

Своевременная диагностика – залог успешного лечения!

Большинство женщин верит в миф о том, что гормонотерапия более вредна, чем полезна. Что от нее можно сильно набрать вес. Что витамин D достаточно получать от солнечных лучей, а дополнительно ничего не надо делать. Чтобы развеять все сомнения и мифы, мы встретились и поговорили с гинекологом-эндокринологом, кандидатом медицинских наук Думановской Мариной Равилевной из Национального Медицинского исследовательского центра акушерства, гинекологии и перинатологии имени академика В.И. Кулакова.



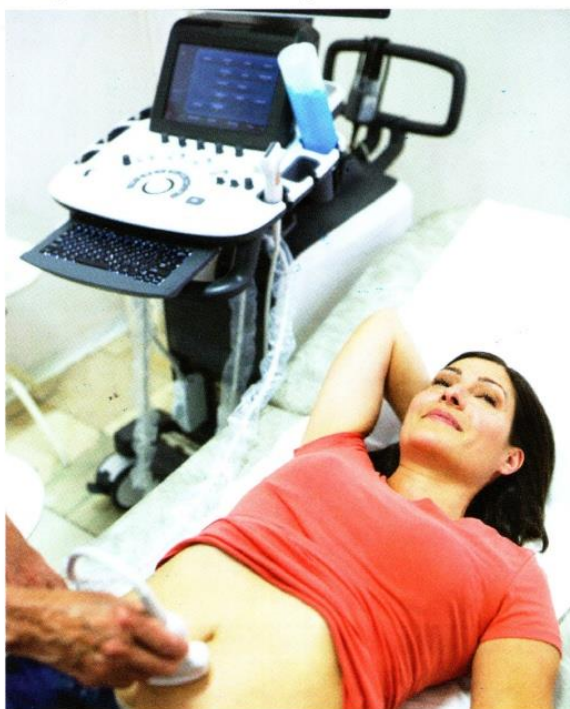
Думановская Марина Равилевна, гинеколог-эндокринолог, кандидат медицинских наук

– Марина Равилевна, расскажите, пожалуйста, немного о себе?

– Я из семьи врачей. Моя мама врач-иммунолог. Бабушка была офтальмологом, дедушка – патологоанатомом. Моя судьба была predetermined. Я окончила Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова. В нашем Центре («НМИЦ АГП им. В.И. Кулакова» Минздрава России – прим. редакции) прошла ординатуру, затем поступила в аспирантуру в отделение гинекологической эндокринологии, по окончании защитила кандидатскую диссертацию. Моим научным руководителем и учителем была и остается профессор Галина Евгеньевна Чернуха, одна из лучших гинекологов-эндокринологов нашей страны. В нашем отделении работают и ведут научную деятельность высококласные специалисты, и я очень рада, что мне посчастливилось попасть в такой замечательный коллектив.

– Расскажите, в каких случаях надо обращаться к гинекологу-эндокринологу?

– Каждая женщина должна раз в год обязательно приходить на приём к врачу-гинекологу. Провести ультразвуковое исследование органов малого таза. Обследование шейки матки – кольпоскопию, ПАП-тест или жидкостную онкоцитологию, определение вируса папилломы человека. Это очень важный анализ, который помогает своевременно выявлять



Каждая женщина должна раз в год обязательно приходить на приём к врачу-гинекологу. Провести ультразвуковое исследование органов малого таза. Обследование шейки матки – кольпоскопию, ПАП-тест или жидкостную онкоцитологию, определение вируса папилломы человека.

рак шейки матки. В зависимости от возраста назначается УЗИ молочных желез или маммография в двух проекциях. Остальное обследование делается по определенным показаниям. Обращаться к гинекологу-эндокринологу стоит при любых нарушениях менструального цикла, таких как его укорочение – менее 24 дней от первого дня одной менструации до первого дня следующей, так и при задержках – более 38 дней. При длительных менструациях – более 7

дней, межменструальных выделениях. Казалось бы, сугубо косметические проблемы – избыточный рост волос, высыпания на коже лица и тела, мы решаем совместно с дерматологами. Также поводом для консультирования является отсутствие наступления беременности в течение 1 года регулярной половой жизни без контрацепции. Мы занимаемся грамотным подбором контрацепции, ведением пациенток в фазе менопаузального перехода. Всеми этими во-

просами и многими другими занимается гинеколог-эндокринолог.

