

Биологически активные добавки фирмы Nature's Sunshine Products в комплексной терапии климактерического синдрома

Алексеева М.М., гинеколог-эндокринолог, врач высшей категории, поликлиника МТ РФ, г. Москва

Климактерический период (КП) — генетически запрограммированный процесс угасания активности репродуктивной системы на фоне общих инволюционных процессов, выражающихся в прекращении сначала детородной функции, затем менструальной. Выделяются три фазы климактерического периода:

Пременопаузная (2-5 лет перед прекращением менструации). В течение этого периода угасает функция яичников, менструации становятся нерегулярными.

Менопауза — (собственно прекращение менструаций). Дата менопаузы устанавливается ретроспективно, после 12 месяцев отсутствия менструаций.

Постменопауза (5 лет после менопаузы) — в течение этого периода организм женщины окончательно перестраивается для существования в новом качестве, наступает период покоя. Общепринятой гормональной характеристикой постменопаузы является повышение уровней гонадотропинов и дефицит эстрогенов.

К числу наиболее значимых последствий и клинических проявлений эстрогенного дефицита, оказывающих значительное влияние на качество жизни женщины пре- и постменопаузального возраста и объединяемых в понятие о так называемом менопаузальном синдроме, относятся:

1. **Вегето-невротические нарушения:**
Приливы (80% случаев), ночные поты (70% случаев), сердцебиение (30% случаев), головокружения, мигреноподобная головная боль.
2. **Психические нарушения:**
Раздражительность, подавленное настроение, тревожность, повышенная возбудимость, утомляемость, головная боль, слезливость, снижение концентрации внимания, кратковременное снижение памяти, нарушение сна, эмоциональная лабильность, неуверенность в себе.
3. **Атрофические нарушения:**
Атрофия и сухость слизистой влагалища, диспареуния (болезненные ощущения во время полового акта), снижение либидо, учащенное и болезненное мочеиспускание, недержание мочи при напряжении.
4. **Поздние обменные нарушения:**
Остеопороз — уменьшение общего объема костной ткани, обусловленное преобладанием процессов резорбции кости над остеогенезом.

Выявлена обратная корреляция между уровнями эстрогена, эстрадиола и экскрецией кальция с мочой. Отмечена также обратная корреляция между массой тела или избытком жира и экскрецией кальция. Это находит отражение в более частом наступлении остеопороза у изящных женщин небольшого роста.

Сердечно-сосудистые нарушения: Риск инфаркта миокарда у женщин до менопаузы значительно ниже, чем после её наступления. Эстрогены значительно снижают уровни липопротеинов низкой плотности (ЛПНП), сывороточного холестерина и увеличивают уровень липопротеинов высокой плотности (ЛПВП).

Климактерический синдром (КС) относится к пограничным состояниям клинической медицины. В связи с этим, больные нуждаются в комплексном обследовании врачами различных специальностей. Основной принцип лечения больных в климактерическом периоде (КП) — индивидуальный подход к выбору метода лечения и определение последовательности проведения терапевтических мероприятий. Патогенетически обоснованная гормональная терапия препаратами половых гормонов является одним из основных методов лечения женщин в КП, поскольку позволяет восстановить в определенной степени возрастной гормональный гомеостаз.

Однако, наряду с видимым преимуществом заместительной гормональной терапией (ЗГТ), она имеет ряд недостатков (широкий спектр противопоказаний), который необходимо учитывать при выборе метода терапии, равно как и необоснованный отказ женщины от приема гормональных средств. В последние годы широкое применение в терапии различных заболеваний и, в частности, климактерического синдрома, находят биологически активные добавки (БАД). Применение БАД следует рассматривать не как основное лечение, а в составе комплексной терапии. Преимуществом БАД является практически полное отсутствие противопоказаний к применению. Применение БАД позволяет привести в действие механизмы немедикаментозного регулирования и поддержания функций отдельных органов и систем организма. БАД легко и быстро восполняют дефицит эссенциальных пищевых веществ, также они способны в определенной степени направленно изменить метаболизм отдельных веществ, усилить и ускорить связывание и выведение вредных метаболитов (ксенобиотиков) из организма.

