

*Мои самые главные примеры в мире медицины: мама — анестезиолог-реаниматолог Ефимова Галина и папа, доцент, хирург-онколог Ефимов Николай. В моей первой книге я хочу поблагодарить их за то, что с детства заложили во мне любовь к людям и желание помогать, а также привили за ценности и научили ставить перед собой цели.*

# ВВЕДЕНИЕ

Приветствую вас, уважаемые читатели!

Я Лидия Федосова, врач-гинеколог, кандидат медицинских наук.

Вы держите в руках книгу, которая стала результатом моей профессиональной деятельности и опыта лечения тысяч пациенток, ведения онлайн-академии здоровья, общения с многотысячной аудиторией моих подписчиков.

Когда-то, еще на заре врачебной карьеры, ко мне, молодому врачу, пришла на прием взрослая женщина — уставшая, замученная навалившимися на нее многочисленными болячками. Каких-то особых жалоб на женские болезни она не предъявляла и оказалась у меня потому, что доктора, у которых она наблюдалась, уже не знали, что с ней делать. Бедняжка ходила от одного специалиста к другому, но

лечение, которое ей назначали, или не помогало, или давало кратковременный эффект, или вызывало новые недуги. Женщина была на грани отчаяния, и когда ей предложили на всякий случай показаться гинекологу, мало верила, что от этого будет польза.

Я слушала бесконечную сагу о мытарствах этой пациентки и вдруг поняла, что та совершенно не случайно попала ко мне, ведь все ее страдания вызваны процессом, который связан с естественным старением, угасанием репродуктивной функции — климаксом. У кого-то наступление менопаузы не вызывает больших сложностей (счастливые женщины!), кто-то отделяется если не легким испугом, то испугом средней тяжести, а кого-то этот момент ввергает в пучину очень серьезных физических и душевных страданий. Та моя пациентка оказалась из числа последних. На фоне дефицита половых гормонов ее организм дал многочисленные сбои, в результате чего развились заболевания. Она постоянно чувствовала себя уставшей, разбитой. Никакой радости и энергии...

На тот момент я только закончила ординатуру и так же, как и многие врачи, с подозрением относилась к менопаузальной гормональной терапии. Чаще я назначала безопасные, но не особо эффективные растительные добавки. Однако в случае с этой пациенткой я поняла, что смогу спасти ее только с помощью гормональных препаратов, действие которых направлено на лечение симптомов климакса. Мне кажется, что она согласилась не потому, что поверила мне,

а просто от отчаяния и бессилия. Тем не менее женщина выполнила все рекомендации, прошла обязательное обследование и начала прием препаратов. И когда я увидела ее у себя в кабинете через несколько месяцев, признаюсь, не сразу узнала в интересной, яркой, улыбающейся даме ту свою несчастную пациентку.

Тот случай помог мне на собственном опыте убедиться в великой роли, которую играют половые гормоны в нашей жизни, а также в действенности менопаузальной гормонотерапии. Однако мне довелось столкнуться и с резким отрицанием такого лечения, которое чрезвычайно широко распространено как среди потенциальных пациенток, так и в профессиональном сообществе. Ни богатый опыт западных коллег, ни хорошие результаты, которых удалось добиться у нас, пока не могут побороть предубеждение против гормонов.

А как было бы здорово, если бы наши женщины, приблизившись к порогу зрелости, не встречали ее как неизбежное зло, а, получив гормональную поддержку, продолжали бы жить и радоваться жизни: встречаться с любимыми людьми, ходить в кино, путешествовать!.. Как было бы здорово, если бы наши женщины поверили, что с наступлением менопаузы из их жизни не исчезают здоровье, физическая активность, секс...

Каждый раз, отправляясь за границу, я обращала внимание на то, как выглядят взрослые женщины западной культуры, и невольно сравнивала их со своими соотечественни-

цами. Нельзя не заметить, что европейки 50+ в массе своей выглядят более счастливыми, чем россиянки. Они активны, амбициозны, раскрепощены. Пытаясь разобраться, что с нами не так, я поняла, что европейские женщины иначе относятся ко многим вещам, и дело не только в разности менталитета, уровня жизни и т. п. Да, в Европе иначе питаются, иначе ухаживают за собой, иначе реагируют на стрессы, но помимо этого там дамы уже давно практикуют прием гормонов в период менопаузы.

Уверена, что наши женщины — красавицы, умницы, великие труженицы — заслуживают достойной зрелости. Я убеждаю в этом своих пациенток, слушателей своей онлайн-школы и теперь обращаюсь к вам, дорогие читательницы, через страницы своей книги. В ней я рассказываю, как взрослеть красиво, как не столкнуться преждевременно с дефицитом наших главных гормональных защитников и что делать, если это уже произошло.

Спойлер: будет интересно!

Вы со мной?

# 1. ЧТО ТАКОЕ КЛИМАКС, ИЛИ КАЖДАЯ ДЕВОЧКА КОГДА-ТО СТАНЕТ БАБУШКОЙ

## *Разберемся с терминологией*

*Менопаузой* принято называть последнюю менструацию в жизни женщины. О наступлении менопаузы мы можем говорить лишь постфактум. Например, последняя менструация у женщины была в ноябре 2019 года. Если в течение года у нее больше не было месячных, то только в ноябре 2020-го можно сказать, что год назад произошла менопауза.

