повинен обговорити ваші індивідуальні ризики, на основі даних досліджень, під час вашої консультації.

Чи можу я все одно приймати ЗГТ, якщо у мене був рак молочної залози або тромби в моїх ногах або легенях?

ЗГТ все ще може бути варіантом для вас, і ви повинні обговорити це із своїм медичним працівником, який може отримати пораду або направити вас до спеціаліста з менопаузи.

Чи можу я приймати ЗГТ, якщо у мене діабет або високий артеріальний тиск?

ЗГТ не повинна впливати на контроль рівня цукру в крові. Якщо у вас діабет або дуже високий артеріальний тиск, ваш медичний працівник може проконсультуватися із спеціалістом перед призначенням ЗГТ.

Чи може ЗГТ запобігти деменції?

Невідомо, чи впливає ЗГТ на розвиток деменції.

Чи потрібно використовувати засоби контрацепції під час прийому ЗГТ?

ЗГТ не забезпечує контрацепцію. Ви повинні продовжувати використовувати засоби контрацепції протягом 1 року після останньої менструації, якщо це сталося у віці після 50 років. Якщо ваша остання менструація настала до того, як вам виповнилося 50 років, вам потрібно продовжувати використовувати засоби контрацепції протягом 2 років.

Коли мені слід звернутися за порадою після початку ЗГТ?

Вам слід записатися на огляд у свого медичного працівника через 3 місяці після початку або зміни ЗГТ, а потім раз на рік, якщо все буде добре.

Ви можете помітити певну вагінальну кровотечу в перші 3 місяці після початку або зміни ЗГТ, але якщо у вас виникне будь-яка кровотеча після 3 місяців, вам слід негайно звернутися до свого медичного працівника.

Як довго мені можна приймати ЗГТ?

Немає встановлених часових обмежень щодо тривалості прийому ЗГТ. Переваги та ризики прийому ЗГТ залежатимуть від вашої індивідуальної ситуації, і ваш медичний працівник повинен з вами це обговорити.

Як зупинити прийом ЗГТ?

Ви можете припинити прийом ЗГТ раптово або зменшувати її поступово, перш ніж припинити. Ймовірність того, що ваші симптоми повернуться, однакова в будь-якому випадку.

Чи потрібне направлення до спеціаліста з менопаузи?

Якщо ваші симптоми менопаузи не реагують на ЗГТ або є причини, через які ЗГТ не можна вважати безпечним для вас варіантом, ваш медичний працівник може звернутися за порадою до спеціаліста з менопаузи або направити вас до нього.

Яке лікування найкраще для моїх гарячих припливів і нічної пітливості?

Якщо вас турбують гарячі припливи та нічна пітливість, вам запропонують ЗГТ після обговорення її переваг і ризиків. Ви можете обговорити альтернативні варіанти, описані вище, із своїм медичним працівником.

Яке лікування найкраще для мого поганого настрою?

ЗГТ є ефективним засобом для лікування поганого настрою. КПТ також допомагає в лікуванні поганого настрою та тривоги, пов'язаних з менопаузою.

Поганий настрій внаслідок менопаузи відрізняється від депресії. Антидепресанти не допоможуть, якщо у вас не діагностовано депресію. Якщо ви приймаєте антидепресанти, безпечно приймати ЗГТ так само, як і використовувати КПТ.

Яке лікування найкраще підходить для моєї відсутності інтересу до сексу?

ЗГТ, що містить естроген та/або прогестаген, може бути корисною для лікування низького сексуального бажання під час менопаузи. Якщо це не спрацює, вам слід поговорити із своїм медичним працівником про те, чи варто розглядати інший гормон під назвою тестостерон, який пов'язаний із статевим потягом як у чоловіків, так і у жінок.

Яке лікування найкраще для сухості піхви?

Багато жінок вважають використання вагінальних зволожувачів і мастил корисними для вагінальної сухості. Запитайте свого медичного працівника про найкращі для вас.

