

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ВИЩИЙ ДЕРЖАВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД УКРАЇНИ
«УКРАЇНСЬКА МЕДИЧНА СТОМАТОЛОГІЧНА АКАДЕМІЯ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
КАФЕДРА АКУШЕРСТВА ТА ГІНЕКОЛОГІЇ №2

Затверджено:
на засіданні кафедри
акушерства і гінекології №2
протокол №_____ від _____ року
Завідувач кафедри
д.м.н., проф. _____ В.К. Ліхачов

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ
ДЛЯ ЛІКАРІВ-КУРСАНТІВ ЦИКЛУ СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ ЗА ФАХОМ
«ЗАГАЛЬНА ПРАКТИКА СІМЕЙНА МЕДИЦИНА»**

Навчальна дисципліна	Акушерство та гінекологія
Тема:	Перименопаузальні розлади (код курсу 4.2.9.)
Курс	Піврічна спеціалізація
Спеціальність	Загальна практика – сімейна медицина

Полтава

Кількість навчальних годин: 2 години.

I. Мета заняття

За останні роки в практичній гінекології відбулося ряд змін у переусвідомленні напрямків надання допомоги жінкам на принципах доказової медицини, більш гуманістичному ставленні у цей період до жінки й уникненні фармакологічної та лікарської агресії, що сприяло більш фізіологічному перебігу становлення репродуктивної функції, зниженню частоти ускладнень, швидкій психологічній адаптації жінки до материнства. Тому метою заняття є поглибити та закріпити знання інтернів з питань етіології, патогенезу, діагностики та тактики ведення жінок в перименопаузальний період.

II. Об'єм повторної інформації

- 1.Класифікацію жіночих статевих органів.
2. Будову жіночих статевих органів.
3. Функції жіночих статевих органів.
- 4.Циклічні зміни в організмі жінк.
- 5.Зібрати гінекологічний анамнез.
- 6.Деонтологічні аспекти в гінекології.
- 7.Провести загальний огляд пацієнтки.
- 8.Провести зовнішнє обстеження.

III. Об'єм нової інформації

- 1.Сучасні методи діагностики, які використовуються в гінекології.
- 2.Діагностичну цінність кольпоцитології.
- 3.Вікові зміни, що відбуваються в організмі жінки.
- 4.Нормальний перебіг клімактеричного періоду.
- 5.Патологічний клімакс.
- 6.Профілактику екстрагенітальної патології в клімактеричному періоді.

IV. План проведення заняття

№ п/п	ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ	Тривалість, хвилин
1.	Вступне слово викладача про мету заняття.	5
2.	Усне опитування інтернів згідно теми по учбовим питанням.	25
3.	Опанування практичних навичок.	30
4.	Розв'язування ситуаційних задач.	10
5.	Оцінка знань і навичок інтернів по темі заняття.	15
6.	Підсумок заняття.	5

V. Умови для проведення заняття

1. Учбова кімната.
2. Відділення патології жінок.
3. Жіноча консультація.

Методичні і ілюстративні матеріали

1. Методична розробка до практичного заняття.
2. Добірка ситуаційних задач.
3. Історії хвороб жінок з патологічним перименопаузальний періодом.

VI. Перелік практичних навичок інтернів та ступінь опанування ними

№ п/п	Назва практичних навичок	Ступінь засвоєння		
		ознай	опан.	овол.
1.	Оцінити результати лабораторних досліджень, анамнезу при перименопаузальному періоді.		+	
2.	Оцінити результати УЗД при перименопаузальному періоді.		+	
3.	Провести оцінку функціонального стану репродуктивної системи жінки.		+	
4.	Визначити тактику ведення пацієнтів з патологічним перименопаузальним періодом.		+	
5.	Визначити тактику ведення пацієнтів з патологічним перименопаузальним періодом враховуючи наявність супутньої патології.		+	
6.	Визначити методи профілактики виникнення перименопаузального періоду.		+	

VII. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ОПАНУВАННЯ ПРАКТИЧНИМИ НАВИЧКАМИ

Перевірка базових знань за темою (опитування, тестовий контроль).

Самоконтроль лікаря-інтерна.

Вирішення ситуаційних задач.

Комп'ютерний контроль.

Питання

1. Яка класифікація жіночих статевих органів?
2. Яка будова жіночих статевих органів?
3. Які функції жіночих статевих органів?
4. Які циклічні зміни в організмі жінки?
5. Як збирати гінекологічний анамнез?
6. Які деонтологічні аспекти дитячої гінекології.
7. Як провести загальний огляд пацієнтки?
8. Як провести зовнішнє обстеження пацієнтки?
9. Що таке клімактеричний синдром?
10. Як виникає кровотеча при КС?
11. Як виникає клімактеричний остеопороз?
12. Які урогенітальні розлади при КС?
13. Яке лікування КС.
14. Що таке вазомоторні клімактеричні розлади?

Завдання для самостійної роботи по темі заняття

1. Зібрати анамнез у хворої.
2. Оцінити стан жінки.
3. Діагностувати клінічні прояви гінекологічної патології.
4. Призначити додаткове обстеження при підозрі на гінекологічні захворювання.
5. Оцінити результати клініко-лабораторних досліджень у разі гінекологічної патології.
6. Призначити лікування у разі гінекологічної патології (виписати рецепти).

Тестові завдання

1. Жінка 47-ми років скаржиться на кров'яні виділення з піхви протягом 2-х тижнів, які з'явилися після затримки менструації на 3 місяці. Менархе з 13-ти років. Менструації останній рік нерегулярні. В крові: Нв- 90 г/л, ер.- $2,0 \cdot 10^{12}$ г/л, лейкоц.-

5,6 \cdot 10⁹г/л. При вагінальному дослідженні: матка нормальних розмірів, придатки не пальпуються. **Який діагноз найвірогідніший?**

- A. Клімактерична кровотеча.
- B. Поліп ендометрію .
- C. Порушення згортання крові.
- D. Рак ендометрію.
- E. Неповний аборт .