БАД, представленные на российском рынке компанией Nature's Sunshine Products (NSP), заслуживают особого уважения и пристального внимания врачей-гинекологов, использующих уникальные свойства природы в своей практической деятельности.

В течение года проводились клинические наблюдения за группой пациентов с КС, получавших БАД фирмы NSP, как в сочетании с ЗГТ, так и в качестве альтернативной терапии. Препараты применены у 46 пациенток: 5 пациенток с хирургической менопаузой, 3 с преждевременным истощением яичников, 38 женщин в пременопаузе. Перед началом лечения и в динамике наблюдения пациентам произведено УЗИ исследование органов малого таза, биохимическое исследование крови, маммография.

У всех пациенток отмечались проявления КС различной степени тяжести: вегетативные расстройства, нейропсихические, обменно-эндокринные, наличие болей в поясничной области, суставах, дискомфорт в области влагалища, дизурические явления.

Руководствуясь гормональной характеристикой постменопаузы (дефицитом эстрогенов), всем пациенткам в качестве базовых препаратов были рекомендованы БАД, обладающие гормоноподобным, фитоэстрогенным действием: FC w/Dong Quai — комплексная формула, содержащая лекарственные растения, которые являются природными фитоэстрогенами, а также источником железа, магния, селена, кремния, натрия, витаминов А, С, группы В, ниацина. Назначается по 1 капсуле 3 раза в день во время еды, возможно длительное время (несколько месяцев).

C-X — помогает организму вырабатывать эстрогены и прогестерон. Входящие в состав комплекса цимицифуга и корень сарсапариллы, стимулирует производство половых гормонов и оказывает тонизирующее воздействие на половые органы; корень хамелииума лютеема применяется для поддержания деятельности женских половых желез. Принимают по 1 капсуле 3 раза в день.

Wild Yam (дикий ямс или диоскорея) — содержит стероидные гликозиды (сапонины), в том числе диосгенин, которые являются природными предшественниками прогестерона, а также вещества, близкие по составу к корти-костероидам, обладающие сильным противовоспалительным действием. Хороший эффект при выраженных вегетососудистых нарушениях дает сочетание БАД, обладающих опосредованным гормоноподобным действием, с БАД, обладающими седативным действием.

HVP - аббревиатура трех английских названий лекарственных растений: "Hops"-хмель, "Valeriana"- валериана, "Passionflower"- страстоцвет.

Хмель издавна употребляется как успокаивающее средство. Валериана -активный ингредиент более 100 запатентованных транквилизаторов, выпускаемых в Германии. Страстоцвет — один из лучших природных транквилизаторов. Инки варили из него укрепляющий чай. Рекомендуемая доза - 2 капсулы на ночь. При наличии частых "приливов" можно увеличить дозу до 4-х капсул: 1 капсула утром, 1 капсула в обед и 1-2 капсулы на ночь.

Eight (Восьмерка) — уникальный препарат для лечения КС. Можно рекомендовать к применению как в сочетании с ортодоксальной терапией, так и как монотерапию. В состав входит восемь трав: кора белой ивы — содержит аспириноподобное вещество, витамин С и биофлавоноиды, корень клопогона (цимицифуга) оказывает фитоэстрогенное и седативное действие, кроме того снижает АД, усиливает мочевыделительную функцию, устраняет депрессию, кайенский перец ускоряет кровообращение и усиливает действие вышеуказанных трав. Валериана, корень имбиря, хмель, буквица лекарственная также обладают успокаивающим действием, усиливают обмен веществ, снижают АД, а корень мартинии душистой обладает противовоспалительным действием, в том числе снимает суставные боли.

Кроме этого, **Eight** является источником минералов: *Ca, Mg, Mn, Se, Zn*. Рекомендуется по 2 капсулы на ночь, 1 капсулу утром.

Для устранения таких симптомов как снижение концентрации внимания, нарушения памяти, головных болей, головокружений следует принимать такие добавки как: Gotu Cola, Ginkgo/Gotu Cola, Ginkgo Biloba. Эти препараты принимали все пациентки в прерывистом режиме по 1-2 месяца (1 месяц перерыв).

