

Играй, гормон

Гинеколог-эндокринолог медико-эстетического центра «Эликсир» Елена Бегалиева — о тесной связи красоты и женского здоровья, качестве жизни в зрелом возрасте и стереотипах, связанных с гормональными препаратами

Елена Олеговна, прежде всего расскажите, кто такой гинеколог-эндокринолог?

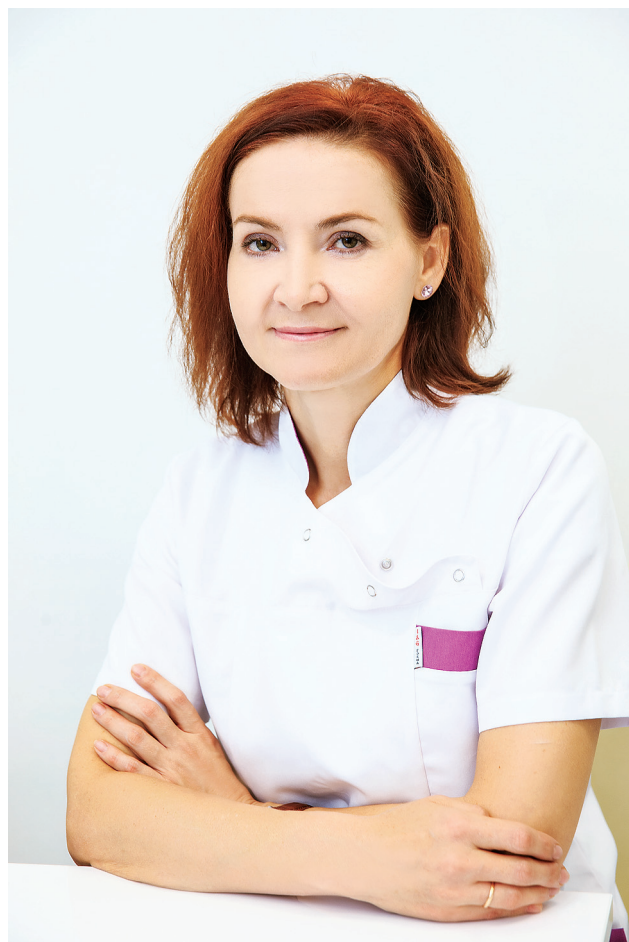
— Официально нет такой узкой квалификации — нельзя сказать, что из медицинского института выпустили гинеколога-эндокринолога. Выпускают акушеров-гинекологов, а уже позже врач проходит специализацию — углубленно изучает ту область, которая ему наиболее интересна. Меня заинтересовала эндокринология. Эндокринология — это наука, изучающая влияние гормонов на все органы и системы организма. Это очень тонкая цепочка взаимосвязей, и сбой одного из множества звеньев приводит к существенным изменениям во всем организме.

— Уверена, человеку, далекому от медицины, покажется странным, что в медицинском центре, специализирующемся на дерматокосметологии, начал работать гинеколог-эндокринолог. Объясните, как эти сферы связаны?

— Очень связаны, потому что состояние кожи, ногтей, волос и даже настроение и блеск в глазах женщины — это все гормоны, и прежде всего эстроген, вырабатываемый яичниками. Как показывает практика, все косметологические процедуры эффективны лет до 30 — в этом возрасте проблемы с кожей можно решить курсом процедур. А вот после 30 лет, когда уровень женского гормона начинает естественным образом снижаться, справляться с недостатками становится намного сложнее — должна проводиться системная работа. Когда я попала в «Эликсир», то была приятно удивлена отношению главного врача центра Натальи Гребенюк: она не мыслит узко как дерматолог-косметолог, а думает как врач с широким клиническим мышлением, то есть понимает, что организм — это взаимосвязанная система всех органов. Именно поэтому было принято решение, что в центре «Эликсир» дерматолог обязательно должен работать в паре с гинекологом-эндокринологом, чтобы добиться желаемого результата.

— Правильно ли я поняла, что когда пациент приходит на прием к дерматокосметологу, то грамотный врач обязательно должен направить его к эндокринологу?

— Однозначно! Дисбаланс половых гормонов, который нарастает после 40 лет, — проблема не только гинеколога и не только косметолога. Фактически они правят нашей жизнью. Название «половые гормоны» весьма условно. Они не только влияют на репродуктивную систему, но и выполняют огромное количество функций в организме: следят за уровнем холестерина, артериальным давлением, углеводным обменом, за функцией мочевого пузыря,



Елена Бегалиева

ря, содержанием кальция в костях. А еще помогают преодолеть депрессию, стимулируют либидо и дарят радость жизни.

— Какие сигналы подает организм, когда происходит снижение уровня эстрогена?

