

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І ЗДОРОВ'Я**



**VIII науково-практична internet-конференція
з міжнародною участю**

**«МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ПАТОЛОГІЧНИХ ПРОЦЕСІВ І
ХВОРОБ ТА ЇХ ФАРМАКОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ»**

**20 жовтня 2025 р.
ХАРКІВ – Україна**

СТРАТЕГІЇ ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ В МЕНОПАУЗІ

Селюкова Н. Ю.

*Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна;
ДУ «Інститут проблем ендокринної патології ім. В. Я. Данилевського
НАМН України», м. Харків, Україна
selyk3@gmail.com*

Вступ. Менопауза – це унікальна подія в житті жінки, яка настає приблизно у віці 50 років і є етапом, який переживають усі жінки. Вік настання менопаузи не змінювався протягом останніх століть, проте тривалість життя серед жінок у світі зросла, і жінки проводять близько третини свого життя в період менопаузи. Протягом цього періоду, внаслідок зниженої активності яєчників та змін рівня гормонів, можуть виникати такі симптоми, як головний біль, порушення сну, перепади настрою, вазомоторні симптоми, такі як припливи та нічна пітливість, а також тривога. Менопауза та її ускладнення можуть порушити відчуття благополуччя та здоров'я, а також вплинути на якість життя. Це дослідження було проведено для огляду проведеного інтервенційного дослідження, пов'язаного з якістю життя жінок у менопаузі.

Матеріали та методи. Було проведено комплексний пошук електронної літератури в базах даних Google Scholar, PubMed і Web of Science. Пошук здійснювався за ключовими словами «менопауза» та «якість життя» без будь-яких часових обмежень. Якість життя у вибраних дослідженнях оцінювалася за допомогою анкет якості життя, включаючи анкету Всесвітньої організації охорони здоров'я та специфічну для менопаузи якість життя (MENQOL).

Результати. З усіх проведених досліджень під час первинного пошуку було відібрано та залучено до дослідження 12 оглядів літератури. Огляд результатів досліджень показав, що заняття фізичними вправами, вживання продуктів, що містять фітоестрогени та ізофлавоноїди, а також участь в освітніх та консультаційних сесіях відіграють ефективну роль у покращенні якості життя жінок у менопаузі.

Крім того, MENQOL з чотирма доменами: вазомоторним, психосоціальним, фізичним та сексуальним, які дійсно пов'язані із загальними ефективними симптомами, що впливають на якість життя під час менопаузи, вважається валідним опитувальником для оцінки якості життя у жінок у менопаузі та є відповідною шкалою для досліджень якості життя у жінок у менопаузі.

Висновки. Докази свідчать про те, що з існуючих стратегій покращення якості життя в менопаузі використання комплементарної медицини є ефективним методом і може бути більш результативним, якщо його вживати разом із виконанням фізичних вправ та участю в освітніх програмах.

Ключові слова: менопауза, якість життя, огляд.