2. В гінекологічне відділення звернулася хвора 48 років зі скаргами на рясну кровотечу із статевих шляхів після затримки місячних на протязі 5 місяців, слабкість, запаморочення. Об'єктивно: шкіряні покрови бліді, тахікардія. При гінекологічному обстеженні: тіло матки нормальних розмірів, безболісне, рухоме; придатки з обох боків не визначаються.

Який ймовірний діагноз у хворої?

Клімактерична дисфункціональна кровотеча.

- A. Міома матки.
- B. Перервана вагітність.
- C. Аденокарцинома ендометрію.
- D. Внутрішній ендометріоз.

Ситуаційні задачі :

Задача 1. Жінка 54 років звернулася зі скаргами на кровотечу зі статевих шляхів після 2-літньої аменореї. Під час ультразвукового та бімануального дослідження - патології з боку геніталій не виявлено.

Запитання: 1) Який попередній діагноз?

2) Яка лікарська тактика?

Відповідь: Дисфункціональна маткова кровотеча. Фракційно діагностичне вишкрібання шийки та порожнини матки.

Задача 2. Хвора 59-ти років звернулася до жіночої консультації зі скаргами на кров'янисті виділення зі статевих шляхів. Постменопауза 12 років. При вагінальному обстеженні: зовнішні статеві органи з ознаками вікової інволюції, шийка матки не ерозована, з цервікального каналу незначні кров'янисті виділення. Матка звичайних розмірів, придатки не пальпуються. Склепіння глибокі, не болючі.

Запитання: Який попередній діагноз?

Які додаткові методи дослідження потрібно провести для уточнення діагнозу?

Відповідь: Дисфункціональна маткова кровотеча. Фракційно діагностичне вишкрібання шийки та порожнини матки.

VIII. Методичні матеріали до практичного заняття

Клімактерій (від грец. climacteric – щабель сходів) – це фізіологічний перехідний період у житті жінки, впродовж якого на фоні вікових змін в організмі домінують інволютивні процеси в репродуктивній системі, що характеризуються зниженням генеративної і менструальної функції внаслідок генетично запрограмованого згасання і припинення функціонування яєчників.

Клініко-гормональна характеристика етапів старіння ре-продуктивної системи представлена у результатах 10-річ-них великих когортних досліджень STRAW+10 (Stages of Reproductive Aging Workshop), згідно з якими виділяють 4 періоди клімактерію: період менопаузального переходу, менопауза, перименопауза і постменопауза.

Період менопаузального переходу (пременопауза) характеризується варіабельністю менструальних циклів, починається у віці 40–45 років і закінчується з

настанням менопаузи. На фоні порушень менструального циклу можуть з'являтися вазомоторні та психоемоційні симптоми дефіциту естрогенів, відзначаються варіабельні рівні фолікулостимулюючого гормону (ФСГ), естрадіолу (E₂), зниження рівня прогестерону, інгібіну В і антимюлерового гормону (АМГ).

Менопауза – це остання самостійна менструація в житті жінки, її дата оцінюється ретроспективно через 12 місяців відсутності менструацій. Середній вік природної менопаузи в розвинених країнах становить 51,5 років, а в Україні – 48,7 років. У віці до 40 років виділяють передчасну недостатність яєчників (ПНЯ), ранню менопаузу (40–45 років), своєчасну менопаузу (46–54 роки) і пізню менопаузу (від 55 років).

Перименопауза включає період менопаузального переходу та 12 місяців після останньої самостійної менструації. **Постменопауза** – період після настання менопаузи до закінчення життя жінки. Розрізняють фази ранньої та пізньої постменопаузи. Фазі ранньої постменопаузи, яка для більшості жінок триває протягом 5–8 років, притаманні симптоми клімактеричного синдрому внаслідок прогресуючого підвищення рівнів ФСГ, зниження E₂, інгібіну В і АМГ. У фазу пізньої постменопаузи на перший план виходить соматичне старіння жінки, зокрема, кардіоваскулярні захворювання, остеопороз і урогенітальна атрофія. Вазомоторні симптоми менш виражені, але можуть персистувати протягом тривалого часу

3. ОСНОВИ ФІЗІОЛОГІЇ КЛІМАКТЕРІЮ

Сучасна концепція репродуктивного старіння жінки полягає у визнанні провідної ролі виснаження фолікулярного апарату яєчників. Загальноприйнятим є те, що зниження запасу ооцитів і фолікулів починається ще до народження дівчинки та триває до менопаузи. Прискорення інволюції репродуктивної системи починається з різкого зниження фертильності після 35–38 років. Фізіологічна менопауза настає, коли кількість фолікулів в яєчнику досягає певної критичної величини (від 100 до 1000) і припиняється процес їх дозрівання. З віком поряд із виснаженням фолікулів також знижується експресія рецепторів до гонадотропінів. Це обумовлює зниження чутливості яєчників до власних гонадотропних стимулів і зменшення частоти овуляторних циклів. Фізіологічні зміни характеризуються зниженням і припиненням фертильності, збільшенням частоти хромосомних аномалій в яйцеклітині, прискоренням процесів атрофії фолікулів, прогресуючим зниженням концентрації E₂, АМГ, інгібіну В, прогресуючим підвищенням рівня ФСГ. Шишковидна залоза та її гормон мелатонін також відіграють важливу роль в генезі та розвитку клімактеричного синдрому. Вона чутливо реагує на зрушення, що з'являються в репродуктивній системі, і бере участь в регуляції гіпоталамо-гіпофізарно-яєчникових зв'язків. Різноманітність симптомів клімактеричного синдрому обумовлена саме наявністю естрогенових рецепторів у різних органах і системах. Під час природної менопаузи не спостерігаються різкі зміни в андрогенному статусі жінок. Проте при хірургічній менопаузі відбувається також значне зниження рівня тестостерону, порушення в метаболізмі андрогенів були зареєстровані і в жінок із ПНЯ.

