

# Особенности элегантного возраста, или Как отодвинуть старость



— *Оксана Васильевна, когда женщина вступает в менопаузальный возраст?*

— Продолжительность жизни женщин прошлого и настоящего изменилась: «старушке», которую убил герой Ф.М. Достоевского, было 42 года! Очевидно, что женщина в 42 года сто лет назад и сейчас — «две большие разницы».

Произошли существенные качественные изменения. Период полового созревания у девушек начинается раньше. Они раньше вступают в половые отношения, при этом часто откладывая рождение ребенка на более поздний срок. Последнее связано с тем, что изменился социум: женщины стали более активны, получили независимость в выборе контрацепции и свободу в решении вопроса о времени планирования беременности желанным ребенком.

Представительницы прекрасного пола помолодели. Использование новых репродуктивных технологий после 40 лет стало нормой жизни. Сегодня активно обсуждается вопрос

Женщины живут дольше мужчин. Сейчас они уже научились продлевать свою молодость. В то же время природа берет свое: возрастные гормональные изменения могут существенно снижать качество жизни. О средствах профилактики и лечения «неэлегантных проблем элегантного возраста» мы попросили рассказать Оксану Ромащенко, д-ра мед. наук, профессора, главного научного сотрудника ГУ «Институт урологии НАМН Украины»

их применения после 50 лет. В результате слово «старость» утратило свое былое значение, а его временные рамки постоянно отодвигаются, подобно линии горизонта. Согласно восточной философии, насыщенный творческий период и время желаний заканчиваются в 69 лет. Однако, как справедливо заметила знаменитая французская актриса Фанни Ардан, в старость мы можем и не попасть, если и в 70 лет будем любить и жить полной жизнью, наслаждаясь каждой ее минутой.

В то же время, согласно статистике, половина женщин старше 45 лет пересекает рубеж менопаузы, и 55% из них достигают возраста 75 лет. Средний возраст вступления в менопаузу в Европе составляет 52 года, в России — 51 год, в Украине — 49 лет. В качестве контраста можно привести и другие данные: средний возраст вступления в менопаузу женщин Латинской Америки, в частности, бразильянок, постоянно готовящихся к карнавалу, составляет 55 лет. Складывается парадоксальная ситуация: когда женщина вступает в гормональную перестройку, как правило, она еще не успела почувствовать вкус жизни: училась, работала, добивалась определенного статуса. Поэтому когда появляется возможность взять реванш и «пожить для себя», это совпадает с наступлением качественных изменений в организме. Данная ситуация диктует свои условия. Во всем мире отказываются от определения «менопаузальный возраст»,

считая его некорректным и неуместным, заменяя словосочетанием «элегантный возраст». Этот медицинский термин, принятый среди сексологов, выражает уважительное отношение к женщинам, которые, несмотря на прожитые годы, хотят сохранить молодость и жить полной жизнью.

— *Как часто женщины жалуются на симптомы менопаузы?*

— Например, вегетососудистые проблемы (так называемые ранние временные симптомы гормональной перестройки, которые встречаются в первые 3–5 лет после наступления менопаузы) возникают лишь у 15% бразильянок и японок, а вот европейские женщины страдают от них в 80% случаев. Однако средневременные симптомы — урогенитальные расстройства (так называемые интимные симптомы) — проявляются у всех без исключения женщин, вступающих в возраст качественных изменений. И закрыть на это глаза даже с позитивным настроением не получится...

— *Наши читатели — провизоры и фармацевты, которые ежедневно общаются с женщинами элегантного возраста. Как можно отличить инфекционные заболевания мочеполовой системы от интимных симптомов менопаузы?*

— Урогенитальные расстройства проявляются частыми и непровольными мочеиспусканиями (моча не удерживается при кашле, чихании, смехе), сухостью и зудом во влагалище, болезненностью при половых контактах. При этом, в отличие от инфекционных заболеваний мочеполовой системы, не наблюдается повышение количества лейкоцитов в моче, не высеивается патогенная микрофлора. «Интимные симптомы» нарастают постепенно: пик этих изменений, как правило, наступает спустя три года с момента наступления менопаузы и связан с угасанием функции яичников и прекращением выработки эстрогенов, что сказывается на всех органах и системах.

**— Какие типичные ошибки допускают женщины при самостоятельном лечении местных расстройств в период менопаузы?**

— Реакция на возникновение урогенитальных симптомов наших соотечественниц сравнима с поведением страуса, прячущего голову в песок. Часто женщины просто не понимают, что с ними происходит. Нередко они полагают, что у них воспалительное заболевание, например цистит. В результате формируется порочный круг ошибок: прием антибактериальных средств приводит к развитию дисбиоза, усугубляется атрофия и без того истонченного (как папиросная бумага) эпителия влагалища, уретры, мочевого пузыря и нижней трети мочеточников, снижается местный иммунитет слизистых урогенитального тракта и присоединяется инфекция. А вот на Западе крайне популярна профилактика этих изменений.

