

ЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ ГОРМОНАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

medclinpersona.ru/uslugi_centra_gormonalnogo_zdorovya/zamestitelnaya_gormonalnaya_terapiya

Для европейских женщин заместительная гормональная терапия (ЗГТ) при климаксе – обычное дело. Наше отношение к ней – страх и недоверие. Правы ли мы? Или стереотипы устарели?

По статистике, ЗГТ применяют 55% англичанок, 25% немок, 12% француженок старше 45 лет и... меньше 1% россиянок. Парадокс: наши женщины боятся препаратов ЗГТ, которые идентичны их собственным гормонам, называют их «химией», однако преспокойно принимают антибиотики – самую настоящую чужеродную химию. Мы бесстрашно пьем гормональные контрацептивы, чтобы избежать нежелательной беременности, и отказываемся от ЗГТ, которая помогает, по меньшей мере, отдалить нежелательную старость. Может быть, потому, что не до конца понимаем, что теряем?

Всемогущие

Дисбаланс половых гормонов, который нарастает после 40 лет, – проблема не только гинекологическая. Фактически они правят нашей жизнью. «Название «половые гормоны» весьма условно, – говорит гинеколог-эндокринолог Сергей Апетов. – Они не только влияют на органы размножения, но и выполняют огромное количество функций в организме: следят за уровнем холестерина, артериальным давлением, углеводным обменом, за функцией мочевого пузыря, содержанием кальция в костях. А еще помогают преодолевать депрессии, стимулируют либидо и дарят радость жизни».

Поддерживать все это и призвана ЗГТ. Но гормонофобия прочно укоренилась в сознании наших женщин. «На форумах дамы пугают друг друга ужасами про ЗГТ, от которой толстеют, покрываются волосами, а то и болеют раком. На самом деле все, чего так боятся, происходит как раз без гормонов: гипертония, сахарный диабет, остеопороз, инфаркт, ожирение и даже рост волос», – уверяет профессор Калининский.

Когда начинать?

Если менструации прекратились, значит, эстрогенов нет. Вот тут-то, уверены большинство женщин, и наступает старость. И глубоко ошибаются. Старение начинается существенно раньше, когда количество эстрогенов только начинает сползать вниз. Тогда первый сигнал SOS поступает в гипофиз, и тот реагирует, повышая выработку гормона ФСГ (фолликулостимулирующий гормон). Это первое предупреждение: программа старения приведена в действие.

Поэтому с 35 лет каждой женщине раз в полгода имеет смысл контролировать свой уровень ФСГ. Если он начнет подниматься, значит, пора восполнять дефицит эстрогенов. И не только их. «Правильнее говорить о полигормональной терапии, – считает Леонид Ворслов. – С возрастом снижается количество почти всех гормонов, и все их надо поддержать».

С годами растет уровень только двух гормонов: лептина – гормона жировой ткани, и инсулина, что приводит к сахарному диабету 2-го типа. Если с помощью ЗГТ поддерживать в норме эстроген и тестостерон, то лептин и инсулин перестанут расти, а значит, исчезнет риск ожирения, диабета, атеросклероза и других болезней. «Главное – вовремя начать лечение, – продолжает профессор Ворслов. – Как только анализ крови фиксирует рост ФСГ, можно смело утверждать, что количество эстрогенов неуклонно снижается и уже тайком начинает развиваться атеросклероз».

Но проблема в том, что диапазон нормы ФСГ огромен, и для каждой женщины она своя. В идеале нужно сдать анализы крови на гормоны и биохимию в период максимального расцвета – с 19 до 23 лет. Это и будет вашей индивидуальной идеальной нормой. А начиная с 45 лет ежегодно сверять с ней результаты. Но даже если вы впервые слышите о ФСГ – лучше поздно, чем никогда: в 30, 35, 40 лет имеет смысл выяснить свой гормональный статус, чтобы ближе к критическому возрасту было на что ориентироваться.

Профессор Ворслов уверяет: «Если назначить ЗГТ, когда только появляются первые предвестники климакса, то можно предотвратить и остеопороз, и ишемическую болезнь сердца, и гипертонию, и атеросклероз, и многие другие болезни, сопутствующие старению. ЗГТ – не эликсир бессмертия, лишних лет жизни она не подарит, зато качество жизни намного улучшит».