– Чем отличается работа гинеколога-эндокринолога от гинеколога?

– По специальности мы акушеры-гинекологи. Гинекологи-эндокринологи занимаются ведением больных с нарушением функции эндокринной системы. Гинеколог-эндокринолог более детально собирает и изучает анамнез. Нарушения менструального цикла от задержек менструаций до маточных кровотечений, могут быть проявлением нарушения функций яичников, надпочечников и щитовидной железы. Пациентка приходит с жалобами на отсутствие менструаций, нередко выясняется, что это произошло после стресса, снижения массы тела или при чрезмерном увеличении спортивных нагрузок. Мы анализируем состояние женщины в целом. Гинекологическая эндокринология – это отдельное очень интересное направление и, если так можно сказать, гинеколог – это женский терапевт, решающий практически все женские проблемы.

– Как гормональные проблемы проявляются внешне? Можно ли говорить о связи между красивой кожей и здоровым гормональным фоном?

– Да, такая связь есть. Молодые пациентки наиболее часто обращаются именно с жалобами на акне.



Каждая женщина должна раз в год обязательно приходиться на приём к врачу-гинекологу.



Витамин Д необходимо принимать детишкам и взрослым, обязательно при планировании беременности, в период вынашивания ребенка и грудного вскармливания.

Это может быть проявлением избыточного уровня андрогенов в крови, либо изменения чувствительности на уровне андрогенных рецепторов кожи. Наиболее часто гиперандрогения – это проявление синдрома поликистозных яичников. Если у Вас есть подобные жалобы, Вам необходимо обратиться к гинекологу-эндокринологу, который назначит гормональное обследование и грамотно подберет терапию.

– Расскажите, пожалуйста, как можно предупредить гормональный сбой в организме?

– Это очень трудный и емкий вопрос. Этиология и патогенез большинства заболеваний пока до конца не понятны. Нередко, это генетически-обусловленные болезни. Здоровый образ жизни, физические нагрузки и правильное питание – это залог здоровья в целом.

– Мадина Равиленна, расскажите, пожалуйста, о гормонотерапии.

Гормонотерапия – это не только подбор контрацепции, это еще и лечение большого количества заболеваний, таких как синдром поликистозных яичников, эндометриоз, гиперплазия



Как правило, отпуск длится в среднем 10-14 дней. Это слишком короткое время для насыщения организма витамином D. необходимо принимать витамин D дополнительно в препаратах. Но ТОЛЬКО по назначению Вашего лечащего врача!



Три самых главных правила здоровья, о которых должна помнить каждая женщина: здоровый образ жизни, соблюдение режима труда и отдыха, обязательно следить за питанием.



эндометрия и так далее. Что касается контрацепции, она может быть разных видов. Таблетки, которые необходимо принимать ежедневно, влагалищные кольца и долгосрочная контрацепция: подкожный имплант или внутриматочная спираль. Очень интересно, что большинство контрацептивов обладают так называемыми непротивными эффектами: положительно влияют на состояние кожи и волос, уменьшают объем менструальных кровотечений, менструации

становятся менее болезненными, и даже являются профилактикой развития некоторых онкологических заболеваний. Отдельный пласт гормонотерапии – это менопаузальная гормонотерапия (МГТ). Прием МГТ избавляет от приливов жара, поддерживает состояние кожи, когнитивных функций, плотности костной ткани, обеспечивает профилактику остеопороза и сердечно-сосудистых заболеваний, решение урогенитальных проблем. Однако, стоит отметить, что в период менопаузального перехода нельзя забывать про контрацепцию.

– Существует мнение, что при гормонотерапии обязательно набирается лишний вес. В связи с этим многие женщины от нее отказываются и боятся ее. Вы можете развеять этот миф?

– Да, буквально каждая пациентка при назначении ей гормонотерапии обязательно спросит об изменениях веса на фоне приема препарата. В настоящее время – это миф. Сейчас применяются только низко- и микродозированные препараты, не оказывающие существенного влияния на обменные процессы организма, и это доказано во множестве проведенных исследований.

– Как долго может длиться гормонотерапия?