Естроген, що вводиться вагінально у формі таблетки, крему або кільця, ефективний у лікуванні сухості піхви. Низькі дози вагінальних естрогенів можна використовувати скільки завгодно, а також їх можна безпечно використовувати в поєднанні із ЗГТ. Вони також можуть зменшити інфекції сечового міхура та полегшити пов'язані симптоми сечовипускання. Якщо у вас виникла будь-яка несподівана вагінальна кровотеча, ви повинні повідомити про це свого медичного працівника. Інші форми ЗГТ також можуть допомогти при сухості піхви.

Що таке передчасна менопауза (передчасна недостатність яєчників) і що її викликає?

Це коли ви проходите через менопаузу у віці до 40 років. Зазвичай для цього не знаходять причин. Це може бути викликано хірургічним втручанням на яєчниках, хіміотерапією або променевою терапією малого тазу. Це також може бути спадковим. Інші менш поширені причини включають хромосомні проблеми, такі як синдром Тернера, і автоімунні захворювання, коли імунна система організму атакує яйцеклітини, що розвиваються.

Як діагностується передчасна менопауза?

Якщо ваші менструації стають рідкісними або припиняються до того, як вам виповнюється 40 років та/або у вас виникають симптоми менопаузи, вам слід звернутися до свого медичного працівника. Вам запропонують аналізи крові для вимірювання рівня гормонів, щоб допомогти діагностувати передчасну менопаузу. Діагноз ставиться після двох аналізів крові з інтервалом у 4–6 тижнів.

Чи є якісь ризики для здоров'я, пов'язані з передчасною менопаузою?

Ймовірно, ви помітите такі симптоми менопаузи, як гарячі припливи та зміни настрою. Також існує підвищений ризик розвитку остеопорозу та серцевих захворювань у більш пізньому віці. Остеопороз може призвести до переломів кісток, якщо його не лікувати. Передчасна менопауза вплине на вашу фертильність, і шанси завагітніти значно зменшаться.

Чим лікується передчасна менопауза?

Лікування передчасної менопаузи передбачає заміну гормонів у формі ЗГТ або комбінованих оральних контрацептивів. Обидва засоби ефективні в лікуванні гарячих припливів і зміцненні кісток.

У той час як комбіновані оральні контрацептиви мають перевагу, оскільки також забезпечують контрацепцію, ЗГТ є безпечнішим варіантом, якщо у вас високий артеріальний тиск.

Вам важливо продовжувати лікування принаймні до середнього віку природної менопаузи. Приймаючи ЗГТ, ви просто замінюєте гормони, яких не вистачає вашому організму, і тому немає додаткових ризиків.

Якщо ви плануєте завагітніти, вам знадобиться направлення до спеціаліста з фертильності. Ваш медичний працівник може також запропонувати направлення до спеціаліста з менопаузи.

Додаткова інформація

Центр ресурсів RCOG щодо менопаузи: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/menopause-and-later-life/>

Питання стосовно менопаузи: <https://menopausematters.co.uk>

Women's Health Concern (стосовно жіночого здоров'я): www.womens-health-concern.org/

Робимо вибір

Робимо вибір

Поставте собі 3 запитання

Якщо вам запропонують зробити вибір, у вас може виникнути чимало запитань. Можливо, ви також захочете обговорити можливі варіанти зі своєю сім'єю або друзями. Тож доцільно написати список питань, на які ви хотіли б отримати відповіді, і взяти його з собою на зустріч.



1. Які у мене є варіанти?
2. Яким чином я можу заручитися підтримкою, яка допоможе мені прийняти правильне рішення?
3. Які плюси і мінуси кожного варіанту?

*Поставте собі 3 запитання розроблено на основі Shepherd HL, et al. Три запитання, які пацієнти можуть поставити для покращення якості інформації, яку надають лікарі про варіанти лікування: Перехресний судовий процес. Медичний журнал "Patient Education and Counselling", 2011;84: 379-85

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

Джерела та подяки

Acest material informativ a fost elaborat de Comitetul de informare a pacienților al Colegiului Regal al Obstetricienilor și Ginecologilor (RCOG). Se bazează pe directiva număr 23 a Institutului național pentru sănătate și excelență în îngrijire (National Institute for Health and Care Excellence - NICE) cu privire la Menopauză: Diagnostic și gestionare, publicată în noiembrie 2015. Directiva conține o listă completă a surselor pentru datele pe care le-am utilizat. O puteți găsi online la: www.nice.org.uk/guidance/ng23.