Анализ без анализа

Уровень эстрогенов снизился, если:

- сбился цикл,
- появились папилломы,
- кожа и слизистые оболочки сухие,
- поднимается давление,
- есть атеросклероз.

Уровень тестостерона снизился, если:

- уменьшилось сексуальное влечение,
- пропала уверенность в себе,
- лишний вес не поддается диетам,
- внутренняя сторона плеч стала дряблой,
- привычные физические нагрузки кажутся слишком тяжелыми.

Мужская защита

Для женщины важны не только эстрогены, но и тестостерон – мужской половой гормон, который вырабатывается в надпочечниках. Конечно, у нас его меньше, чем у мужчин, но именно от тестостерона зависят либидо, уровень инсулина, общий тонус и активность.

В период постменопаузы, когда исчезнут эстрогены и гестагены, именно тестостерон будет еще некоторое время поддерживать сердечно-сосудистую систему. Те, у кого уровень этого гормона изначально высокий, легче перенесут климактерический синдром, так как тестостерон отвечает за нашу активность и устойчивость к эмоциональным нагрузкам.

Он же оберегает нас от возрастной хрупкости костей: от тестостерона зависит плотность надкостницы. Вот почему на Западе врачи назначают женщинам не только эстроген-гестагенную ЗГТ, но и тестостерон. С 2006 года сертифицированы тестостероновые пластыри для женщин. А в ближайшее время европейские фармацевты обещают создать комплексную ЗГТ: в одной таблетке будут и гестаген, и эстроген, и тестостерон.

Гораздо сильнее грядущих переломов многих женщин пугает растущий после менопаузы лишний вес. Причем в этом возрасте мы толстеем по типу «яблока», то есть вместо пусть пышных, но женственных форм обзаводимся некрасивым животом. И здесь тоже поможет тестостерон: без него невозможно противостоять накоплению жира.

2 факта о тестостероне

ОН ВОЗВРАЩАЕТ ЛИБИДО. Дефицит этого гормона может возникнуть при приеме некоторых гормональных контрацептивов – в частности, тех, которые способствуют повышению уровня белка, связывающего тестостерон. Образуется замкнутый круг: женщина пьет таблетки, чтобы вести полноценную сексуальную жизнь, а в результате не испытывает никакого желания. В этой ситуации может помочь дополнительный прием тестостерона.

МЫ БОИМСЯ ЕГО ПО ИНЕРЦИИ. В 50–60-е годы прошлого века советские врачи прописывали тестостерон при миоме матки, эндометриозе и климаксе. Ошибка была в том, что женщинам назначали те же дозировки, что и мужчинам, – от этого действительно росли нежелательные волосы и возникали другие побочные эффекты. Тестостерон в корректных дозах ничего, кроме пользы, не принесет.

Осторожно, двери закрываются

Для разных возрастов дозировки гормонов различаются: есть препараты для женщин до 45 лет, от 45 до 50, от 51 и старше. В перименопаузу (перед климаксом) назначают высокие дозы, дальше их постепенно снижают.

К сожалению, можно опоздать запрыгнуть в последний вагон уходящего поезда. Если, например, атеросклероз уже развился, то он успел закрыть рецепторы к эстрогену, и никакие дозы гормона не заставят их действовать. Вот почему так важно начать принимать половые гормоны как можно раньше, даже если еще не прессует климактерический синдром: не мучают приливы, приступы потливости, бессонница, раздражительность, гипертония.

Существует термин «терапевтическое окно». После 65 лет гормонотерапию, как правило, не назначают: половые гормоны уже не смогут должным образом включиться в работу человеческого механизма. Но если ЗГТ начата вовремя, то ее можно продолжать, пока бьется сердце. Если нет противопоказаний.

Гормоны и красота

Анна Бушуева, дерматокосметолог отделения терапевтической косметологии «Клиники профессора Калинченко»: – Любые гормональные изменения отражаются на состоянии кожи. Косметологические процедуры сами по себе эффективны лишь до 40 лет. После этого инъекции

гиалуроновой кислоты, ботулотоксина, пилинги – лишь полдела, прежде всего нужно нормализовать гормональный статус.

