

Элегантная пауза

Акушер-гинеколог Наталья Тышковская о менопаузальной терапии, возвращении к старым изобретениям и внедрении в гинекологическую практику новых средств, которые помогают сохранить здоровье и продлить женский век

Наталья Александровна, вы могли бы обозначить ту сферу интересов в области гинекологии, которая вас особенно интересует?

— Меня очень занимают вопросы менопаузы, потому что женщины в этом возрастном периоде в нашей стране часто выпадают из поля зрения врачей, а они заслуживают особого внимания. В этом периоде женщина пребывает практически треть своей жизни, поэтому менопаузу нужно рассматривать как очередную ступень в жизни и относиться к ней философски: что дано природой, то надо пережить. Однако и взрослеть можно элегантно! Сейчас в арсенале гинекологов масса средств, которые позволяют женщине в любом возрасте чувствовать себя сексуально привлекательной, активной и жить полноценной жизнью. Не стоит думать, что климакс — это только приливы и отсутствие цикла. Климакс — многолик: он затрагивает все органы и системы. Потому что дефицит эстрогена и прогестерона приводит к тому, что в организме снижается защитный эффект этих гормонов повсеместно — во всех сосудах, нервных структурах, начинает страдать буквально все. Женщины приходят на прием и говорят: «Я просто разваливаюсь». И это очень точное определение. В этом возрастном периоде на 30 % чаще выявляется атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертония, стенокардия, и уже доказано, что климаксу принадлежит ведущая роль в возникновении болезни Альцгеймера и остеопороза. А пусковым механизмом является именно дефицит эстрогенов.

Кроме того, еще одно проявление климакса — это уретро-вагинальная атрофия. Это понятие объединяет ряд симптомов: дискомфорт при половом акте, чувство жжения, бесконечные позывы к мочеиспусканию, недержание мочи при любых физических нагрузках. Многие женщины говорят: «Ну есть и есть, это — старость». Чувствуют себя дискомфортно, но ничего не делают. А современная медицина имеет в своем арсенале средства, которые позволяют решить эти проблемы.

— **Что это за средства?**

— Во-первых, это менопаузальная терапия. Она может быть таблетированная, в виде гелей, спирали, имплантов — вариантов много. Также может проводиться местная эстрогенозаместительная терапия в интимной сфере. Естественно, оба вида терапии должны назначаться после серьезного предварительного обследования, в ходе которого врачи исключают все противопоказания, а женщины, получающие такую терапию, должны каждый год проходить определенный объем скринингового обследования, позволяющее исключить риски от приема назначенных препаратов. Оптимально такую терапию нужно



Наталья Тышковская

начинать в период перименопаузы — с целью предупреждения гормон-ассоциированных болезней. Когда уже «процесс пошел» — поздно что-то делать, никаких коренных изменений не последует.

— **Помимо заместительной гормональной терапии какие еще есть средства, помогающие женщинам скорректировать нежелательные симптомы климакса?**

— Есть такое замечательное изобретение, как pessaries. На заре моей молодости врачи использовали советский вариант конструкции — жесткий и малопривлекательный, но спустя время от него отказались — в приоритете были оперативные технологии. Однако операция, даже самая простая, — это всегда опасность: и самого вмешательства, и последствий анестезии. Поэтому сейчас врачи вновь вернулись к pessarium как хорошей альтернативе оперативному вмешательству. Современное изделие называется pessarium доктора Арабин и производится в Германии. В отличие от советской версии немецкая очень эстетичная, эластичная и имеет разную форму — в зависимости от того, какую проблему врач с помощью него старается решить. Pessarium создает дубликатуру тазового дна и показан при выраженном опущении, недержание мочи и многих других про-

блемах, доставляют женщинам дискомфорт. Врач подбирает форму пессария и, после того как женщина приобретает его в аптеке, обучает, как им пользоваться.

— **Знаю, что еще вы работаете с гиалуроновой кислотой. Расскажите о ее применении в гинекологии.**

— Да, наряду с косметологией в гинекологическую практику вошла гиалуроновая кислота — мы начали использовать ее для коррекции в интимной сфере. Одна молекула этой кислоты притягивает к себе 500 молекул воды и соответственно восполняет в нужном месте недостающий объем. Благодаря этому эффекту врачи могут решить как эстетические проблемы, так и физиологические: недержание мочи, вагиниты, провести коррекцию врожденных пороков, атрофических изменений. Кроме того, с помощью гиалуроновой кислоты мы также можем помочь женщинам решить некоторые проблемы сексуального характера.

