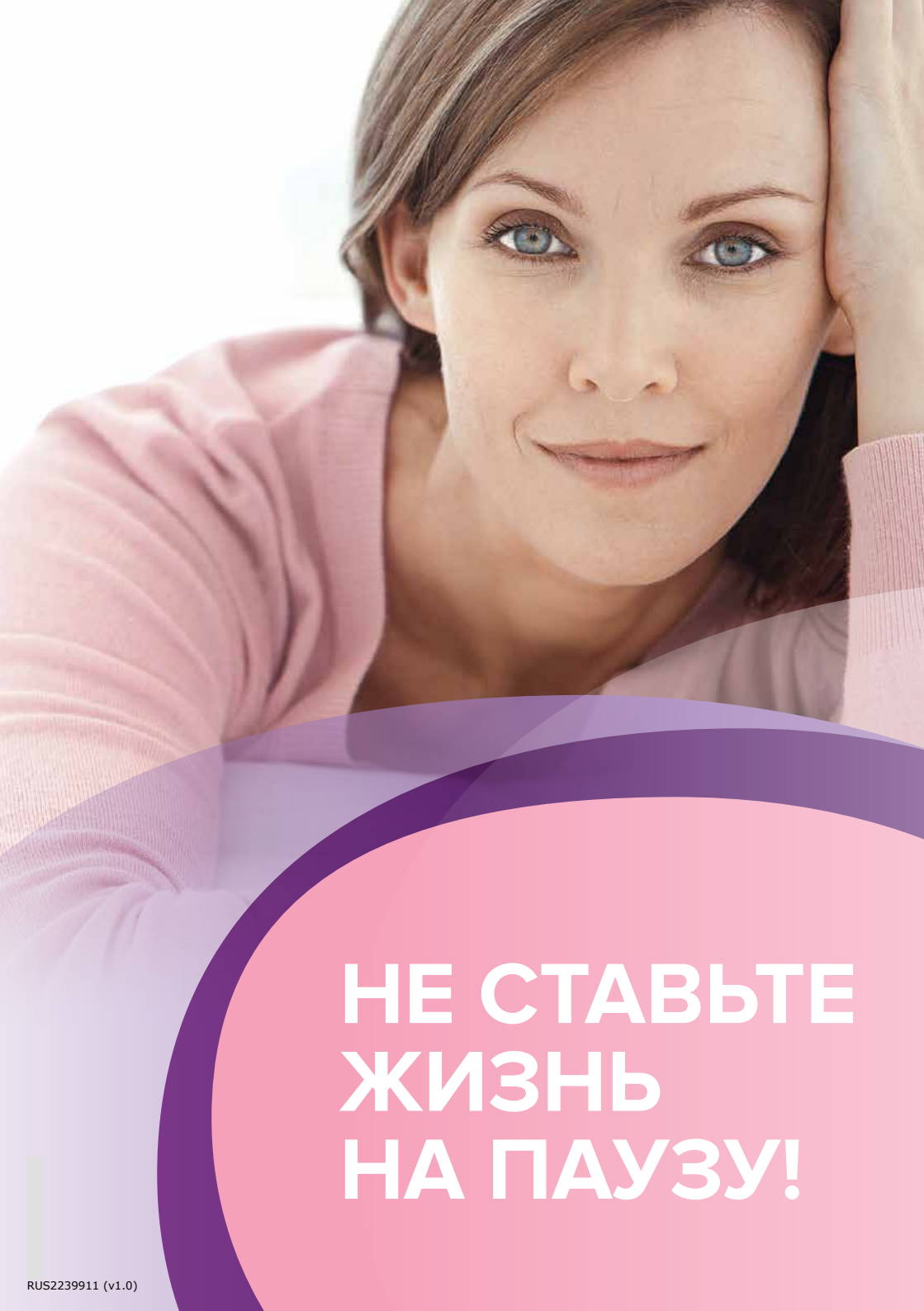




**НЕ СТАВЬТЕ
ЖИЗНЬ
НА ПАУЗУ!**

ДЕФИЦИТ ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ МОЖЕТ УХУДШАТЬ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И СНИЖАТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ¹