Фактори, пов'язані з настанням ранньої менопаузи: гістеректомія, тютюнопаління, стрес, оперативні втручання на органах репродуктивної системи, хронічні запальні процеси геніталій, поєднані дисгормональні розлади, відсутність пологів, низький рівень освіти, життя на висоті вище 2000 м над рівнем моря, самотність.

Фактори, що сприяють настанню пізньої менопаузи: високий індекс маси тіла (ІМТ), генетичні чинники, використання комбінованих оральних контрацептивів.

ЕПІДЕМІОЛОГІЯ

Збільшення тривалості життя і подовження віку працездатності набувають не тільки медичного, а й соціально-економічного значення як в Україні, так і в інших країнах. За даними ВООЗ, у більшості країн світу тривалість життя жінок після 50 років коливається від 27 до 32 років, тобто приблизно третину свого життя кожна жінка перебуває в гіпоестрогенному стані. За прогнозами ВООЗ, до 2030 р. у світі в періоді постменопаузи перебуватиме 1,2 млрд жінок, що становитиме приблизно шосту частину населення

планети. Зокрема, серед українських жінок в періоді постменопаузи перебуватиме майже половина - 13,2 млн.

ДІАГНОСТИКА КЛІМАКТЕРІЮ

Діагноз перименопаузи і менопаузи не потребує додаткових лабораторних гормональних досліджень для більшості здорових жінок, старших за 45 років, при наступних ознаках:

при перименопаузі – наявність вазомоторних симптомів на фоні нерегулярних менструацій; при постменопаузі – відсутність менструації протягом останніх 12 місяців (без використання гормональної контрацепції) або при появі клімактеричних симптомів після гістеректомії.

Рівень ФСГ у сироватці крові визначають для діагностики менопаузи в жінок віком від 40 до 45 років із менопаузальними симптомами, в тому числі із нерегулярними менструаціями, та у жінок віком до 40 років із підозрою на ПНЯ. Слід зазначити, що нормальний рівень ФСГ і естрадіолу при одноразовому визначенні не виключає перименопаузи, оскільки рівень гормонів в цей період дуже варіабельний. Діагноз ПНЯ підтверджується при підвищеному рівні ФСГ і низькому рівні Е2, принаймні у двох дослідженнях із інтервалом 4–6 тижнів. Щоб діагностувати менопаузу в жінок, які застосовують комбіновані оральні контрацептиви (КОК) або високі дози прогестагенів, визначення рівня ФСГ у сироватці крові є необов'язковим. Єдиний спосіб з'ясувати період клімактерію в жінок, які використовують КОК, – припинити прийом препарату.

Також немає нагальної необхідності застосовувати наступні лабораторні тести визначення рівня АМГ, інгібінів А і В, естрадіолу та ультразвукові маркери (кількість антральних фолікулів, об'єм яєчника) для діагностики перименопаузи або менопаузи у жінок, старших за 45 років.

Складно діагностувати менопаузу в жінок, які:

- перенесли абляцію ендометрія;
 - використовують внутрішньоматкову систему, що вивільняє левоноргестрел (ВМС-ЛНГ), або гормональну контрацепцію (КОК, трансдермальний пластир, вагінальне кільце або імплантат/депо прогестагенів);
 - мають менопаузальні симптоми у віці до 45 років.
- Диференційна діагностика проводиться на основі клінічної оцінки та лабораторних досліджень:

- причини аменореї у молодих жінок – вагітність, гіперпролактинемія, захворювання щитоподібної залози, аменорея гіпоталамічного генезу (нервова анорексія, СПКЯ та ін.);
- поширені причини втоми, зміни настрою, припливів – захворювання щитовидної залози, залізодефіцитна анемія, цукровий діабет 2-го типу, системні захворювання;
- ятрогенні причини.

КЛІМАКТЕРИЧНІ РОЗЛАДИ

Період менопаузального переходу

Оскільки рівні гормонів в цей період коливаються, жінки можуть відчувати симптоми, пов'язані як з відносним надлишком естрогенів (на фоні зниження рівня прогестерону), так і з їхнім дефіцитом. Типові симптоми, пов'язані з надлишком естрогенів: масталгія, аномальні маткові кровотечі, гіперплазія ендометрія, мігрень, нудота, вкорочення менструального циклу.

Перименопауза

Спостерігається значна варіабельність у різних пацієток симптомів, пов'язаних із гормональними змінами. Перераховані нижче симптоми в першу чергу пов'язані з дефіцитом естрогенів і піддаються корекції при застосуванні менопаузальної гормонотерапії. Найчастіше зустрічаються такі симптоми:

- вазомоторні: припливи, нічна пітливість, серцебиття, лабільність артеріального тиску;

- психопатологічні: емоційна лабільність, депресивні стани, тривога, дратівливість, порушення сну, погіршення пам'яті та концентрації уваги;
- загальнофізичні: астенизація, головний біль, біль у м'язах та суглобах, неприємні відчуття на шкірі (т. зв. «повзання мурах»);
- уrogenітальні і сексуальні: вагінальний свербіж, печія, сухість і диспареунія, часте і ургентне сечовипускання, зниження лібідо.

Вазомоторні та психопатологічні симптоми

Поширеність симптомів

Інтенсивність симптомів може варіювати від повної відсутності до тяжких виснажливих станів. У 51% жінок відзначається тяжкий перебіг, у 33% його прояви носять помірний характер, і лише у 16% пацієнток клімактеричний синдром має легкий перебіг [63–65]. Вазомоторні симптоми найчастіше спостерігаються як в перимено-, так і в постменопаузі, до них найбільш схильні жінки з ожирінням.