Экстракты **Ginkgo Biloba** улучшают циркуляцию крови, обеспечивают эластичность и прочность кровеносных сосудов, улучшается снабжение мозга кровью и, как следствие, улучшается деятельность гипоталамо-гипофизарной системы.

Все пациенты, принимающие данные препараты, отметили уменьшение или полное исчезновение головных болей, уменьшение метеозависимости, улучшение памяти. У 70% наблюдаемых пациенток до лечения было отмечено повышение ЛПНП, снижение ЛПВП, повышение уровня холестерина, общих липидов.

В течение месяца пациентки принимали БАД - **Omega 3** - (эйкозапентаеновая и декозагексаеновая кислоты) по 1 капсуле 2 раза в день.

Через месяц был повторен биохимический анализ крови, который у всех пациенток выявил достоверное снижение холестерина, общих липидов и ЛПНП.

	До приема	После приема
Холестерин	7,8	6,7
Общие липиды	6,7	4,9
ЛПВП	1,28	1,42
ЛПНП	3,68	2,88

Для коррекции липидного уровня и триглицеридемии можно рекомендовать такие БАД как: Liv Guard, содержащий экстракты двух лекарственных растений: расторопши пятнистой и одуванчика, а также В-каротин и витамин С, холин и инозитол, препятствующие жировой инфильтрации печени. Через 3-4 недели приема препарата по 1 капсуле 2 раза в день отмечается снижение общего холестерина, трансаминаз, общих липидов.

Подобным действием обладает также фитокомплекс **Loclo** — прекрасное сочетание пищевых волокон, которое помимо коррекции липидного профиля снижает уровень сахара крови, адсорбирует токсичные вещества, укрепляет иммунную систему.

Общепринято, что в постменопаузе женщина должна получать по 1200-1500 мг кальция в сутки.

Компенсировать данное количество кальция диетой практически невозможно. Для решения этой проблемы фирма Nature's Sunshine Products предлагает БАД Calcium Magnesium Chelate, содержащий хелатную форму кальция, магния, фосфора в сочетании с витамином D. Витамин D стимулирует всасывание кальция в кишечнике, снижает активность паратиреоидного гормона и повышает активность процессов формирования кости. На курс предполагается 200 таблеток по 2 таблетки 2 раза в день. Можно рекомендовать проведение 3-х курсов в год.

Атрофические нарушения проявляются в поражении уrogenитального тракта - сухостью слизистых оболочек, нарушением мочеиспускания, сенильными кольпитами, циститами, уретритами. При наличии кольпитов и уретритов пациенткам рекомендованы ванночки и орошения раствором жидкого хлорофилла из расчета 1 чайная ложка на 50 мл минеральной воды (15-20 процедур). Результат — улучшение состояния слизистой, нормализация влагалищной микрофлоры, исчезновение патологической симптоматики.

В результате приема БАД с гормоноподобным действием в сочетании с БАД, обладающими преимущественно

седативным действием, к концу 2-ой недели значительно уменьшилось количество "приливов" (до 5-10 в сутки), снизилась их интенсивность и продолжительность. К концу 1 месяца приема у 80% "приливы" почти полностью исчезли (спорадически 2-4 в сутки), улучшилось качество сна, процесса засыпания, реже возникали приступы депрессии, раздражительности.

У 20% пациенток "приливы" уменьшились по продолжительности и интенсивности, однако количество осталось прежним.

В результате проведенного лечения у большинства женщин выявлена четкая положительная динамика в течение КС. Все пациентки, принимающие БАД, отметили улучшение качества жизни.

Выводы:

1. БАД компании NSP являются эффективным средством для лечения КС у женщин в пре- и постменопаузе.
2. Наибольшая эффективность БАД достигается при лечении вегето-невротических нарушений и коррекции липидного профиля.
3. БАД не имеют противопоказаний к применению.
4. Могут быть рекомендованы для использования в комплексной терапии климактерического синдрома и в качестве монопрепаратов при лечении женщин, имеющих противопоказания для заместительной гормонотерапии.