ДАВАЙТЕ ПОСМОТРИМ, КАКИЕ БЫВАЮТ ЖЕНСКИЕ ПОЛОВЫЕ ГОРМОНЫ И ЧТО ОНИ ДЕЛАЮТ

Эстрогены^{2,3}



- Регулируют менструальный цикл



- Повышают либидо
- Контролируют температуру тела
- Улучшают память



- Защищают сердечно-сосудистую систему



- Контролируют производство холестерина



- Регулируют плотность костной ткани



- Защищают от возрастных изменений кожи
- Контролируют метаболизм и поддерживают нормальный вес

Гормоны – биологически активные вещества, которые выделяются железами внутренней секреции.

Они циркулируют в крови и участвуют в большинстве процессов организма, начиная от обмена веществ и сексуальной функции и заканчивая настроением².

Основные половые гормоны у каждой женщины – **эстрогены** и **гестагены**.

NB! Женский организм синтезирует и мужские половые гормоны, в том числе и тестостерон. Он необходим для развития репродуктивной функции, обеспечения гормонального баланса и синтеза эстрогенов⁴.

Гестагены^{1,2}

- Регулируют менструальный цикл
- Готовят организм к наступлению беременности



- Участвуют в цикле сон – бодрствование
- Действуют как антидепрессант



- Стимулируют рост здоровых волос
- Помогают сжигать жир
- Защищают от отеков



- Стимулируют правильную работу щитовидной железы



25 лет

- Прекрасное самочувствие
- Максимум энергии
- Пик производства женских половых гормонов

35 лет

- Снижается выработка женских гормонов
- Замедляется метаболизм
- Снижается фертильность

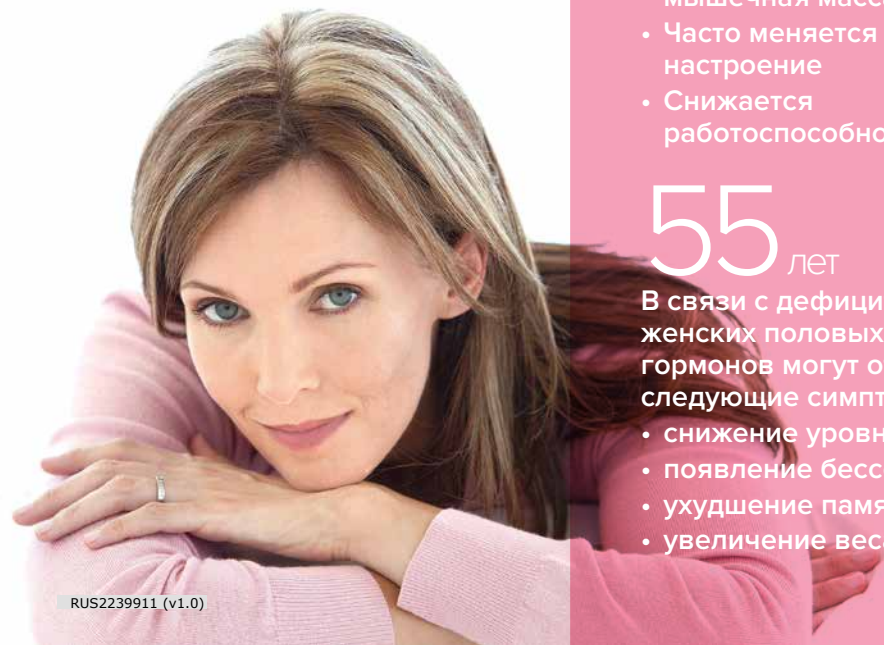
45 лет

- Отмечается снижение уровня эстрагенов
- Снижается либидо
- Уменьшается мышечная масса
- Часто меняется настроение
- Снижается работоспособность

55 лет

В связи с дефицитом женских половых гормонов могут отмечаться следующие симптомы:

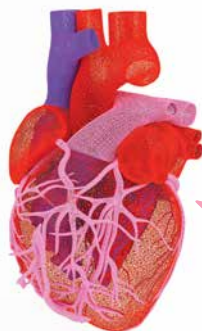
- снижение уровня энергии
- появление бессонницы
- ухудшение памяти
- увеличение веса