Доведена кореляція між ступенем важкості вазомоторних симптомів та більш низькою мінеральною щільністю кісткової тканини, а також серцево-судинними порушеннями (зниження потік-опосередкованого розширення судин, більш значна кальцифікація аорти, збільшення товщини інтими-медії сонних артерій).

Тривалість симптомів

Немає жодних достовірних ознак, які б прогнозували кількість, тяжкість і тривалість клімактеричних розладів. Жінки, у яких прояви тяжких симптомів почалися в період менопаузального переходу, будуть продовжувати від них страждати ще протягом декількох років. Близько 10% жінок відчувають вазомоторні симптоми більше 10 років після настання менопаузи. Так, вазомоторні симптоми продовжують відчувати 16% 85-річних жінок.

Постменопауза

Тривале зниження рівня статевих гормонів має ряд негативних метаболічних ефектів та наслідків для здоров'я, зокрема такі зміни:

- **Метаболічні:** абдомінальне ожиріння, інсулінорезистентність та збільшений ризик виникнення цукрового діабету 2-го типу.
- **Серцево-судинні:** порушення функції ендотелію судин, дисліпідемія (підвищення рівня загального холестерину (ХС), тригліцеридів, ХС ліпопротеїдів низької щільності та зниження ХС ліпопротеїдів високої щільності), збільшений ризик виникнення артеріальної гіпертензії.
- **Кісткової та м'язової тканин:** прискорена втрата кісткової маси, остеопороз, підвищений ризик переломів, саркопенія.
- **Уrogenітальні:** атрофічний вагініт, цистит, нетримання сечі, дизурія.
- **Неврологічні:** досі не існує єдиної думки щодо негативного впливу дефіциту естрогенів в постменопаузі та вікового зниження рівня андрогенів на когнітивні функції жінки.

Трофічні зміни у клімактерії

Зниження рівня статевих гормонів призводить до трофічних змін слизових: травного тракту (хронічний десквамативний глосит, пародонтоз, порушення моторики жовчовивідної системи та кишківника), кон'юктиви очей, вагіни, сечовидільної системи.

Уrogenітальні зміни

Такі симптоми як вагінальна сухість, болючість, диспареунія, часті сечовипускання, ніктурія і ургентна потреба в сечовипусканні надзвичайно поширені в жінок у клімактерії. Поширеність нетримання сечі в жінок підвищується з віком.

Зміни шкіри та придатків

Вплив старіння і менопаузи на шкіру

Поступова атрофія епідермісу починається у віці після 40 років зі зниження рівня проліферації клітин, зменшення кількості кровоносних судин, що з часом призводить до вираженої атрофії дерми.

З віком рН шкіри знижується, паралельно зі зменшенням потової і сальної секреції. Відносний надлишок андрогенів в менопаузі може призводити до акне, легкого гірсутизму та/або гіпертрихозу. Все це може знижувати самооцінку жінки і спричиняти психосексуальні проблеми.

У дермі вміст колагену знижується приблизно на 2,1% за рік у перші 15 років менопаузи. Відсутність естрогенів призводить до зменшення основної речовини (гіалуронової кислоти) зі зменшенням вмісту води, наслідком чого є дегідратація тканин і зниження еластичності шкіри.

Вплив естрогенів на шкіру

Під впливом естрогенів відбувається підвищення вмісту колагену і зниження його метаболізму за рахунок збільшення активності фібробластів та рівня полімеризації глюкозамінгліканів. Поліпшуються також гідроскопічні якості дерми як результат підвищеного синтезу гіалуронової кислоти. У жінок, які отримують замісну терапію естрогенами, кінцевим результатом є підвищення товщини шкіри, в порівнянні з контрольною групою жінок того ж віку.

Естрогени також посилюють секрецію потових і сальних залоз, трофіку волосся та нігтів

Кардіоваскулярні та метаболічні зміни

Менопаузу слід розглядати як фактор ризику розвит-ку ССЗ, який запускає цілий каскад патологічних змін в організмі жінки, включаючи розвиток артеріальної гіпертензії, дисліпідемій, ожиріння за абдомінальним типом, виникнення інсулінорезистентності, підвищення рівня ліпідів у крові, збільшення симпатoadреналового тону, порушення ендотеліальної функції, запальні судинні реакції.

Маніфестація ССЗ і, в першу чергу, ішемічної хвороби серця (ІХС) у жінок починається приблизно на 10 років пізніше, ніж у чоловіків, проте щорічна смертність від цих причин серед жінок вища, і дана тенденція не змінюється. Так, у 2012 році ССЗ стали причиною смерті у жінок в Україні в 57,2%, а у чоловіків – в 42,8% випадків. Для порівняння: рак молочних залоз є причиною смерті лише 3% випадків.

Впостменопаузі рівень загального ХС та ліпопротеїнів низької щільності збільшується, в той же час рівень антиатерогенних фракцій ліпопротеїнів – ліпопротеїнів високої щільності – знижується.

У багатьох жінок вже в перименопаузі виявляються не-сприятливі метаболічні зміни, такі як підвищення маси тіла, порушення ліпідного, вуглеводного обміну, а також ендотеліальна дисфункція. В розвитку даних патологічних змін суттєву роль відіграє дефіцит статевих гормонів.

Маса тіла

Внаслідок прогресуючого зниження рівня естрогенів і прогестерону, дисбалансу між надходженням і витратою енергії й уповільнення обміну речовин (на 4–5% кожні 10 років після 50) підвищується маса тіла: у перші 3 роки після менопаузи – на 2,3 кг (у 20% – на 4,5 кг), а через 8 років – на 5,5 кг.

Важливим маркером несприятливих метаболічних змін у жінок є різке підвищення маси тіла та перерозподіл жиру з формуванням абдомінального та/або вісцерального типу ожиріння, що підтверджується збільшенням окружності талії (> 80 см, при цьому

співвідношення окружність талії / окружність стегон $> 0,9$), а також даними двоенергетичної рентгенівської абсорбціометрії (ДЕРА).