– Терапия гормонально-ассоциированных заболеваний обязательно должна быть долгосрочной. Если говорить о контрацепции, то до того мо-

мента пока женщина не запланирует беременность, и в таких случаях есть комбинированные оральные контрацептивы (КОК) с содержанием фолиевой кислоты, которые необходимо принимать за три месяца до планирования беременности. Относительно менопаузальной гормонотерапии (МГТ) – все решается индивидуально, под строгим контролем гинеколога-эндокринолога. МГТ необходимо не только вовремя начать, принимать минимальную дозировку по оптимальному пути введения, но и своевременно закончить прием препаратов.

– Говорят, что женщины после 35 лет должны особенно часто посещать гинеколога, почему?

– Повторюсь, что гинеколога или гинеколога-эндокринолога нужно посещать минимум раз в год. После 30-35 лет увеличивается частота пролиферативных заболеваний эндо- и миометрия. В зависимости от жалоб женщины назначаются дополнительные исследования для своевременного подбора необходимой терапии.

– Мадина Равилевна, сейчас очень популярен витамин D. Расскажите, пожалуйста, о нём.

– Да, сейчас, наверное, он на пике популярности. Хотя применяют его давно. Витамин D приравнивают к гормоноподобным веществам. К нему есть рецепторы во многих органах и тканях, в том числе в эндометрии, яичниках и молочных железах. Прежде всего, витамин D влияет на фосфорно-кальциевый обмен и регуляцию усвоения кальция в кишечнике и в почках. Многочисленные исследования показали, что он положительно влияет на различные функции организма, так как участвует в обменных процессах и повышает иммунитет. Витамин D необходимо принимать детям и взрослым, обязательно при планировании беременности, в период вынашивания ребенка и грудного вскармливания.

– С чем получают витамин D, как его принимать?

– Конечно, его можно получить из определенной пищи, но там он, как правило, содержится в очень малых количествах. В нашей стране только детское питание дополнительно обогащено витамином D. Для подбора адекватной дозировки препаратов витамина D необходимо сдать кровь на «25 (ОН) витамин D». По результатам

анализа врач подберет оптимальную дозировку препарата (профилактическую или лечебную). Стоит помнить, что перед началом приема препарата необходимо проверить функцию почек, сдать кровь на общий и ионизированный кальций, фосфор.

– Человек по внешним признакам может понять, что у него недостаток витамина D?

– К сожалению, именно характерных симптомов нет. Дефицит витамина D может проявляться синдромом хронической усталости, сниженным настроением, вплоть до депрессий, частыми болезнями, выпадением волос, ломкостью ногтей и так далее.

– Как лечить гиповитаминоз D?

– Сейчас достаточно препаратов на фармацевтическом рынке: это капли на водной и масляной основе и жевательные таблетки. Но хочу подчеркнуть, что не стоит заниматься самолечением. Передозировка витамина D опасна.

– Мадина Равилевна, а мы получаем достаточно витамина D от солнечных лучей?

– Учитывая наше географическое расположение, восполнить дефицит витамина D при помощи ультрафиолетовых лучей не получится. Некоторые пациенты полагают, что, отдыхая 1 раз в год на море, можно в полной мере восстановить уровень витамина D. Но, как

правило, отпуск длится в среднем 10-14 дней. Это слишком короткое время для насыщения организма витамином D. Хотела бы сделать небольшую ремарку относительно соляриев: при их посещении дефицит витамина D восполняться не будет. Поэтому необходимо принимать витамин D дополнительно в препаратах. Но еще раз повторю: принимать витамин D нужно ТОЛЬКО по назначению Вашего лечащего врача!

– К Вам приходили на приём пациентки с сахарным диабетом?

– Да, пациентки с сахарным диабетом приходят, но по вопросам гинекологии.

– Назовите, пожалуйста, три самых главных правила здоровья, о которых должна помнить каждая женщина.

– Здоровый образ жизни, соблюдение режима труда и отдыха, обязательно следить за питанием. (На каждом приеме с каждым пациентом я это проговариваю). И обязательное посещение врача-гинеколога раз в год!

– Мадина Равилевна, дайте, пожалуйста, совет нашим читателям.

– Любое заболевание легче профилактировать, чем лечить. Своевременная диагностика – залог успешного лечения!

Беседовала Диана Ключко

Многочисленные исследования показали, что витамин D положительно влияет на различные функции организма, так как участвует в обменных процессах и повышает иммунитет.