Чем опасен

НЕДОСТАТОК ЖЕНСКИХ ГОРМОНОВ?^{1,5,6}

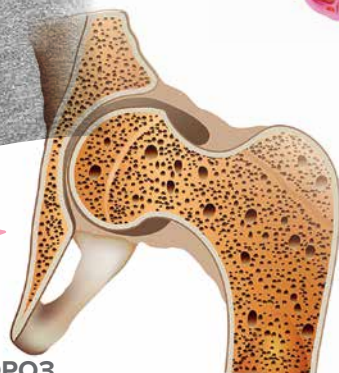
Менопауза – это не заболевание, а естественное событие в жизни женщины, которое запускает необратимые изменения в организме женщины. В дальнейшем это может способствовать ухудшению самочувствия и состояния здоровья женщины.



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

У 80% женщин в период менопаузы наблюдается повышенное давление⁵

Развивается атеросклероз сосудов и, как следствие, – ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония, увеличивается риск инсультов. Недостаток эстрогена может провоцировать симптомы тахикардии, нарушений ритма сердца, развиваются спазмы сердечных сосудов.



ОСТЕОПОРОЗ

Кости теряют кальций. Они становятся менее плотными и прочными, легко ломаются от самой незначительной нагрузки.



УХУЖДЕНИЕ ВНЕШНЕГО ВИДА

Волосы редеют, становятся сухими и ломкими. Ногти истончаются и легко повреждаются. Тонус кожи снижается, появляются заметные морщинки. Лишние килограммы легко набираются и очень тяжело уходят. Чаше появляются отеки.



УВЕЛИЧЕНИЕ ВЕСА

Замедляется метаболизм, нарушаются липидный и углеводный обмены. В первую очередь это предпосылка для развития диабета 2-го типа и связанных с ним заболеваний сердца и сосудов, суставов, мочеполовой системы, потери зрения.

ПРОБЛЕМЫ В СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Может снижаться половое влечение, отмечается сухость влагалища. Интимная связь доставляет неприятные ощущения или вовсе перестает быть желанной.



Средний возраст наступления менопаузы – 50 лет. У 1% женщин она наступает до 40 лет. Это называется преждевременной недостаточностью яичников⁵.

Что можно сделать,

ЧТОБЫ ОБЛЕГЧИТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ МЕНОПАУЗЫ?^{1,6,7}

**ПРИНИМАТЬ
ФИТОЭСТРОГЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ,**
полученные из растительного сырья,
обладающие эстрогенподобным эффектом.
Они помогают облегчить некоторые симптомы
климакса, например приливы и ночную
потливость.



НО!

- не все препараты имеют доказанную эффективность
- их компоненты могут вызывать аллергию, например соя
- могут быть несовместимы с другими препаратами
- не обеспечивают достаточную профилактику остеопороза
- не защищают от сердечно-сосудистых заболеваний
- могут вызывать побочные эффекты со стороны печени, повышать уровень холестерина
- не подходят женщинам с тяжелым течением климакса

НАЧАТЬ ЗАМЕСТИТЕЛЬНУЮ ГОРМОНАЛЬНУЮ ТЕРАПИЮ^{2,4}

Она назначается только врачом
после тщательного обследования
и представляет собой прием препаратов
с небольшими дозами недостающих
женских половых гормонов –
эстрогенов и прогестеронов. Данная
группа препаратов имеет доказанную
эффективность в лечении симптомов
климакса.



Всего
один раз
в день!