Когда делают круговую подтяжку, отрезают излишки ткани, но качество кожи остается прежним. Если нет эстрогенов, кожа будет сухой, обезвоженной, без должного количества коллагена и эластина. Морщины станут появляться снова и снова. Если возместить уровень эстрогенов с помощью ЗГТ, наметившиеся морщины не исчезнут, но перестанут углубляться. И вес не будет увеличиваться.

Снижение тестостерона ведет к уменьшению мышечной массы – уплощаются ягодичцы, обвисают щеки и кожа внутренней поверхности плеч. Этого можно избежать, если включить в курс ЗГТ препараты тестостерона.

Дело о противопоказаниях

В качестве эксперимента отправимся в коммерческий диагностический центр. В ответ на сказку про приливы, бессонницу, исчезнувшее либидо врач дает огромный список анализов, включая полную биохимию крови, все гормоны, УЗИ малого таза, маммографию и флюорографию. «Неужели ЗГТ требует тотального обследования?» – удивляюсь я, подсчитывая, во сколько обойдется вечная молодость. «Мы должны исключить все противопоказания! Вдруг у вас киста яичников или эндометриоз? Или с печенью проблемы? Ведь гормоны «сажают» печень. И имейте в виду, что на фоне ЗГТ вам придется сдавать кровь на гормоны и делать УЗИ сначала раз в три месяца, а потом раз в полгода!»

Выслушав все это, я пала духом. Прощай, молодость. Чтобы пить гормоны, надо иметь здоровье космонавта...

«Не пугайтесь, – успокаивает гинеколог-эндокринолог Сергей Апетов. – Многие медцентры действительно заставляют сдавать массу ненужных анализов перед ЗГТ. Это относительно честный способ изъятия денег у населения. На самом деле список противопоказаний и обследований гораздо короче».

- Два основных противопоказания к ЗГТ – наличие в анамнезе рака молочной железы или матки. Любые негормонозависимые опухоли, включая рак шейки матки или яичников, противопоказанием к ЗГТ не являются. Наоборот, новейшие исследования предполагают, что ЗГТ сама по себе способна предупреждать развитие некоторых новообразований (в частности, кожных).
- Что касается кисты яичника, имеет значение, от каких гормонов она зависит. Если не от половых, а от гормонов гипофиза, то препятствий для назначения ЗГТ нет. Кстати, кисты образуются, когда гипофиз вырабатывает большое количество уже упомянутого гормона ФСГ, и как раз намекают: пора бы заняться ЗГТ.
- Миома и эндометриоз в большинстве случаев совместимы с ЗГТ. «Случаи, когда миома матки росла на фоне ЗГТ, крайне редки, – говорит Сергей Апетов. – Важно понимать, что дозы половых гормонов в современных препаратах в сотни раз меньше, чем в гормональных контрацептивах, которые пьют все без разбора».

- Противопоказанием могут быть заболевания, связанные с повышенным тромбообразованием. Чаще всего они наследственные. «Таким женщинам следует назначать ЗГТ с осторожностью, небольшими дозами, под строгим контролем врача, – говорит Леонид Ворслов. – Необходимо провести меры по профилактике новых тромбов и сделать все возможное, чтобы рассосались старые».
- Если женщина перенесла настоящий инфаркт миокарда (тот, который случился из-за ишемической болезни сердца), значит, время для ЗГТ, увы, упущено. «Инфаркт в относительно молодом возрасте говорит о том, что у женщины давно был дефицит эстрогенов и вызвал развитие атеросклероза, – объясняет профессор Ворслов. – Но даже в этом случае есть шанс начать лечение небольшими дозами эстрогенов».
- Фиброаденома (доброкачественная опухоль молочной железы) на фоне доз эстрогена может перейти в рак. Поэтому, если она имеется, врач решает вопрос о назначении ЗГТ индивидуально.

