



Женское здоровье: хрупкое равновесие

Современной женщине приходится прилагать значительные усилия, чтобы сохранить душевный комфорт. Многозадачная ежедневная активность (мама, жена, сотрудник) в режиме нон-стоп плюс агрессивная окружающая действительность зачастую имеют следствием формирование стресса.

Стресс как стиль жизни

Стресс – примета нашего времени, «болезнь цивилизации». Последнее определение отражает тот факт, что в исторической перспективе негативное влияние стресс-факторов возрастает по мере повышения мобильности человека, увеличения интенсивности интеллектуальных нагрузок, уплотнения ритма жизни в мегаполисах. Кроме целого спектра негативных эмоций, стресс сопровождается различными болезненными состояниями, возникающими в ответ на взаимодействие психических и физиологических процессов в организме человека.

Стресс:

- психические расстройства, проявляющиеся на физиологическом уровне
- физиологические расстройства, проявляющиеся на психическом уровне
- физиологические патологии, развивающиеся под влиянием психогенных факторов.

Больше не всегда лучше

В силу особенностей гормонального статуса (периодических колебаний гормонального фона)

женщины более склонны к физиологической «интерпретации» негативных эмоций, поэтому стресс – один из злейших врагов женского здоровья. На фоне стресса в организме человека повышается секреция пролактина – гормона, физиологическая роль которого в настоящее время до конца не изучена, при этом его известные эффекты в подавляющем большинстве имеют отношение к репродуктивной функции. Пролактин «обеспечивает» грудное вскармливание, рост и развитие молочных желез, сексуальное удовлетворение и др. Это в норме, а в условиях, отличных от таковой, его влияние не всегда бывает позитивным.

Так, обусловленная стрессом гиперпролактинемия, то есть избыточное образование пролактина, для организма женщины имеет ряд огорчительных последствий.

Стресс → гиперпролактинемия ↓ женское здоровье:

- нарушение менструального цикла
- снижение уровня сексуального влечения
- бесплодие, невынашивание беременности
- тяжелое течение предменструального синдрома
- доброкачественные заболевания молочной железы
- ранний климакс и тяжелое течение климактерического синдрома

Чувство напряжения

Многим женщинам знакома описанная ситуация: примерно за неделю до ожидаемых «особенных дней» периодически беспокоит боль, отмечается чувство напряжения в груди. Спустя несколько дней симптоматика исчезает, а с ней и причины для беспокойства. Однако такой оптимистический сценарий, увы, реализуется не всегда. Медицинская статистика свидетельствует, что в 60-90% ситуаций эти проявления со временем имеют тенденцию нарастать. Причинный фактор – функциональная гиперпролактинемия, спутница стресса.

Мастопатия (доброкачественные изменения в ткани молочной железы), развивающаяся вследствие повышенной секреции пролактина, проявляется значительной болезненностью груди при ощупывании, наличием уплотнений, которые уменьшаются в размере или исчезают после начала месячных. Заболевание, которое поначалу не вызывает особого беспокойства у пациентки, со временем прогрессирует и в отсутствие должного внимания

и надлежащего медицинского ведения может существенно снизить качество ее жизни. Немаловажно и ухудшение эстетичного вида молочной железы (возможна асимметрия желез). Кроме того, нельзя забывать о риске изменения характера новообразований. Своевременно начатая комплексная терапия мастопатии, включающая как медикаментозный компонент (средства, нормализующие уровень пролактина в организме), так и экстрамедицинские мероприятия (гармонизацию образа жизни с целью снижения стрессовой нагрузки), дает прекрасный результат.

“ По оценкам специалистов, как минимум 80% женщин хотя бы раз в жизни имели волнения по поводу нарушения менструального цикла ”



Циклические страдания

Нарушение ритма секреции пролактина у женщины, испытывающей влияние негативных психогенных факторов, может реализоваться и в виде нарушений менструальной функции. По оценкам специалистов, как минимум 80% женщин хотя бы раз в жизни имели волнения по поводу нарушения менструального цикла.

Опасность этих состояний заключается в том, что без соответствующего лечения они могут стать причиной развития синдрома поликистозных яичников, хронической ановуляции, бесплодия и др. Поэтому счет действительно идет на дни: и если на раннем этапе вполне достаточно просто внимательнее отнестись к своему организму, ограничив физические и психические нагрузки, то впоследствии может потребоваться длительное многоэтапное лечение,



включающее длительный прием гормональных препаратов. К тому же врачи отмечают нестойкий терапевтический эффект, который имеет место во многих случаях. Последним обстоятельством объясняется повышенный интерес к разработке новых, негормональных методов лечения, в том числе с использованием фитопрепаратов.

Без гормонов

Безусловно, в сложных клинических ситуациях без гормонотерапии не обойтись. Однако в большинстве случаев при мастопатии, нарушениях менструального цикла, возникновение которых опосредовано гиперпролактинемией вследствие стресса, хороший эффект обеспечивает фитотерапия. Препараты на растительной основе отличаются полифункциональностью, мягким влиянием, наличием эффекта последействия. При их применении не развивается синдром отмены; кроме того, они могут как назначаться в монотерапии, так и усиливать эффект комплексного лечения, а также использоваться с профилактической целью.

Для устранения симптомов гиперпролактинемии в гинекологической практике успешно используются фитопрепараты на основе прутняка обычного, например Мастодион® компании «Бионорика», эффективность которого подтверждена 50-летним опытом

применения и результатами многочисленных научных исследований. Выраженное действие Мастодиона обеспечивается за счет того, что, кроме прутняка обычного, в его состав входят экстракты еще нескольких лекарственных растений (стеблелиста василистниковидного, фиалки альпийской, грудوشника горького, ириса разноцветного, лилии тигровой), которые дополняют и усиливают эффект доминантного компонента.

“ **Здоровый образ жизни – альфа и омега женского благополучия – как физического, так и эмоционального** ”

Образ жизни

Здоровый образ жизни – альфа и омега женского благополучия – как физического, так и эмоционального. Тем более, что составляющие здоровой жизни просто не могут не нравиться: сон 8 часов, бассейн и фитнес, регулярная половая жизнь, рыба, мясо, морепродукты, максимум овощей и фруктов, минимум алкоголя, ноль табака и тяжелого физического труда. Кто-нибудь против?

Спокойствие, главное – спокойствие

В многочисленных научных исследованиях, проводившихся в XX в. и в недавнее время, получило подтверждение наблюдение античного медика Галена, жившего во II веке н. э., о том, что у жизнерадостных представительниц прекрасного пола реже развиваются заболевания молочной железы, чем у женщин, для которых подавленное состояние – практически норма.

Кроме того, для поддержания жизненного баланса не будут лишними витаминотерапия (витамины А, Е и группы В), ромашковый, мятный чай, успокаивающие отвары (валериана, пустырник и др.).

Несмотря на постоянную занятость, а иногда – вопреки ей, женщина **обязана** находить время для базовых потребностей своего организма – в полноценном питании, содержательном отдыхе, интересном общении. Формула гармонизации запросов окружающего мира, иногда неоправданно жестких и даже жестоких, с собственными возможностями проста: **любить весь мир нужно начиная с себя.** ®

Подготовила **Мария Зоринская**