- персонализация терапии в зависимости от выраженности симптомов и периода жизни женщины
- способствует предотвращению развития сахарного диабета, атеросклероза и заболеваний сердца
- предназначена для профилактики постменопаузального остеопороза
- помогает поддерживать нормальный вес, здоровое состояние кожи и волос
- способствует уменьшению сухости влагалища и позволяет вернуть половое влечение
- предназначена для уменьшения тяжести климактерических симптомов

Для чего назначается

ЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ ГОРМОНАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ?^{1,6}

Для лечения всех симптомов климакса, включая нарушение обмена веществ, старение кожи и снижение полового влечения

Для профилактики поздних осложнений климакса – остеопороза и других



КАК НАЗНАЧАЕТСЯ?^{1,6,9}

У вас появились
симптомы
менопаузы



Вы идете на прием
к гинекологу
или гинекологу-
эндокринологу



Вы сдаете
необходимые
анализы и
проходите
скрининг, который
расскажет вам
о вашем здоровье

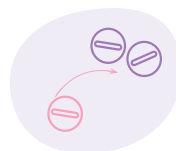


Врач подбирает
вам
необходимый
препарат
в нужной
дозировке

КАК ОНА ПРАВИЛЬНО ПРОВОДИТСЯ?⁸



- Препараты всегда подбираются и назначаются индивидуально. Врач выбирает схему, учитывая симптомы климакса, другие заболевания и вероятность их осложнений



- Прием препаратов начинают с наименьшей дозы, соответствующей концентрации гормонов в крови молодой женщины. Дозировка может корректироваться со временем



- Ежегодное плановое обследование, которое должна проходить каждая женщина после 40 лет, позволяет оценить состояние здоровья женщины и при необходимости скорректировать терапию

КАК ПРИМЕНЯТЬ?

Таблетки, драже

- Один прием в день
- Экономически выгодно



Инъекции или имплантаты

- Высокая стоимость
- Требуется визит к врачу



Пластыри Кремы, гели, свечи

- Высокая стоимость
- Могут быть проблемы с введением
- Возможна местная реакция
- При наличии матки необходимо комбинировать с таблетками или внутриматочными устройствами для защиты эндометрия



Какие бывают препараты

ДЛЯ МЕНОПАУЗАЛЬНОЙ ГОРМОНАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ?¹⁰

МОНОТЕРАПИЯ ЭСТРОГЕНАМИ

Эта группа препаратов содержит только эстрогены.

Чаще всего назначается женщинам, которые по какой-либо причине прошли операцию по удалению матки.

МОНОТЕРАПИЯ ГЕСТАГЕНАМИ

Эта группа препаратов содержит только гестаген.

Назначается до наступления менопаузы, в период перименопаузы, для регуляции менструального цикла и профилактики заболеваний матки.

КОМБИНИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ

Эти препараты содержат два действующих вещества, аналогичные основным женским половым гормонам, – эстрогену и прогестерону.

Эстроген. В составе комбинированной терапии предназначен для устранения приливов, нарушений сна, расстройства настроения, головной боли. Способствует замедлению старения кожи и выпадения волос. Помогает бороться с сухостью влагалища и неприятными ощущениями при половом акте. Участвует в профилактике атеросклероза и остеопороза.

Гестаген. В составе комбинированной терапии предназначен для уменьшения риска развития гиперплазии и рака эндометрия, который может повышаться при климаксе.

Может назначаться в двух режимах:

В циклическом: первые 14 дней принимается только эстроген, а затем к нему добавляется гестаген. При этом сохраняется менструальноподобная реакция.

В непрерывном: эстроген и гестаген принимаются совместно. Менструальноподобная реакция отсутствует.

NB! Во всех случаях с сохраненной маткой или если был, например, диагностирован эндометриоз, для МГТ рекомендована комбинация эстрогена и гестагена.

NB! Именно комбинированная терапия, содержащая и эстроген, и гестаген, является на сегодняшний день оптимальной, так как позволяет поддерживать уровень эстрогенов в организме женщины и в то же время защищает матку благодаря гестагену.

Не надо бояться гормонов!

МИФ 1

КЛИМАКС – ЭТО ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ!

Женщина может оставаться красивой и активной в любом возрасте. Заместительная гормональная терапия помогает замедлить старение и продолжить активную социальную и личную жизнь.

ГОРМОНЫ – ЭТО ХИМИЯ!

Эстроген и прогестерон в комбинированных препаратах подобраны в оптимальных для здоровой женщины дозировках. А сами они максимально идентичны натуральным, и организм воспринимает их как «свои».

ЗАЧЕМ МУЧИТЬ ОРГАНИЗМ ГОРМОНАМИ?