Вуглеводний обмін

На сучасному етапі встановлено тісний зв'язок між порушеннями вуглеводного обміну та ССЗ. Як показали епі деміологічні дослідження, при порушенні толерантності до глюкози частота розвитку ІХС зростає в 2 рази, а смертність від ССЗ в 1,5 разу вища, ніж у хворих без гіперглікемії. При виявленні всього кластеру симптомів метаболічного синдрому (МС) ризик розвитку коронарної хвороби серця та інсульту в 3 рази вище, ніж без нього. Маніфестація цукрового діабету сприяє подальшому погіршенню серцево-судинного прогнозу, збільшуючи смертність від ССЗ у 2–3 рази в чоловіків та в 4–6 разів у жінок.

Менопаузальний МС

Наявність трьох із п'яти критеріїв МС, а саме: абдомінального ожиріння, гіперглікемії більше за 5,6 ммол/л, підвищення рівня тригліцеридів, зниження вмісту ліпопротеїдів високої щільності і артеріальної гіпертензії є підставою для діагностування МС. Для визначення комплексу цих порушень, що розвилися в постменопаузі, запропонований термін «менопаузальний метаболічний синдром».

Нині МС розглядають як найважливіший фактор ризику атеросклерозу і цукрового діабету 2-го типу, які є головними причинами фатальних ССЗ і передчасної смерті. У порівнянні з чоловіками в жінок МС є більш важливою прогностичною ознакою розвитку серйозних серцево-судинних ускладнень у майбутньому.

На рис. 3 представлений алгоритм обстеження жінки у кардіолога перед призначенням менопаузальної гормональної терапії (МГТ).

Постменопаузальний остеопороз

Постменопаузальний остеопороз становить 85% в структурі первинного остеопорозу і може розвиватися в третини жінок у період пери - і постменопаузи. Основною причиною втрат кісткової тканини в жінок є дефіцит естрогенів, що призводить до підвищення числа й активності остеокластів – клітин, які сприяють резорбції кісткової тканини [69].

За перші 5 років постменопаузи втрати кісткової тканини можуть становити до 30–35% від усієї кісткової маси. Втрата кісткової тканини у клімактерії включає 2 фази: швидку й повільну. Швидка фаза спостерігається в перші 5 років постменопаузи, коли щорічно в хребті убуває близько 3–5% кісткової тканини. Повільна фаза починається приблизно з 55 і більше років та характеризується щорічною втратою 0,5–1% кісткової тканини залежно від ділянки скелета. Виділяють групи жінок, які «швидко», «нормально» і «повільно» втрачають кісткову масу. Жінки, які «швидко» втрачають кісткову масу, становлять близько 25%, до цієї групи належить більшість молодих жінок після двобічної оваріоектомії.

У розвитку постменопаузального остеопорозу найважливішими є два чинники [69]:

1. Кісткова маса до періоду настання менопаузи.
2. Подальша швидкість втрати кісткової речовини. Діагноз остеопорозу

виставляється на підставі:

- наявності низькоенергетичних вікозалежних переломів кісток в анамнезі (окрім переломів пальців рук і ніг);
- рентгенологічно підтверджених остеопоротичних переломів кісток, насамперед компресійних переломів хребців;

• результатів інструментальних методів обстеження – проведення ДРД (двофотонної рентгенівської денситометрії), що є стандартом у діагностиці остеопорозу.

Також для скринінгової діагностики остеопорозу можуть використовуватися кількісні ультразвукові методи дослідження кісток (п'ятка, периферичні відділи кісток кінцівок) та аксіальна/периферична кількісна комп'ютерна томографія.

Показання до визначення мінеральної щільності кісткової тканини методом ДРД в жінок у постменопаузі:

- жінки в постменопаузі (старші за 65 років) незалежно від факторів ризику;
- жінки в постменопаузі (молодші за 65 років) за наявності хоча б одного фактора ризику;
- жінки будь-якого віку, які перенесли перелом будь-якої локалізації після 45 років;
- жінки, які приймають препарати, що знижують кісткову масу;
- моніторинг ефективності лікування.

Фактори ризику: родинний анамнез переломів, паління, низька маса тіла, прийом глюкокортикостероїдів (більше 3 міс), серйозні хронічні захворювання, що збільшують ризик переломів.

Для оцінки ризику виникнення остеопоротичних переломів використовується система FRAX (Fracture Risk Assessment Tool)*, яка побудована на оцінюванні чинників ризику розвитку остео-порозу та переломів при використанні ДЕРА і без неї.

Стратифікація ризику виникнення остеопоротичних переломів для постменопаузальних жінок:

- ✓ Низький ризик: FRAX < 10% для основних остеопоротичних переломів упродовж 10 років.
- ✓ Середній ризик: FRAX 10–20% для основних остеопоротичних переломів упродовж 10 років.
- ✓ Високий ризик: FRAX > 20% для основних остеопоротичних переломів упродовж 10 років

У більшості випадків постменопаузальний остеопороз розвивається безсимптомно, і першим його проявом може стати перелом, що виник при мінімальній травмі або навіть без неї. Найчастішими локалізаціями остеопоротичних переломів є: компресійні переломи хребців, перелом променевої кістки в типовому місці (перелом Колліса), перелом шийки плечової і стегнової кісток. Перелом – причина хронічного болю, кісткових деформацій, обмеження обсягу рухів, потреби в постійному медичному догляді, психологічних та інших проблем, що призводять до суттєвого зниження якості життя. При втраті кісткової маси спостерігається зниження зросту, збільшення грудного кіфозу та формування типового горба, зменшення відстані від ребер до крил тазу із нахилом тулуба до переду, провисання живота, стиснення внутрішніх органів.