Не все так страшно

Во многом гормонофобию породило известное исследование американских ученых, проведенное в 80-х годах XX века. Оно показало, что гормоны можно принимать не более 5 лет, так как сверх этого срока лечение чревато инсультом, раком молочной железы и матки.

«Не стоит паниковать, – успокаивает Леонид Ворслов. – Результаты этого исследования были подвергнуты серьезной критике учеными других стран. Во-первых, в те годы ЗГТ, в отличие от современной, не была безопасной для сердца и сосудов. Во-вторых, в программу включили женщин только от 60 лет, 25% из которых были старше 70 лет. Более того, поголовно всем давали препараты в одинаковых дозах, что само по себе большая ошибка!»

Так что с анализами?

Универсальных рекомендаций не существует: необходимо сдать те анализы, которые помогут исключить противопоказания. Плюс несколько базисных исследований.

- Маммография, УЗИ матки и яичников обязательны всегда.
- Важно проверить кровь на свертываемость и уровень глюкозы, чтобы не пропустить сахарный диабет.
- Если имеется избыточный вес, следует выяснить, в чем его причина. Возможно, дисфункция щитовидной железы вызывает повышенную выработку пролактина, который ведет к ожирению? А может, виной повышенная активность коры надпочечников, где вырабатываются гормоны, которые отвечают за накопление жира?
- Печень проверять не нужно, если, конечно, у вас нет жалоб. «Заявления, что эти препараты сажают печень, бездоказательны, – говорит Сергей Апетов. – Ни одного исследования на эту тему нет».

После назначения ЗГТ достаточно обследоваться раз в год. А еще, начиная терапию, очень важно помнить: гормоны – не волшебная палочка. Эффект может снизиться из-за неправильного питания. Что такое правильное питание, сегодня знает любая: много овощей и фруктов, нежирное мясо, несколько раз в неделю обязательна рыба, плюс растительное масло, орехи и семечки.

Как эстрогены влияют на сосуды

Все артериальные сосуды выстланы изнутри тонким слоем клеток эндотелия. Их задача – вовремя расширять или сужать сосуд, а также защищать его от холестерина и тромбов. Эндотелий зависит от эстрогенов: если вдруг он повреждается, эстрогены помогают ему восстановиться. Когда их мало, эндотелиальные клетки не успевают восстанавливаться. Сосуды «стареют»: теряют эластичность, зарастают холестериновыми бляшками, сужаются. А поскольку сосуды покрывают все органы, получается, что эстрогены действуют на работу сердца, почек, печени, легких... Рецепторы к эстрогенам есть во всех клетках тела женщины.

Помогут ли травы?

В последнее время активно пропагандируют фитогормоны как лучшее и безопасное средство против климактерического синдрома. Да и многие гинекологи советуют в период перименопаузы пить БАДы с фитоэстрогенами.

Растительные гормоноподобные вещества действительно работают, помогают справляться с приливами, бессонницей, раздражительностью. Но мало кто знает, что на их фоне чаще встречается гиперплазия эндометрия (разрастание внутреннего слоя матки). Подобное свойство эстрогена и эстрогеноподобных веществ в стандартной ЗГТ компенсирует гестаген – он не позволяет разрастаться эндометрию. Исключительно эстроген (без гестагена) назначают женщинам, если матка удалена. Правда, последние исследования показывают благотворное влияние гестагена и на центральную нервную систему, и на молочные железы – он предупреждает развитие новообразований. К сожалению, в отличие от реальных эстрогенов, фитоаналоги никак не влияют на обмен веществ, на усвояемость кальция, на состояние сосудов.

Растительные гормоны – компромисс и спасение для тех, кому реальная ЗГТ противопоказана. Но контроль врача и регулярные обследования так же необходимы.

Выводы «Здоровья»

- ЗГТ – отнюдь не для пенсионерок. Чем раньше разберешься в своей идеальной гармонии гормонов, тем дольше, здоровее и красивее проживешь.
- Гормонофобия – это древние страшилки. Противопоказаний к ЗГТ меньше, чем мы привыкли считать. Почвы для страха нет, если есть квалифицированный доктор.
- ЗГТ будет по-настоящему эффективной, только если правильно питаться и вести здоровый образ жизни.