Препараты заместительной терапии восполняют дефицит гормонов в организме и помогают женщине пережить естественную гормональную перестройку. Не забывайте, что современные женщины почти 30 лет проведут в состоянии менопаузы – с дефицитом половых гормонов. А это не только потеря внешней привлекательности, но и остеопороз, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания! Так что задача гормональной терапии – устранить мучительные симптомы и замедлить процесс старения. Почему бы просто не помочь себе немного?

МИФ 2

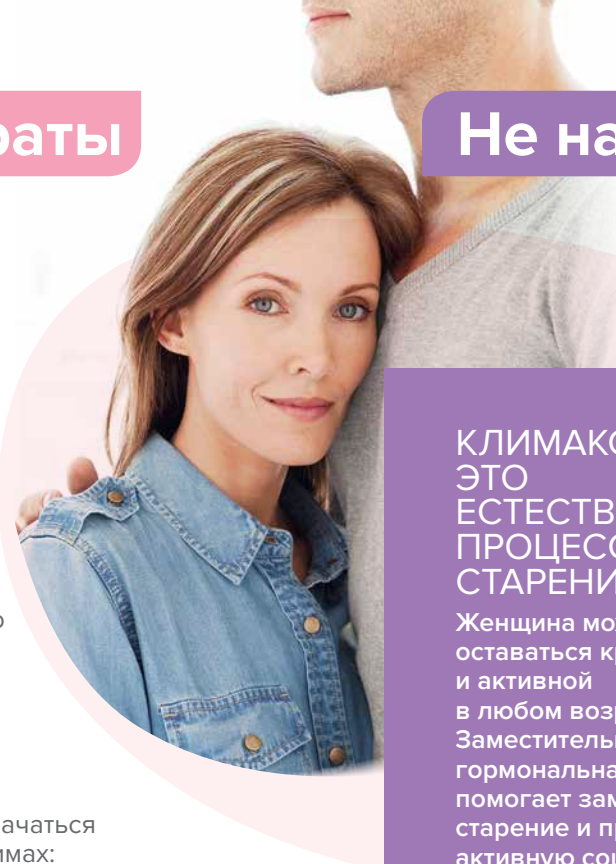
ОТ ГОРМОНОВ У МЕНЯ ВЫРАСТУТ УСЫ!

Появление оволосения на лице по мужскому признаку и отложение жира на животе – это как раз признаки недостатка женских половых гормонов во время менопаузы. Заместительная гормональная терапия восполняет его и позволяет оставаться красивой и женственной.

МИФ 3

ОТ ГОРМОНОВ ПОПРАВЛЯЮТСЯ!

Недостаток женских половых гормонов приводит к нарушению метаболизма и развитию толерантности к глюкозе – главным причинам появления лишнего веса. Заместительная гормональная терапия помогает нормализовать обмен веществ. Но правильное питание и физическая активность позволят любой женщине выглядеть еще лучше!



Оставайтесь

активными!^{11, 12}



КАРДИОТРЕНИРОВКИ

- Сердце и сосуды остаются в тонусе
- Улучшается работа легких
- Хорошо сжигается жир и поддерживается здоровый вес
- Увеличивается выносливость

150 минут
в неделю



УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

- Поддерживают здоровье суставов
- Делают мышцы эластичными
- Позволяют бороться с болезненными ощущениями

3 минуты
каждый день



ЙОГА И ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ

- Эффективно борются со стрессом и изменениями настроения
- Улучшают сексуальную функцию
- Нормализуют сон

2 раза
в неделю



СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

- Помогают замедлить снижение плотности костей
- Позволяют сохранить мышечную массу
- Делают фигуру подтянутой

60 минут
в неделю



УПРАЖНЕНИЯ НА БАЛАНС

- Улучшают чувство равновесия и предохраняют от падений
- Повышают концентрацию внимания

5 минут
каждый день



Правильно

питайтесь!