Клімактеричний період характеризується істотними порушеннями з боку суглобів та зв'язкового апарату: з'являється та наростає інтенсивність поліартралгій (болю у суглобах), що можуть виникати в будь-яких суглобах, швидко прогресує остеоартрит, особливо в міжфалангових суглобах кистей, що призводить внаслідок деформацій (вузлики Гебердена і Бушара) до косметичних дефектів рук, наростає нестабільність зв'язкового апарату, зумовлюючи схильність до втрат рівноваги і падінь. Одним із фенотипів остеоартриту є постменопаузальний, розвиток і прогресування якого пов'язують із дефіцитом естрогенів. Естрогени безпосередньо і опосередковано через фактори росту здійснюють моделюючий вплив на хондроцити, їх дефіцит зумовлює швидкі запально-дегенеративні зміни в суглобових хрящах, ерозивний процес у субхондральній кістці, що проявляється швидким прогресуванням остеоартриту.

Порушення стану кісткової тканини в клімактерії та кісткового метаболізму загалом зумовлюють низку стоматологічних проблем: прогресування генералізованого пародонтиту та пародонтозу, поглиблення деструктивно-запальних процесів пародонту,

втрату зубів, складнощі протезування та нестабільність зубних протезів через остеопоротичні зміни щелеп

ОБСТЕЖЕННЯ Базові обстеження перед призначенням МГТ:

- Збір анамнезу – виявлення факторів ризику. Особлива увага: тютюнопаління, наявність родичок першої лінії з раком молочної залози та/або яєчників, наявність тромбозів в анамнезі в пацієнтки або близьких родичів, остеопороз в сімейному анамнезі.
- Огляд: маса тіла, вага, ІМТ, окружність живота, артеріальний тиск.
- Гінекологічний огляд.
- Цитологічний мазок Папаніколау.
- УЗД органів малого тазу з визначенням товщини та структури ендометрія.
- Мамографія.
- Додатково (не обов'язково в усіх випадках, при індивідуальних показаннях):
- Цукор крові. При факторах ризику цукрового діабету – 2-годинний глюкозотолерантний тест із 75 г глюкози, глікозильований гемоглобін, інсулін із підрахунком індексу інсулінорезистентності НОМА-IR (Homeostasis Model Assessment of Insulin Resistance)*.
- Ліпидограма.
- АЛТ, АСТ.
- Денситометрія.
- ЕКГ.
- Коагулограма.
- УЗД вен і артерій (індивідуально, при факторах ризику тромбозів, варикозної хвороби).
- ФСГ,

естрадіол, тиреотропний гормон, пролактин, загальний тестостерон – переважно при порушенні менструального циклу / припиненні менструації в жінок до 40 років, або від 40 до 45 років за відсутності вазомоторних симптомів. Рівень тиреотропного гормону як скринінгтест може бути рекомендований всім жінкам 1 раз на 3 роки.

Крім того, для всіх жінок, старших за 40 років, які прийшли на прийом, незалежно від скарг лікар зобов'язаний поставити 6 запитань на виявлення клімактеричного синдрому:

Запитання 1 (про розуміння зміни характеру менструацій з віком, наявність менструацій / їх відсутність): Коли у вас останній раз була менструація (регулярність, періодичність, зміна тривалості і обсягу)?

Запитання 2 (про оцінку змін емоційного та фізичного стану пацієнтки):

Чи бувають у вас припливи жару або нічна пітливість (кількість, тривалість)?

Запитання 3

Чи страждаєте ви від депресії, перепадів настрою або безсоння?

Запитання 4

Чи є у вас неприємні відчуття в ділянці серця або за грудиною, чи пов'язані ці відчуття з фізичним навантаженням; чи є епізоди підвищеного артеріального тиску (посилене серцебиття, порушення серцевого ритму)?

Запитання 5

Чи є у вас відчуття сухості та печіння слизової оболонки піхви, проблеми із сечовиділенням (збільшення частоти сечовиділення, нетримання сечі), проблеми зі статевим життям (зміна сексуального бажання, сексуальної активності)?

Запитання 6

Чи бувають у вас неприємні відчуття в суглобах та м'язах (біль у суглобах, скарги, подібні до ревматизму)?

Крім того, лікареві слід з'ясувати історію життя (anamnesis vitae) – запитати, чи був у матері пацієнтки інфаркт або інсульт у віці до 60 років.

Для визначення оцінки важкості симптомів використовують міжнародну шкалу MRS з оцінки симптомів менопаузи (Menopause Rating Scale).

MRS була офіційно стандартизована відповідно до психометричних правил. Під час стандартизації цього інструменту були виділені три незалежних змінних: психологічна, соматовегетативна і сечостатева субшкали. MRS складається з 11 пунктів (симптомів або скарг), кожен з яких може отримати від 0 (відсутність скарги) до 4 балів (важкі симптоми) в залежності від важкості скарг (схема).

МЕНЕДЖМЕНТ КЛІМАКТЕРІО Рекомендації для всіх жінок в менопаузі

Важливо акцентувати увагу пацієнтки на поліпшенні способу життя: правильне харчування, фізична активність, відмова від паління та алкоголю, оскільки це може принести користь здоров'ю будь-якої жінки.

Всі пацієнтки повинні бути розглянуті на предмет:

- ✓ ризику ССЗ, визначення рівня артеріального тиску і ліпідів; оцінка серцево-судинного ризику за шкалою SCORE (рис. 3); оцінка наявності випадків ранньої ІХС в сімейному анамнезі;
- ✓ ризику виникнення цукрового діабету (глюкоза в крові натще, глюкозо-толерантний тест, рівень глікозильованого гемоглобіну);
- ✓ урогенітальних порушень (з урахуванням місцевої гормональної або негормональної терапії);
- ✓ скринінгу онкологічних захворювань репродуктивних органів – тест за Папаніколау, перевірка (обстеження) молочних залоз, мамографія 1 раз на рік, оцінка стану ендометрія (УЗД).

Загальні рекомендації щодо управління симптомами

1. Багатошаровий одяг, використання невеликого вентилятора тощо може допомогти жінкам впоратися з вазомоторними симптомами, але не призведе до їх зникнення.

