



# Менопауза и гормоны

## Общие вопросы

### Что такое менопауза?

Менопауза – это нормальное естественное возрастное изменение в жизненном цикле женщины, когда у нее прекращаются месячные. По этой причине некоторые люди называют менопаузу «изменением жизни» или «изменением». Во время менопаузы организм женщины вырабатывает меньше гормонов эстрогена и прогестерона. Это обычно случается в возрасте от 45 до 55 лет. Женщина достигает менопаузы, когда у нее не было менструаций в течение 12 месяцев подряд.

### Каковы симптомы менопаузы?

У всех женщин с наступлением менопаузы менструации прекращаются. У некоторых женщин могут полностью отсутствовать другие симптомы. С приближением менопаузы вы можете испытывать:

- Изменения в менструальном цикле – время между менструациями или объем выделений могут варьировать.
- Приливы («приливы жара») – ощущение жара на лице, шее или груди, с потоотделением и без него.
- Ночная потливость, которая может привести к проблемам со сном и к чувству усталости, стресса или напряжения.
- Вагинальные изменения – влагалище может стать сухим и тонким, а секс может причинять боль.
- Истончение костей, что может привести к прекращению роста и переломам костей (остеопороз).

### Кому требуется лечение симптомов менопаузы?

- У некоторых женщин многие из этих изменений со временем проходят без лечения.
- Некоторые женщины выбирают лечение имеющихся у них симптомов и профилактику потери костной массы. Если вы выберете гормональное лечение, можно использовать только эстроген или эстроген с прогестином (для женщин, у которых еще есть матка).

### Что представляет собой гормональная терапия при менопаузе?

Снижение уровня гормонов во время менопаузы может привести к сухости влагалища и истончению костей. Чтобы решить эти проблемы, женщинам могут назначить эстроген или эстроген с прогестином (другим гормоном). Как и все лекарства, гормональная терапия имеет свои преимущества и риски. Проконсультируйтесь со своим врачом, медсестрой или фармацевтом относительно гормональной терапии. Если вы решили использовать гормональную терапию, используйте ее в самой низкой эффективной дозе. Также используйте гормоны в течение необходимого вам кратчайшего времени.

### Кому противопоказана гормональная терапия при менопаузе?

Тем женщинам:

- Которые считают, что они беременны.
- У которых имеются проблемы с вагинальным кровотечением.
- Которые были больны некоторыми видами рака.
- Которые перенесли инсульт или инфаркт.
- Которых были тромбы.
- У которых имеются заболевание печени.

### Каковы преимущества гормональной терапии при менопаузе?

- Гормональная терапия может облегчить приливы, ночную потливость, сухость влагалища или диспареунию (боль при сексуальной активности).
- Гормоны могут препятствовать похудению, ослабить кости (остеопороз), которые легко ломаются.

### Каковы риски гормональной терапии при менопаузе?

У некоторых женщин гормональная терапия может увеличить вероятность образования тромбов, инфаркта, инсультов, рака груди и заболеваний желчного пузыря. У женщины с маткой эстроген повышает риск заболевания раком эндометрия (раком слизистой оболочки матки). otheuterine lining). Добавление прогестина снижает этот риск.

# Менопауза и гормоны

## Как долго следует использовать гормональную терапию при симптомах менопаузы?

- Вам следует проконсультироваться со своим врачом, медсестрой или фармацевтом.
- Решение о лечении симптомов менопаузы следует согласовывать с вашим лечащим врачом, поскольку существует множество различных гормонов, одобренных FDA (Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов) для лечения симптомов менопаузы.

## Имеет ли значение, в какой форме использовать гормоны при менопаузе?

Да. FDA рекомендует женщинам использовать гормональную терапию, одобренную FDA. Гормональная терапия, одобренная FDA, оценивается на предмет безопасности и эффективности.

## Являются ли комбинированные «биоидентичные гормоны» более безопасными или более эффективными, чем гормональная терапия симптомов менопаузы, одобренная FDA?

Многие имеющиеся в продаже продукты, называемые «биоидентичными гормонами», представляют собой комбинированные препараты, которые не одобрены FDA. FDA не имеет доказательств того, что комбинированные «биоидентичные гормоны» безопасны и эффективны, или более безопасны или более эффективны, чем одобренная FDA гормональная терапия.

FDA одобрило препараты, содержащие гормоны, которые идентичны гормонам, вырабатываемым женским организмом естественным путем в репродуктивном возрасте.

## Является ли гормон эстриол «более безопасной формой эстрогена»?

FDA не имеет доказательств того, что препараты, содержащие эстриол, безопасны и эффективны или являются «более безопасными формами эстрогена». Одобренных FDA препаратов, содержащих эстриол, не существует. Имеющиеся на рынке препараты, содержащие эстриол, представляют собой комбинированные препараты, которые не одобрены FDA.

## Одобрено ли FDA другие методы лечения симптомов менопаузы?

Да. В 2013 году FDA одобрило:

- Негормональное лечение от умеренных до сильных приливов, обусловленных менопаузой.
- Лекарство для лечения диспареунии, от умеренной до тяжелой (боли при сексуальной активности), вызванной изменениями влагалища, возникающими при менопаузе.

## Полезны ли травы и другие «натуральные» продукты при лечении симптомов менопаузы?

В настоящее время в FDA не имеется информации о пользе или безопасности трав или иных «натуральных» продуктов.

### Следует ли использовать эстроген только для предотвращения истончения костей?

Вы можете его использовать, но есть и другие лекарства и способы помочь своим костям. Поговорите со своим врачом.

### Следует ли использовать гормональную терапию для защиты сердца или профилактики инсульта?

Нет, не используйте гормональную терапию для профилактики инфарктов или инсультов.

### Следует ли использовать гормональную терапию для профилактики потери памяти или болезни Альцгеймера?

Нет, не используйте гормональную терапию для профилактики потери памяти или болезни Альцгеймера.

### Защищают ли гормоны от старения и морщин или повышают сексуальное влечение?

Исследования не показали, что гормональная терапия предотвращает старение и появление морщин или увеличивает сексуальное влечение.

Дополнительная информация: Отдел женского здоровья при FDA

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