УСКОРЯЮТ ПРОЦЕССЫ СТАРЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ



ИЗБЫТОК В РАЦИОНЕ ЛЕГКИХ УГЛЕВОДОВ

- сахар (не более 1 ч.л. в день. 2 конфеты «птичье молоко» = 8 ч.л. сахара)
- белая пшеничная мука высшего сорта (белый хлеб, выпечка, торты, булки)
- фруктовые соки, морсы, квасы, сладкие газированные напитки
- другие источники легких углеводов: картофель, крупы быстрой варки
- сладкие мюсли и хлопья, сырки глазированные, мороженое
- любые кондитерские изделия

ИЗБЫТОК В РАЦИОНЕ ПРОМЫШЛЕННО ПЕРЕРАБОТАННЫХ ПРОДУКТОВ

- колбасы, сосиски, копчености – любые, даже диетические
- печенье любое, вафли, пастила, зефир
- соусы: майонез (даже легкий), кетчуп, любые салатные соусы

Средняя
суточная норма
для женщин:
не более
1800 ккал



ТРАНСЖИРЫ

Источники трансжиров

- маргарин
- длительно хранящиеся промышленные изделия (печенье, вафли, чипсы)
- картофель фри (любой, даже самый хороший)
- производственное мороженое

ФАСТФУД

- сэндвичи с бутербродным хлебом
- бургеры, пицца
- любая пища, жаренная во фритюре

ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КОФЕ, АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

- более 3 чашек кофе в день до 15:00
- более 1 бокала (150 г) сухого вина в день
- более 30 г крепкого алкоголя в день

ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫЕ ДИЕТЫ

Правильно

питайтесь!

ПРОДУКТЫ
С АНТИВОЗРАСТНЫМ
ЭФФЕКТОМ:

- брокколи
- куркума
- черный шоколад (не менее 75%)
- орехи
- авокадо
- черника

ЗАМЕДЛЯЮТ ПРОЦЕССЫ СТАРЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ

ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ В РАЦИОНЕ РАСТИТЕЛЬНОЙ КЛЕТЧАТКИ

- до 8 порций (1 порция – пиала, не по весу, а по объему)
- зеленые листовые овощи (все виды зеленых салатов)
- комбинировать в рационе сырые и тушеные/печеные овощи

ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ В РАЦИОНЕ АНТИОКСИДАНТОВ



правило
«Радуга
на тарелке»

- **ярко окрашенные овощи, фрукты и ягоды** (свекла, морковь, черника, черная смородина, тыква, цитрусовые)
- **специи и ароматные травы:** имбирь, куркума, корица
- **зеленый и белый чай** (не в пакетиках, рассыпной, заваривать не более 2 минут, потом сливать и сразу пить)
- **орехи** (перед употреблением замачивать на ночь, не более горсти в день)

ВКЛЮЧЕНИЕ В РАЦИОН «ПРАВИЛЬНЫХ ЖИРОВ»

- оливковое масло не менее 2 ст.л. в день
- авокадо (не более 1 в день. 1 плод = 1/4–1/5 дневной нормы калорий)
- жирная рыба (Омега-3) (несоленая, лучше мелкая)

РОТАЦИОННЫЙ ПРИНЦИП ПИТАНИЯ

- питание должно быть разнообразным и меняться
- не есть 1 продукт дольше, чем 2–3 дня подряд. Потом менять

ОГРАНИЧЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА

- устраивать разгрузочные дни 1–2 раза в неделю (есть меньше, чем обычно)
- есть не менее чем за 3–4 ч до сна, идеал – не есть после 19 ч.

ОЦЕНКА СИМПТОМОВ КЛИМАКТЕРИЧЕСКОГО СИНДРОМА

Шкала Грина⁹

Это обычная диагностическая шкала, которую вам может предложить заполнить ваш гинеколог или гинеколог-эндокринолог.

По ней обычно определяется выраженность симптомов климакса.