— **А есть запрос на эстетическую коррекцию?**

— Да, женщины интересуются. У нас в городе мало где ее делают, поэтому многие даже не представляют, что такое возможно, но я считаю, что женщина имеет право чувствовать себя уверенной, самодостаточной и желанной во все периоды своей жизни. И еще хочу сказать, что теперь даже в амбулаторных условиях — то есть не заходя в «большую операционную» — мы можем решить многие проблемы.

— **Хочу спросить вас про популярную методику «вумбилдинг» — систему упражнений для интимных мышц с помощью специального тренажера. Как вы оцениваете ее эффективность?**

— Эта техника очень популярна, в том числе в Европе. Как врач я положительно отношусь к такой практике, тем более что существуют и медицинские изделия для подобных тренировок. Какие тренажеры используются на занятиях, которые рекламируют в интернете, я не знаю, но в нашей сфере есть, например, упражнения Кегеля. Они тоже подразумевают использование различных тренажеров медицинского производства и позволяют укрепить мышцы таза и интимные мышцы, что в результате позволяет остановить непроизвольное мочеиспускание, предотвратить опущение шейки матки и стенок влагалища, восстановиться после родов, восстановить крово- и лимфообращение в органах малого таза и т.д. Конечно, во время менопаузы с потерей уровня гормонов тонус мышц ослабевает, поэтому такие занятия имеют смысл проводить параллельного с назначением гормонозаместительной терапии. Иначе они не будут иметь смысла.

— **Правильно я понимаю, что описанные проблемы больше волнуют женщин зрелого возраста? Или молодые пациентки с подобными вопросами тоже обращаются?**

— У нас есть молодые пациентки — например, после тяжелых родов, травм промежности, которую у нас, к сожалению, не всегда корректно восстанавливают. Кроме того, женщинам лактирующим тоже свойственно недержание мочи. Да и в сексуальном плане обращаются. Например, с помощью гиалуроновой кислоты мы решаем проблему отсутствия оргазма. Конечно, гиалуронка — это не панацея, но в составе комплексной терапии она неплоха.

— **И все-таки, женщины в менопаузальный период — в зоне особого внимания. Когда наступает этот период?**

— Обычно он наступает в 45 лет, но естественно, это вопрос очень индивидуальный. Сейчас климакс молодеет, и все-таки виной такое понятие, как эколого-репродуктивный дисбаланс. Женщина рождается с определенным количеством

НАТАЛЬЯ ГРЕБЕНЮК

главный врач медико-эстетического центра «Эликсир»:

— *Сохранить качество жизни женщины в любом возрасте — задача, которую могут решить современные гинекологи. Сегодня в их арсенале есть масса средств, которые позволяют успешно корректировать физиологические, эстетические и проблемы сексуального характера, волнующие женщину в разные периоды ее жизни. И все эти средства эффективно применяются специалистами центра «Эликсир»*

яйцеклеток, которые от менструации к менструации погибают. Активно этот процесс запускается в 35 лет. Раньше у женщины за жизнь было всего 100 овуляций, потому что она рожала и кормила несколько детей, и между этими состояниями у нее были небольшие промежутки времени. Сейчас у женщин происходит 400 овуляций — и все потому, что они перестали рожать и кормить детей положенное время. Так вот, пресловутый ПМС, повсеместные расстройства эндокринной системы, нарушения цикла, бесплодие — это крик природы: я даю тебе возможность, так почему ты не забеременела? Мы не используем свои функциональные возможности по назначению, и природа нам мстит. Об этом говорят все большие ученые. Женщине надо реализовать свою функцию и следовать законам природы. Роды не следует затягивать и надеяться на ЭКО.

— **Почему мы не можем следовать европейской тенденции к более поздним родам?**

— В Европе другое качество жизни, там женщины очень хорошо предохраняются. Они в течение долгого времени принимают гормональные контрацептивы, и это сохраняет их реальный резерв — в этот период он просто не растрачивается. Так что контрацептивы — это своего рода палочка-выручалочка. В России они не очень распространены — у нас просвещение страдает. Контрацепции не надо бояться: надо прийти, обследоваться, чтобы исключить противопоказания, и начать принимать препараты. Тем более что запланированная беременность наступит намного быстрее при отмене контрацепции — этот эффект врачи используют даже при лечении бесплодных пар.

— **Если подытожить, что надо делать, чтобы сохранить здоровье и продлить свой женский век?**

— Во-первых, удачно выйти замуж — за любимого человека, от которого вы бы хотели иметь детей! Если планируете реализоваться в каком-то направлении и детей пока решили не заводить, то нужно адекватно предохраняться. Прибавьте к этому усилия профессиональных косметологов — и женщина в любом возрасте будет почти Мадонной. ■

ЭЛИКСИР+

медико-эстетический центр

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