— Кожа выглядит сухой, вялой, она уже не светится, появляются морщинки и пигментные пятна, ногти становятся ломкими, начинают выпадать волосы, ресницы, брови. Мышцы становятся более дряблыми, прежнего тонуса добиться не удастся даже регулярными упражнениями. Из-за дряблости мышц тазового дна также нередки случаи стрессового недержания мочи. Снижение уровня гормонов влияет и на слизистые оболочки — они становятся

сухими, из-за чего во время полового акта женщина может испытывать дискомфорт. Женщина может также отмечать изменение осанки, боли в мышцах и костях. Изменяется настроение, уверенность в себе, снижается сексуальное влечение. И эти «звоночки» появляются раньше, чем изменения менструального цикла. Если начать коррекцию раньше, то можно не только сохранить привлекательность, но и предотвратить и остеопороз, и гипертонию, и атеросклероз, и ишемическую болезнь. Но даже вовремя начатое лечение — не эликсир бессмертия, лишних лет жизни оно не подарит, зато качество жизни намного улучшит!

— **Во сколько лет в среднем у женщин наступает менопауза?**

— Время наступления менопаузы у всех индивидуально — как правило, это генетически заложенный механизм, но в среднем можно говорить о возрасте 45-55 лет. Но не стоит преуменьшать и влияния внешних агрессивных факторов — стрессы, болезни, прием лекарств, питание и многое другое.

— **Какие препараты помогают облегчить естественный процесс снижения уровня гормонов?**

— Это заместительная гормональная терапия — сокращенно ЗГТ. Эти препараты, естественно, назначает врач-гинеколог после всестороннего обследования женщины. В настоящее время препаратов ЗГТ представлено много — они различаются по составу и по дозировке гормонов. Для разных возрастов дозы гормонов различаются, длительность приема может разниться, и первоначально назначенная дозировка также изменяется со временем в сторону уменьшения. Кроме того, негативного влияния препаратов на организм никто не отменял. Поэтому перед назначением ЗГТ врачи обязательно проверяют состояние органов и систем, чтобы не усугубить уже имеющихся проблем.

Еще очень важно понимать, что в медицине есть такое понятие, как «терапевтическое окно». Это значит, что если после окончания менструации прошло больше пяти лет, то ЗГТ женщине назначать уже нельзя — гормоны просто не смогут должным образом включиться в работу.

— **Знаю, что климактерический период часто сопровождается неприятными состояниями — приливами, агрессией, депрессией. Помогают ли препараты ЗГТ улучшить качество жизни женщины?**

— Безусловно, и в этом случае они выступают больше как лечебный препарат. Но у некоторых женщин наступление климакса проходит абсолютно бессимптомно, но женщины все равно приходят к пониманию приема ЗГТ — чтобы поддержать состояние сосудистой, нервной систем, кожи, волос и ногтей. Конечно, это не чудо-таблетки и одним только назначением ЗГТ мы не вернем женщине молодость. ЗГТ будет по-настоящему эффективной, если правильно питаться, вести здоровый образ жизни и ухаживать за кожей.

— **Что нужно обязательно проверять перед тем, как начать принимать ЗГТ?**

— Универсальных рекомендаций не существует — необходим индивидуальный подход. Но есть базовые обследования, которые необходимо пройти всем: маммография, УЗИ матки и яичников, мазок на онкоцитологию, исследование свертывающей системы крови, функции печени, доплер сосудов глубоких вен (не во всех клиниках есть

такая аппаратура, и не каждый врач обладает квалификацией, чтобы проводить такие исследования, но в центре «Эликсир» такую услугу предоставляют). Но даже когда женщина пройдет все необходимые обследования, врач не может гарантировать, что у нее не будет никаких побочных эффектов во время приема препарата. Врач может только донести всю необходимую информацию, направить на обследование, порекомендовать препарат, откорректировать дозу, а решение должна принимать сама женщина.

— **Существуют ли какие-то стереотипы, связанные с приемом препаратов ЗГТ?**

— Конечно! Парадокс, но наши женщины до сих пор боятся препаратов ЗГТ, которые идентичны собственным гормонам, называют их «химией», однако преспокойно принимают антибиотики — самую чужеродную химию. Мы бесстрашно пьем гормональные контрацептивы, что-

Наталья Гребенюк

Главный врач медико-эстетического центра «Эликсир»

«Состояние кожи женщины напрямую зависит от уровня гормона эстрогена в ее организме, поэтому, чтобы добиться желаемого результата, в эстетическом центре «Эликсир» дерматолог обязательно работает в паре с гинекологом-эндокринологом»

бы избежать нежелательной беременности, и отказываясь от ЗГТ, которая помогает, по меньшей мере, отдалить нежелательную старость. В качестве альтернативы пациенты часто обращаются к БАДам, которые содержат фитоэстрогены — они, конечно, могут улучшить общее состояние организма, но на кожу и на костную систему они практически не влияют, а это крайне важно в период менопаузы. Во всем мире, кстати, совершенно другое отношение к ЗГТ: по статистике, эти препараты принимают 55 процентов англичанок, 25 процентов — немки, 12 процентов — француженок, а в России — только 1 процент. Это, конечно, печальная цифра, но надеюсь, в скором времени эти показатели изменятся. ■

ЭЛИКСИР+

медико-эстетический центр

ул. Красная, 45
тел. +7 (4012) 214819
www.eliksir39.ru