2. Зниження ваги може зменшити вазомоторні симптоми у пацієнток із надлишковою масою тіла.

3. Фізичні вправи не завжди сприяють зменшенню вазомоторних симптомів, однак збільшення фізичної активності може поліпшити сон і загальне самопочуття.

4. Єдиним патогенетично обґрунтованим і ефективним методом корекції клімактеричних розладів є МГТ. Для МГТ використовують натуральні естрогени (17 β -естрадіол (мікронізований естроген), естрадіолу валерат, естріол) в комбінації з гестагенами або андрогенами. Можливо введення гормонів парентерально (в ін'єкціях), трансдермально, вагінально та перорально.

5. Для корекції клімактеричного синдрому, урогенітальних розладів використовують короткострокові курси МГТ (протягом 1–5 років). З метою профілактики та лікування остеопорозу МГТ проводиться довше 3 років (за необхідності у комбінації з біфосфонатами).

МЕНОПАУЗАЛЬНА ГОРМОНАЛЬНА ТЕРАПІЯ

Загальні принципи

1. Мета МГТ – частково компенсувати знижену функцію яєчників при дефіциті статевих гормонів, використовуючи оптимальні дози гормональних препаратів, які покращують загальний стан хворих, забезпечують профілактику пізніх обмінних порушень і не супроводжуються побічними ефектами.

2. Індивідуалізація МГТ – це диференційований підбір терапії з урахуванням стану здоров'я жінки і супутніх захворювань, а також режиму МГТ (типу, дози, шляху введення і побічних ефектів).

3. Режими менопаузальної гормонотерапії:

I – монотерапія естрогенами або прогестагенами. Монотерапія естрогенами трансдермально або перорально призначається жінкам після тотальної гістеректомії, однак при субтотальній гістеректомії та при гістеректомії з приводу ендометріозу рекомендовано естроген-гестагенні препарати МГТ у безперервному режимі (17 β -естрадіол + дидрогестерон). Монотерапія прогестагенами призначається у фазі менопаузального переходу або в перименопаузі для регуляції менструального циклу і лікування гіперплазії ендометрія. Можливо введення ВМС-ЛНГ із контрацептивною та лікувальною метою.

II – комбінована терапія (естрогени з прогестагенами) в циклічному режимі при інтактній матці. Двофазні пероральні препарати призначаються у фазі менопаузального переходу або в перименопаузі – безперервний циклічний режим (наприклад, 17 β -естрадіол + дидрогестерон 1/10, 2/10) або переривчастий циклічний режим. Жінкам в перименопаузі з інтактною маткою також призначають трансдермально пластир або гелі з естрогенами впродовж 4 тижнів з обов'язковим додаванням прогестагенів протягом останніх 12–14 днів в циклічному режимі (дидрогестерон 10 мг/доба або мікронізований прогестерон 200 мг/доба). Перерва – 5–7 днів для менструальноподібної реакції. Слід інформувати жінку про те, що препарати для МГТ не володіють контрацептивним ефектом.

III – монофазна комбінована терапія (естрогени з прогестагенами) у безперервному режимі в постменопаузі. Жінкам в постменопаузі з інтактною маткою призначаються комбіновані монофазні низькодозовані пероральні препарати (17 β -естрадіол + дидрогестерон 1/5, 0,5/2,5; естрадіол/дроспіренон), а також тиболон. При використанні естрогенів трансдермально (пластир або гель) додають прогестагени в безперервному режимі в зменшеній дозі (дидрогестерон 5 мг/доба або мікронізований прогестерон 100 мг/доба). Це дозволяє уникнути менструальноподібної реакції.

4. Якщо терапія була призначена жінці з менопаузальними симптомами у віці до 60 років або протягом перших 10 років постменопаузи, то переваги такої терапії перевищують ризики.

5. Немає жодних причин для обмеження тривалості МГТ. Для більшості жінок віком > 50 років тривалість МГТ має складати близько 5 років постійного застосування (короткостроковий прийом) для полегшення/усунення симптомів менопаузи.

6. У жінки є право відмовитися від гормональної терапії, але її необхідно інформувати про всі можливі ризики відмови від МГТ.

7. Особливості призначення МГТ: Жінки з ПНЯ повинні приймати МГТ принаймні до віку природної менопаузи. Жінки з ранньою менопаузою (40–45 років) мають вищий ризик ССЗ і остеопорозу. При цьому вони також перебувають у групі підвищеного ризику афективних розладів і деменції, тому МГТ в таких жінок призначають щонайменше до настання середнього віку менопаузи, приблизно до 51 року.

Жінки в перименопаузі можуть потребувати контрацепції, найбільш безпечним є КОК із натуральним естрогеном у режимі динамічного дозування (естрадіолу валерат/дієногест). Жінкам слід продовжувати застосовувати контрацепцію протягом 1 року після останньої менструації, якщо вік складає більше 50 років, та протягом 2 років у віці до 50 років. Винятково з метою профілактики ІХС не рекомендується розпочинати МГТ в жінок, старших за 60 років.

НЕГОРМОНАЛЬНА ТЕРАПІЯ СИМПТОМІВ КЛІМАКСУ

Препарати з гормоноподібною дією Тиболон – синтетичний стероїд, що володіє андрогенними, гестагенними і естрогенними властивостями і виділений в окремий клас терапії – STEAR (тканино селективний регулятор естрогенної активності). Завдяки унікальному механізму дії в постменопаузальних жінок тиболон чинить системний

позитивний екстрагенітальний ефект за відсутності або при незначній стимуляції молочних залоз і ендометрія. Він не відрізняється за ефективністю від традиційної МГТ у лікуванні вазомоторних і урогенітальних симптомів, збільшує мінеральну щільність кісткової тканини та ефективний у профілактиці остеопорозу.

