

## **МЕНОПАУЗА В ЖИТТІ ЖІНКИ. КЛІНІКО-ЛАБОРАТОРНІ АСПЕКТИ**

**Карабут Л. В., Єрмоменко Р. Ф., Березнякова М. Є., Матвійчук О. П.**

*Національний фармацевтичний університет,*

*м. Харків, Україна*

*karabutlara@gmail.com*

Менопауза – нормальний період жіночого життя, коли яєчники перестають продукувати естрогени і згасає репродуктивна функція. Естрогени – група стероїдних гормонів, що виробляється в основному фолікулярним апаратом яєчників у жінок. Основне значення за активністю серед естрогенів для людини має гормон естрадіол (естріол і естрон також належать до даної групи). Норма гормону естрогену у жінок залежить від дня циклу: 14,0-511,2 пмоль/л (пікомоль на литр) – в дні фолікулярної фази (близько 14 днів); 558,8-1336,8 пмоль/л – в період овуляторної фази (19-23-й день); 129,0-704,6 пмоль/л – під час лютеїнової фази (до 28-го дня).

За статистичними даними в Європі середня тривалість життя жінки складає 75-85 років, а середній рік менопаузи – 54 роки. В Україні відповідно 72 і 48 років, причому у 23,1% жінок менопауза настає у віці до 45 років. Із 26,7 млн українських жінок 8,5 млн. (більше 1/3) знаходяться у перехідній і старшій віковій групі. Практика показує, що в останні десятиліття вік менопаузи почав знижуватися – випадки передчасного виснаження яєчників зустрічаються тепер і в 37, і в 35, і в 30 років. Естрадіол та фолікулостимулювальний гормон (ФСГ) – ланки гормональної регуляції в роботі жіночого організму. ФСГ – гіпофізарний гормон, регулятор розвитку оваріальних фолікулів в жіночому організмі. У жінок ФСГ потенціє утворення фолікулів яєчника і в комплексі з лютеїнізувальним гормоном (або ЛГ) стимулює біосинтез естрадіолу. Зростання вмісту естрадіолу, що синтезується в фолікулах, які розвиваються, знижує секрецію ФСГ за механізмом негативного зворотного зв'язку. Пік концентрації ФСГ спостерігається в середині менструального циклу, одночасно з овуляторним піком ЛГ. Досягнення критичного рівня ФСГ приводить до овуляції. Під час менопаузи зменшення концентрації естрадіолу викликає підвищення рівня ФСГ.

Жінка у віці, що наближається до 50 років відчуває зміни, що виникають на фоні глобальної перебудови – перехідного періоду до менопаузи. Розлади, пов'язані з менопаузою, тривають протягом кількох років перед цим і змінюють якість життя жінки. Уникнути цього періоду неможливо, але треба зробити так, щоб цей період став більш комфортним для кожної жінки.

Виділяють наступні періоди менопаузи:

1. Період до менопаузи (пременопауза).
2. Менопауза.
3. Періменопауза.
4. Постменопауза.

Перехід до менопаузи протягом тривалого часу називали пременопаузою, роки до менопаузи, коли знижуються та коливаються рівнів статевих гормонів, що проявляється, зокрема, в нерегулярному менструальному циклі. Під час цього періоду виникають перші скарги у жінок, а саме: «приливи жару», постійна пітливість, роздратованість, депресивні стани.

Періменопауза – період від появи перших клімактеричних симптомів: зміни менструального циклу, системи естроген – дефіцитного стану і до 2 років після останньої самостійної менструації. Рівень естрогенів широко коливається, що й спричинює клімактеричну симптоматику. Естрогени роблять значний вплив на синтез колагену і стан сполучної тканини. Зі зменшенням їхньої кількості тканини втрачають пружність, шкіра стає тонкою, з'являються зморшки. Це – «жироспалювальні» гормони, саме тому зі зменшенням їхньої кількості багато жінок відзначають невелике збільшення ваги, від них залежить щільність кістки і подальший розвиток остеопорозу.

Менопауза починається з терміну закінчення останньої самостійної менструації в житті жінки. Діагностується за відсутності будь-яких кров'янистих вагінальних виділень протягом року. Точний термін її можна встановити для кожної жінки відповідно до анамнестичних даних. У більшості жінок менструальна функція припиняється в середньому в 51 рік.

Можливе скорочення менструальних циклів (на 2–7 днів), як і їх подовження (на 6–8 днів), нерегулярні менструації (менш чи більш рясні). Аномальні кровотечі можуть бути спричинені поліпами, проблемним чи нормальним функціонуванням ендометрію.

Постменопауза – період, настає через 1 рік після останньої менструації і триває до геріопаузи (відповідно класифікації ВООЗ у віці 65-68 років). Цей період описує всіх жінок, що мають матку, не вагітні і не годують, та не мали жодних менструальних виділень (яєчники неактивні) мінімум 12 місяців. У жінок без матки менопауза та постменопауза розрізняються за високим рівнем ФСГ в крові. Схожі на менструацію крововиливи під час постменопаузи можуть бути ознакою раку ендометрію.

У клінічній практиці найважливіше значення має перименопаузальний період. Він охоплює термін менопаузального переходу (пременопаузу), менопаузу і перші 2 роки постменопаузи. Саме в цей час більшість жінок вперше відзначають зміни самопочуття, появу і прогресування клімактеричних симптомів. Зниження вмісту естрогенів супроводжується у багатьох жінок судинно-руховою і терморегулюючою нестабільністю («припливи» крові до шкіри обличчя), розладами сну, а також прогресуючою атрофією органів сечостатевої системи та розвитком остеопорозу (головним чином хребта).

Незалежно від періоду змін, кожна жінка повинна перебувати під наглядом лікаря гінеколога та своєчасно виконувати призначені рекомендації, саме ці заходи покращать якість її життя у певні вікові періоди.