Симптомы	Нет	Слабые 1	Умеренные 2	Тяжелые 3
Сердцебиение и тахикардия				
Чувство напряжения, нервозность				
Нарушение сна				
Возбудимость				
Панические атаки				
Нарушение концентрации				
Усталость				
Потеря интереса ко многим вещам				
Депрессии				
Плаксивость				
Раздражительность				
Головокружение, обмороки				
Напряжение и сдавливание в голове и теле				
Чувство онемения и дрожь в теле				
Головные боли				
Мышечные и суставные боли				
Слабость в конечностях				
Затруднения дыхания				
Приливы				
Ночная потливость				
Потеря интереса к сексу				

СУММА

1–11 баллов – слабые

ВСЕХ БАЛЛОВ

12–19 баллов – средние

В ТАБЛИЦЕ:

>20 баллов – тяжелые проявления
климактерического симптома

1. Сухих Г.Т., Сметник В.П., Андреева Е.Н., Балан В.Е., Гависова А.А., Григорян О.Р., Ермакова Е.И., Зайдиева Я.З., Ильина Л.М., Касян В.Н., Марченко Л.А., Подзолкова Н.М., Роговская С.И., Сметник А.А., Чернуха Г.Е., Юреньева С.В. Менопаузальная гормонотерапия и сохранение здоровья женщин в зрелом возрасте. Клинические рекомендации // Проблемы репродукции. 2016 г. 2. Парийская Е.Н., Ерофеев Н.П. Физиология эндокринной системы. Учебное пособие // Санкт-Петербург, СпецЛит, 2013. 3. Верин В.К., Иванов В.В. Гормоны и их эффекты: Справочник // СПб, ООО «Издательство ФОЛИАНТ», 2012. 4. Тюзиков И.А., Калинин С.Ю., Алетов С.С. Дефицит андрогенов у женщин в урогинекологической практике: патофизиология, клинические «маски» и фармакотерапия с применением трансдермальных форм тестостерона // Российский вестник акушера-гинеколога, 1, 2014. 5. Шапошник О.Д. Климакс и сердечно-сосудистые заболевания. Учебное пособие для врачей // Челябинск, 2005. 6. Рекомендации IMS 2016 г. по здоровью женщин зрелого возраста и менопаузальной гормональной терапии. Baber R.J., Panay N., Fenton A. и рабочая группа IMS // Climacteric, 2016. 7. Кузнецова И.В., Успенская Ю.Б. Применение фитостероидов у женщин в период менопаузального перехода и в постменопаузе // Здоровье женщины №6 (92)/2014. 8. Татарчук Т.Ф. Современный взгляд на заместительную гормональную терапию // Репродуктивная эндокринология. №2(4), 2012. 9. Клинические рекомендации Минздрава РФ «Менопауза и климактерическое состояние у женщины МКБ 10: N95.1 Возрастная категория: взрослые ID: KP117». Год утверждения: 2016 (пересмотр каждые 3 года). 10. Менопаузальная гормонотерапия и сохранение здоровья женщины в зрелом возрасте. Клинические рекомендации (Протоколы) // Москва, 2014. 11. Fitness tips for menopause: Why fitness counts. Mayo clinic, USA // URL: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/womens-health/in-depth/fitness-tips-for-menopause/art-20044602> (последнее обращение 26.11.2018). 12. Exercise beyond menopause: Dos and Don'ts. Mishra N, Mishra VN, Devanshi // J Midlife Health. 2011;2(2):51-6.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ

**НЕ БОЙТЕСЬ
ЗНАТЬ!
СПЕШИТЕ
ДЕЙСТВОВАТЬ!**

www.womenfirst.ru

ПРОГРАММА «WOMEN FIRST»
И МАТЕРИАЛЫ БРОШЮРЫ РАЗРАБОТАНЫ
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ КОМПАНИИ «ЭББОТТ»
В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ
НАСЕЛЕНИЯ О ВОПРОСАХ СОСТОЯНИЯ
ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ



000 «Эбботт Лэбораториз»

125171, Москва, Ленинградское шоссе, 16а, стр. 1,
Бизнес-центр «Метрополис»
Тел.: (495) 258-4280, факс: (495) 258-4281
www.abbott-russia.ru

Номер материала: **RUS2239911 (v1.0)**

Информация на сайте www.womenfirst.ru
и материалы данной брошюры
не заменяют консультации специалиста
здравоохранения.
Обратитесь к лечащему врачу.



© ООО «ГРУППА РЕМЕДИУМ», 2019
Иллюстрации: shutterstock.com