**— Расскажите, пожалуйста, о методах профилактики и лечения менопаузальных расстройств, которые Вы считаете наиболее эффективными.**

— Развитие нарушений со стороны мочеполовой сферы можно предвидеть, ведь они возникают не на пустом месте, а формируются годами. У каждого есть свой генетический возраст; увеличилось количество случаев ранней, преждевременной менопаузы. Именно поэтому чрезвычайно важно не только устранить уже возникших изменений, но и их предупреждение.

В первую очередь необходимо поменять стиль жизни: важны правильные физические нагрузки (тренажерный зал, аэробика, йога, пилатес, танцы), рациональное и правильное питание (не переедать, употреблять большое количество зелени, уделяя достаточное внимание продуктам, содержащим кальций и фитостеролы, — артишок, орехи, кунжут, морепродукты, сухофрукты, зеленый чай), гелиотерапия, физиотерапия. Кроме того, следует использовать эстриолсодержащие препараты местного действия.

**— Когда следует начинать лечение менопаузальных расстройств?**

— Переоценить образ жизни важно на рубеже 40 лет. В свою очередь, еще до наступления менопаузы, примерно с 45 лет, с появлением первых симптомов качественных гормональных изменений (учащение мочеиспускания, сухость и зуд во влагалище) целесообразно использовать местные эстриолсодержащие препараты. Однако делать это следует по согласованию с врачом.

**— Многие украинки с опаской относятся к заместительной гормональной терапии для лечения менопаузальных расстройств. Что Вы можете сказать о ЗГТ?**

— В настоящее время накоплен большой опыт применения ЗГТ. Ею пользуются около 100 млн женщин во всем мире. Она претерпела изменения и усовершенствования. Однако, если говорить открыто, дискуссия о ЗГТ не закончена. При этом необходимо разделять системную и местную ЗГТ. Что касается местной ЗГТ, то при определенных заболеваниях, по единогласному мнению, она нужна.

**— Почему местная терапия более эффективна и безопасна для лечения интимных симптомов?**

— Местная терапия эстриолсодержащими препаратами не оказывает системного воздействия на организм и непосредственно на матку, поэтому степень риска и осложнений является минимальной. Примечательно, что в такой консервативной стране, как Швеция, местные эстриолсодержащие препараты имеют безрецептурный статус и входят в комплекс средств профилактического действия, что свидетельствует о высокой степени доверия к ним. Эстриолсодержащие средства местного действия улучшают трофику тканей и, соответственно, повышают местный иммунитет, препятствуя развитию инфекции, эффективно снижают выраженность урогенитальных симптомов, способствуют достижению сексуального комфорта.

**— Как долго нужно лечить менопаузальные расстройства?**

— Эстриолсодержащие препараты местного действия можно применять длительно, всю жизнь. Для того чтобы комфортно себя чувствовать, следует придерживаться следующей схемы: вначале — курс 10–14 дней по 1 свече в день, затем — по 1 свече 2 раза в неделю.

**Средний возраст вступления в менопаузу в Европе составляет 52 года, в России — 51 год, в Украине — 49 лет**

**— Сейчас много внимания уделяют обучению пациентов. Как Вы считаете, чем могут помочь в обучении украинок провизоры и фармацевты?**

— Я убедилась, что бывают ситуации, когда аптекарь гораздо ближе к пациенту, чем врач. Поэтому роль фармацевтов очень важна. Несмотря на то, что им трудно определить ситуацию клинически, они вполне могут дать практический совет: порекомендовать эстриолсодержащие препараты женщине, вступающей в менопаузу. Данная рекомендация вполне обоснована в ситуациях, когда женщина испытывает недержание мочи, дискомфорт при чихании, кашле, часто поднимается ночью в туалет.

Но нужно обязательно помнить о противопоказаниях! Так, абсолютными противопоказаниями к применению как системных, так и местных средств ЗГТ являются кровянистые выделения из влагалища, проблемы со стороны молочных желез, рак молочной железы, онкологические заболевания, тромбоз, порфирия (группа наследственных или приобретенных состояний, при которых нарушается функция ферментов, участвующих в образовании порфиринов и гема; проявляются неврологическими и дерматологическими нарушениями), острая печеночная и почечная недостаточность.

**— Что Вы хотели бы пожелать нашим читательницам?**

— Элегантный возраст — удивительное время открытий своих внутренних желаний и познания окружающего мира. Это отличная возможность посмотреть по сторонам и увидеть, что происходит вокруг тебя. Поэтому я хочу пожелать всем женщинам пребывать в гармонии с собой и с окружающим миром и научиться не переносить и не откладывать самое хорошее, что есть в каждом дне, на завтра или на «светлое будущее». Получать удовольствие от каждого дня — большое счастье, именно в этом заключаются вкус и радость жизни. И пусть весна сопровождает всех нас как можно дольше!

**Беседовала Александра Демецкая**