



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*

(<https://sandbox18.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*

(<https://sandbox18.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](http://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* (<https://sandbox18.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* (<https://sandbox18.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 *Укрепление здоровья костной ткани* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/improving-your-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* (<https://sandbox18.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)*

(<https://sandbox18.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* (<https://sandbox18.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](http://www.menopause.org/for-women)

Управление по охране здоровья женщин (The Office on Women 's Health)

[www.womenshealth.gov/menopause](http://www.womenshealth.gov/menopause)

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://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