Неправильно называть менопаузой весь период, следующий далее. Это не временной промежуток, а процесс. А состояние, наступающее после менопаузы, именуется *климаксом*.

Менопауза бывает:

- преждевременная — наступает до 40 лет;
- ранняя — в 40–45 лет;
- нормальная — в 45–55 лет;
- поздняя — после 55 лет.

В среднем у женщин менопауза происходит в 48 лет (плюс-минус 2 года).

Менопауза также разделяется:

- на естественную — ту, которая наступает в связи с физиологическим старением организма женщины;
- хирургическую — связанную с овариэктомией, то есть удалением яичников. В этом случае менопауза наступает независимо от возраста.

Следует отметить, что удаление даже одного яичника может спровоцировать раннюю менопаузу. То же самое можно сказать и об удалении матки при сохранении яичников. У 30–70 % женщин, перенесших такую операцию, развивается так называемый синдром постгистерэктомии. Удаление матки влечет нарушение кровоснабжения яичников, в результате их функции угасают, и начинается более ранний климакс.

К такому же эффекту приводят и другие хирургические вмешательства в области малого таза, например по поводу внематочной беременности или в целях хирургической стерилизации. И операции на самих яичниках (вылущивание

кисты, прижигание очагов эндометриоза) истощают их овариальный резерв.

В связи с этим гинекологи-репродуктологи очень трепетно относятся к яичникам своих пациенток. Даже крайне необходимые плановые операции — это всегда уменьшение «мощности» этих органов. Порой репродуктологи даже прибегают к замораживанию яйцеклеток женщины, прежде чем состоится операция.

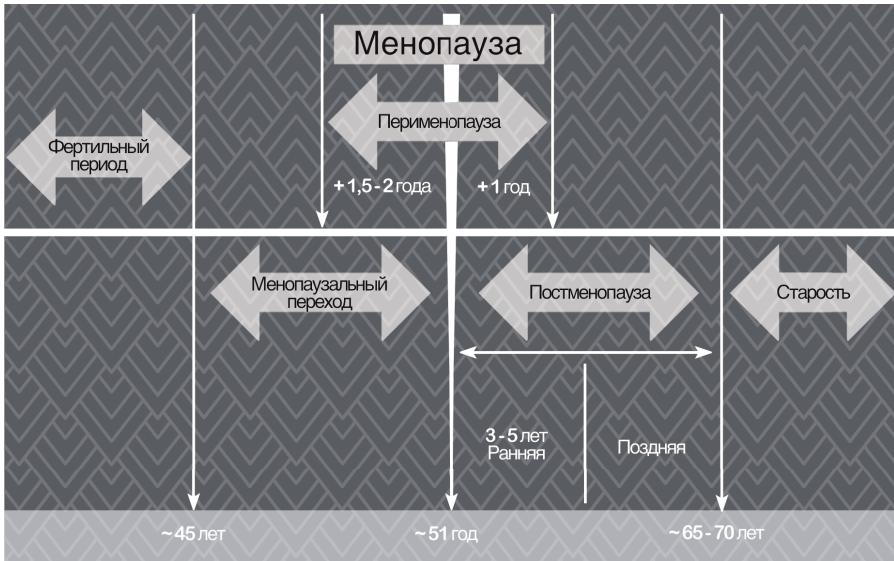
Возвращаясь к содержанию понятий «менопауза» и «климакс», добавлю, что климакс — это долгий период жизни, связанный с постепенным угасанием деятельности яичников, от первых сбоев менструального цикла до его полной остановки. Учитывая современную продолжительность жизни, можно сказать, что климакс составляет примерно треть земного пути среднестатистической женщины. Но не исключено, что этот период увеличится до половины, ведь длина жизни возрастает. И как же хочется, чтобы вместе с этим повышалось ее качество, чтобы жизнь становилась ярче!

Климактерический период делится на три стадии. Думаю, вам поможет разобраться в специфической терминологии рисунок (см. с. 12).

### Стадии климакса

1. *Пременопауза* — начинается с первых сбоев менструального цикла и длится примерно от полугода до пяти лет. В норме эта стадия начинается между 45 и 50 годами. Месячные становятся нерегулярными (то задержки, то наобо-





Стадии климакса

рот), симптомы предменструального синдрома (ПМС) переносятся все труднее, чувствительность груди повышается. Довольно часто отмечается увеличение обильности выделений, что связано со снижением выработки гормона прогестерона и преобладанием эстрогенов. Такой дисбаланс гормонов опасен, так как часто влечет развитие пролиферативных процессов, то есть возникновение миомы матки, эндометриоза, гиперплазии эндометрия и рост полипов. И вот женщина становится «постоянным клиентом» гинеколога или, того хуже, навсегда гинекологического стационара. А виной тому гормоны, и, зная причину заранее, можно легко избежать всех проблем.