Рослинні препарати із негормональної терапії в менопаузальних пацієнток досить дослідженим є використання фітотерапії у вигляді селективних модуляторів рецепторів естрогену природного походження і натуральних препаратів (фітоестрогени/фітогормони). Препарати екстракту сої, червоної конюшини, кореня дикого ямсу, сангвінарії канадської тощо завдяки вмісту ізофлавонів здійснюють вплив на продукцію, метаболізм і біологічну активність статевих гормонів та внутрішньоклітинних ферментів – ароматаз, які регулюють позагонадне утворення гормонів. Завдяки слабкій естрогенній дії вони зменшують ступінь тяжкості клімактеричного синдрому, не впливаючи при цьому на проліферативні процеси в ендометрії.

Препарати негормональної дії

Група селективних модуляторів рецепторів естрогену включає як синтетичні, так і натуральні препарати. Вони діють як антагоністи естрогену в молочних залозах і ендометрії та як агоністи в кістках і жировій тканині. Представниками цієї групи є тамоксифен і ралоксифен, а також деякі рослини – циміцифуга (*Cimicifuga racemosa*), екстракт прутняка звичайного ВНО 1055. Згідно з останніми даними, циміцифуга не має естрогенних властивостей, але здійснює виражений позитивний вплив на зниження виразності вазомоторних симптомів, помірний позитивний вплив на кісткове ремоделювання та незначний позитивний ефект на вагінальний епітелій, при цьому практично не впливає або діє як антиестроген на ендометрій, молочні залози, фактори згортання крові.

Для корекції настрою, поліпшення сну і пам'яті та лікування вазомоторних симптомів менопаузи застосовуються деякі види антидепресантів: селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (пароксетин, флуоксетин та ін.), а також селективні інгібітори зворотного захвату серотоніну і норадреналіну (венфлаксин, дулоксетин, мілнацепрам). Як гормональна терапія антидепресанти мають певні ризики (сексуальні дисфункції, суїцидальні тенденції) і переваги, тому їх призначення повинно відбуватися на індивідуальній основі. Протисудомний препарат габапентин (аналог γ -аміномасляної кислоти) також може використовуватися для контролю за симптомами менопаузи. При застосуванні габапентину у постменопаузальних жінок із клімактеричними розладами було відзначено зниження частоти та інтенсивності вазомоторних симптомів; зокрема, припливів, серцебиття і головного болю. Амінокислота β -аланін дозволяє швидко, протягом лічених хвилин, купірувати судинний пароксизм, тому також може використовуватися для усунення припливів. Мелатонін – біологічно активний пептид, який чинить протитривожну та антидепресивну дію, має стрес-протекторний вплив на серцево-судинну систему, володіє адаптогенними властивостями. У зв'язку з переважанням вегето-судинних і психоемоційних порушень у постменопаузальних пацієнток рекомендовано використання седативних засобів, таких як препарати солей бромю і магнію, валеріани лікарської, особливо у комбінації з триптофаном, оскільки триптофан впливає на нейротрансмітерні системи, які порушуються на тлі дефіциту естрогенів. За відсутності ефекту від седативної фітотерапії можна рекомендувати прийом малих транквілізаторів у низьких дозах перед сном, похідних триптофану, анксиолітиків (мебікар). Серед немедикаментозних методів корекції клімактеричних порушень доцільно використання психотерапії (особливо у жінок із передчасною/ранньою та хірургічною менопаузою) та лікувальних природних і преформованих фізичних факторів, таких як клімато-, бальнео-, таласотерапія; магнітно-лазерна, ультразвукова, електротерапія; акупунктура тощо.

«Біоідентичні» або «натуральні» гормони Так звані «біоідентичні» або «натуральні» гормони і їх реклама не мають наукового обґрунтування, яке могло б відокремити їх від

багатьох існуючих форм зареєстрованої МГТ. Переважна більшість із них не проходили якісних клінічних випробувань. Дані про ефективність і безпеку тривалої терапії будь-яким із цих препаратів відсутні.

Рак ендометрія асоціювався із застосуванням естрогеновмісних біоіdentичних гормонів. У складі біоіdentичних препаратів може міститися прогестерон, але, на жаль, він не може інгібувати естроген-індуковану гіперплазію ендометрія. Біоіdentичні гормони широко розповсюджуються за допомогою інтернету та інших медіа, часто супроводжуючись недоведеними і неправдоподібними заявами, наприклад, про відсутність побічних ефектів та безпечність, наявність ефекту зниження ваги і «антивікової» дії. В багатьох країнах такі препарати не мають статусу лікарського засобу, а тому не підлягають перевірці фармацевтичними регуляторними органами стосовно контролю якості, безпеки та ефективності.

ДОДАТКОВІ ЗАХОДИ

Клімактеричні порушення в жінок стають все більш актуальними, враховуючи їхній зв'язок з терапевтичними, психіатричними, неврологічними та урологічними захворюваннями. Важливість вивчення даної проблеми визначається тим, що вона має соціальне, медичне і демографічне значення. У цьому зв'язку необхідним є введення теми «Нейроендокринні синдроми. Клімактеричний період» в навчальні плани і програми медичних факультетів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації та післядипломної освіти, поширення клінічної підготовки та навчання веденню жінок у період менопаузи. Позитивним є залучення засобів масової інформації для підвищення інформованості населення щодо питань менопаузи та висвітлення нових даних про МГТ.

IX. Основна література для опрацювання

1. Національний консенсус щодо ведення пацієнток у клімактерії Тобі де Вільєрс, Т.Ф. Татарчук, 2016 рік, березень.
2. Лихачов В.К. Гормональная диагностика в практике акушера-гинекологаб ,руководство для врачей/В.К.Лихачевю –Киев, 2012. _154 с.
3. Лихачов В.К. Практическая гинекология с неотложными состояниями: Руководство для врачей / В.К.Лихачов.- М.: ООО «Медицинское информационное агенство», 2013.-840 с.