



ПМС и климакс — женские секреты, о которых мужчинам знать совсем не обязательно. Даже если вы состоите в отношениях не один год и полностью доверяете своему партнеру, не стоит посвящать его во все нюансы работы вашей гормональной системы. Тем более, что теперь с проявлениями ПМС и климакса можно справиться самостоятельно, быстро и без проблем

Негормональная коррекция гормонального баланса женщины

ПМС БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ СЕБЯ И ПОСЛЕДСТВИЙ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ

Поест, поплакать, «навсегда» отвезти детей к бабушке, опять поесть и устроить истерику мужу. В эти несколько дней от вас лучше держаться подальше. Но на самом деле контролировать свои эмоции и физическое состояние при ПМС не только возможно, но и нужно.

Согласно статистике, 80% всех женщин репродуктивного возраста страдают от ПМС различной степени тяжести. Так, у 30% диагностируется ПМС, а 8% страдают от тяжелой степени расстройства — предменструального дисфорического синдрома [1].

ПМС — это сложный циклический комплекс физических и психозмоциональных симптомов, проявляющийся за 2–14 дней до начала менструации. Наиболее сильно проявляются симптомы ПМС у женщин в возрасте около 35 лет [2].

С ПМС ассоциируются более 200 симптомов, такие как раздражительность, перепады настроения, изменение вкусовых предпочтений, акне, отеки конечностей, боль в нижней части живота, мастодиния, масталгия, отсутствие концентрации, бессонница. Кроме того, в большом количестве случаев ПМС может быть спутником сложности зачатия и всевозможных нарушений менструального цикла. Из-за того, что симптомы многочисленны и разнообразны, не все женщины понимают, что ПМС требует к себе серьезного отношения и своевременной грамотной коррекции. Чаще всего женщины в качестве самолечения выбирают обезболивающие препараты, благодаря которым купируют только один из его симптомов — боль.

В настоящее время для комплексного лечения ПМС и нормализации месячного цикла все чаще применяют препараты растительного происхождения — высокоэффективные и с благоприятным профилем безопасности. При выборе ЛС для рекомендации пациентке провизору-первостольнику важно помнить, что эффективность растительных препаратов напрямую зависит от качества исходного растительного сырья, способа экстракции, технологии производства и стандартизации.

Препарат Префемин (стандартизованный экстракт Ze 440) от компании Атаха Pharma эффективно устраняет полный симптомокомплекс ПМС, в том числе психологическую лабильность, головную боль, мастодинию, масталгию. Кроме того, он рекомендован для устранения нарушений менструального цикла, таких как полименорея, олигоменорея и аменорея [3].

КЛИМАКС СЧАСТЬЮ НЕ ПОМЕХА

Быть счастливой — тренд нашего времени. И не важно, сколько вам лет, главное — чувствовать себя комфортно именно в своем возрасте. А это значит — быть успешной, стильной и, конечно же, здоровой. И климакс этому не помеха! Тем более, что около 10% женщин, вступая в новый этап своей жизни, совершенно не замечают каких-либо перемен, кроме исчезновения менструации. 75–80% женщин отмечают умеренное проявление его симптомов. И только 10–15% страдают от патологического проявления климакса (тяже-

лых симптомов, которые нарушают обычный образ жизни и работоспособность).

Наиболее ярко симптоматика климакса выражена в возрасте около 51 года [4]. Но иногда женщина уже в 40–42 года замечает некоторые изменения, хотя пока не ассоциирует их с возрастными.

Характерными признаками климакса являются приливы жара и повышенная потливость, и именно они оказывают наибольшее негативное влияние на жизнь женщины.

Приблизительно 60% женщин в период менопаузальных изменений обращаются за квалифицированной медицинской помощью [5]. Климактерические расстройства превратились в доминирующую проблему для женщин среднего возраста. Тем не менее зачастую они обращаются за советом не к врачу-гинекологу, а в аптеку и просят порекомендовать «хороший препарат при климаксе». При рекомендации ЛС провизору-первостольнику нужно учитывать несколько важных моментов. Во-первых, препарат должен оказывать комплексное воздействие на все симптомы климакса и иметь высокую эффективность, доказанную в ходе клинических исследований. А так как необходимость уменьшения симптомов менопаузы длится в среднем 2–6 лет, для столь длительной терапии очень важно подобрать безопасное ЛС, которое хорошо переносится.

Всем этим требованиям отвечают препараты Симидона уно и Симидона форте от компании Атаха Pharma. Симидона — это современные швейцарские препараты на основе специально разработанного экстракта цимицифуги Ze 450, высокая эффективность и безопасность которых подтверждена в ходе двойных слепых рандомизированных плацебо-контролируемых исследований.

Препараты Симидона уно и Симидона форте способствуют уменьшению выраженности или полному исчезновению патологических симптомов в предклимактерический и климактерический период, таких как приливы жара и потливость, сниженное настроение и нарушение сна, депрессивное эмоциональное состояние и нервозность.

Благодаря наличию двух дозировок — уно и форте — существует возможность индивидуального подбора ЛС в зависимости от тяжести выраженности симптомов: от умеренной до тяжелой. Препараты имеют благоприятный профиль безопасности при длительном приеме и являются обоснованным выбором при климактерических расстройствах.

Литература

1. Moira Connolly, Gartnavel Royal Hospital, Glasgow G12 0XH. Premenstrual syndrome: an update on definitions, diagnosis and management. — 2001, The Royal College of Psychiatrists.
2. Поляченко Ю.В., Передерий В.Г., Волосовец О.П., Москаленко В.Ф. и др. Медицинское образование в мире и в Украине. Учебное пособие. — К.: Книга плюс. — 2005. — 384 с.
3. Eltbogen и др. Обсервационное исследование эффективности экстракта Ze 440 в уменьшении НМЦ // Journal fur Gynakologische Endokrinologie. — 2015, 25.2: 10–15.
4. Grady D. // N Engl J Med. — 2006; 355: 2338–2347.
5. Малкіна-Пих І.Г. Гендерна терапія. Довідник практичного психолога. — 2003.

Префемін

екстракт прутняка звичайного Ze 440
20 мг

ПМС, ПМДС

- ✓ Передменструальний синдром¹⁻⁴
- ✓ Поліменорея, олігоменорея, аменорея та інші порушення менструального циклу⁵
- ✓ Дисменорея, гіперменорея та дисфункціональні кровотечі⁵
- ✓ Оптимальне дозування, рекомендоване ЕМА⁶
- ✓ Добре переноситься при довготривалому використанні¹⁻⁴



КОМПЛЕКСНА НЕГОРМОНАЛЬНА ТЕРАПІЯ

Сімідона

екстракт цимицифуги Ze 450
6,5 мг/13 мг

Патологічний
клімакс

- ✓ Вазомоторні, психоемоційні та вегетативні порушення при клімаксі^{7,8}
- ✓ Індивідуальне дозування в залежності від важкості симптомів^{7,8}
- ✓ Унікально високе дозування екстракту
- ✓ Ефективна та безпечна альтернатива ЗГТ^{7,9,10}
- ✓ Рекомендований для довготривалого використання та добре переноситься^{7,8}



Витяг із інструкції для медичного застосування Префемін, Фармакологічні властивості: Препарат є рослинним лікарським засобом для лікування передменструального синдрому та порушень менструального циклу. Показання: Передменструальний синдром (психологічна лабільність, головний біль або мігрень, запор, мастодіянія (припухлість молочних залоз), яка часто супроводжується болем (масталгія), спазми та біль у животі та інше), Порушення менструального циклу. Протипоказання: Підвищена чутливість до плодів прутняка звичайного або до будь-якого із допоміжних компонентів препарату. Особливості застосування: Плоди прутняка звичайного можуть чинити позитивний вплив на жіночу фертильність шляхом регулювання менструального циклу. Спосіб застосування та дози: Препарат приймати по 1 таблетці 1 раз на день. Таблетки, вкриті оболонкою, слід ковтати, не розжовуючи, з достатньою кількістю води. Лікування триває протягом 3 місяців без перерви на період менструації. Навіть після покращання стану слід продовжити лікування ще протягом кількох тижнів. Якщо симптоми не минають після прийому препарату протягом 3 місяців, слід звернутися за консультацією до лікаря. Повна інформація про лікарський засіб міститься у інструкції для медичного застосування, Р.П. № UA / 14671/01/01 від 25.09.2015 р. Витяг із інструкції для медичного застосування Сімідона уно/форте, Фармакологічні властивості: Застосування препарату сприяє послабленню або повному зникненню симптомів недуги у пременопаузальний та клімактеричний періоди. Сімідона уно/форте також виявляє седативні властивості та позитивно впливає на вегетативну нервову систему і психічний статус. Показання для застосування: Вегетативно-судинні та психічні розлади в періоді пременопаузи, менопаузи і постменопаузи, такі як приливи, підвищена пітливість, порушення сну, нервозність, депресивний емоційний стан (клімактеричний синдром). Протипоказання: Індивідуальна підвищена чутливість до діючої речовини або до інших компонентів препарату. Естрогензалежні пухлини. Не слід застосовувати Сімідона уно/форте при вагітності та у період годування груддю. Спосіб застосування та дози: Якщо лікар не призначив інше, препарат приймають по 1 таблетці один раз на день, бажано в один і той самий час (ввечері). Таблетки слід ковтати не розжовуючи і запивати достатньою кількістю рідини. Не слід приймати подвійну дозу, якщо Ви пропустили один прийом. Терапевтичний ефект настає поступово і проявляється приблизно через 2 тижні від початку прийому препарату. Мінімальна тривалість прийому 6 тижнів. Не слід застосовувати препарат понад 6 місяців без консультації лікаря. Повна інформація про лікарський засіб міститься у інструкції для медичного застосування, Р.П. № UA / 14581/01/01 та UA / 14582/01/01 від 20.08.2015 р.

¹ Schellenberg R (2001) Treatment for the premenstrual syndrome with agnus-castus fruit extract: prospective, randomised, placebo controlled study. *BMJ* 322(7279):134-137. ² Schellenberg R (2012) Dose-dependent efficacy of the Vitex agnus-castus extract Ze 440 in patients suffering from premenstrual syndrome. *Phytotherapy Research* 26(14):2325-31. ³ Falch B S et al. (2003) Die Behandlung des prämenstruellen Syndroms (PMS). Eine Therapiebeobachtung mit dem Vitex agnus-castus-Extrakt Ze 440. *Schweizerische Medizinische Zeitschrift für Phytotherapie*. ⁴ Berger D (2000) Efficacy of Vitex agnus-castus L. extract Ze 440 in patients with pre-menstrual syndrome (PMS). *Arch Gynecol Obstet* 264:150-153. ⁵ Eltzbogen R (2015) Vitex agnus-castus Extract (Ze 440) Improves Symptoms in Women with Menstrual Cycle Irregularities. *Journal für Gynäkologische Endokrinologie* 2015; 25 (2): 10-15. ⁶ Community herbal monograph on Vitex agnus-castus L. fructus EMA (Европейська агенція по медичним препаратам)/HMPC/144006/2009. ⁷ Schellenberg R et al. (2013) Dose-Dependent Effects of the Cimicifuga racemosa Extract Ze 450 in the Treatment of Climacteric Complaints: A Randomized, Placebo-Controlled Study. *Evidence-based complementary and alternative medicine* Epub 2012 Dec 23. ⁸ Lopatka et al. (2007) Die Traubensilberkerze in der Behandlung menopausaler Beschwerden—Ergebnisse einer Therapiebeobachtung mit cimicifugino. *Medizin für die Frau*. *Journal for Menopause* 02/2007. ⁹ Viereck V et al. (2005) Black cohosh: just another phytoestrogen? *Trends in endocrinology and metabolism*. 16(5):214-221. ¹⁰ Garia-Hernandez M (2007) The growth inhibitory activity of the Cimicifuga racemosa extract Ze 450 is mediated through estrogen and progesterone receptors-independent pathways. *Planta medica*. 72(4):317-323.

Інформація надана в скороченому вигляді, більш детальну інформацію можна знайти в інструкції для медичного застосування. Перед застосуванням уважно ознайомтесь з інструкцією для медичного застосування лікарського засобу. Інформація публікується у виданнях, призначених для медичних та фармацевтичних працівників. Призначено для розповсюдження на семінарах, конференціях, симпозіумах з медичної тематики.