**Меноррагия (гиперменорея, обильные менструации)**

**Что такое меноррагия (гиперменорея,обильные менструации).**

Меноррагия (гиперменорея, обильные менструации) - это продолжительное и обильное маточное кровотечение, повторяющееся с регулярными интервалами. Диагноз меноррагии принято ставить в тех случаях, когда менструация продолжается 7 и более дней, и при этом выделяется больше 90-100 мл крови. По статистике, около 30 % женщин репродуктивного возраста жалуются на длительные и обильные менструации. Но статистика учитывает только тех, кто обращается с данной проблемой к специалистам.

**Симптомы меноррагии (гиперменореи, обильных менструаций).**

В большинстве случаев, помимо обильных выделений со сгустками, какие-либо другие симптомы меноррагии (гиперменореи) отсутствуют. Однако сами по себе такие менструации доставляют женщине немало неудобств.

**Основные причины меноррагии (гиперменореи, обильных менструаций).**

По мнению специалистов нашего медицинского центра "Престиж", примерно в 80 % случаев меноррагия (гиперменорея, обильные менструации) является симптомом ряда серьезных гинекологических заболеваний - таких, как эндометриоз (или аденомиоз), миома матки. Также обильные менструации могут быть связаны с нарушением процесса свертывания крови (например, при тромбоцитопении) или с нарушениями в нормальном функционировании щитовидной железы. Поэтому, помимо гинеколога, в данном случае женщине стоит проконсультироваться с другими врачами соответствующего профиля, в частности, с эндокринологом. Также необходимо обратить пристальное внимание на общее состояние сердца, печени, процесс обмена веществ.

Кроме того, меноррагию (гиперменорею, обильные менструации) могут вызвать внутриматочные средства предохранения от беременности, а также дисфункциональные маточные кровотечения (ДМК). Женщинам, активно занимающимся спортом, следует знать о том, что обильные выделения могут являться результатом тяжелых физических нагрузок и жестких упражнений. Такую же реакцию организма может вызывать и строгая диета, подобранная без учета индивидуальных особенностей организма.

**Диагностика меноррагии (гиперменореи, обильных менструаций).**

Для того чтобы определить основную причину обильных и продолжительных менструаций и поставить диагноз "меноррагия", "гиперменорея", первым делом, врач проводит осмотр органов малого таза и взятие специальных мазков из влагалища. Затем, если есть подозрение на миому матки, проводится УЗИ.

При этом специалисты нашего медицинского центра настоятельно рекомендуют женщинам вести менструальный календарь, отмечая не только продолжительность месячных, но и обильность выделений. Показателем объема потери крови может служить частота смены тампона или прокладки. Если женщине приходится менять их чаще 1 раза в час, то менструации считаются очень обильными.

**Лечение меноррагии (гиперменореи, обильных менструаций).**

терапевтическое лечение меноррагии (гиперменореи, обильных менструаций)

До обращения к врачу по вопросу обильных менструальных кровотечений, специалисты центра "Престиж" рекомендуют женщинам, страдающим менорраргией, попытаться облегчить свое состояние - найти в своем расписание время для отдыха и максимально расслабиться. Если ранее врач назначал вам витамины, то они также могут положительно повлиять на ход менструации. Однако при гиперменорее не стоит заниматься самостоятельным подбором лечебных препаратов, так как некоторые из них могут только усугубить ситуацию.

Терапевтическое (медикаментозное) лечение, которое назначает врач при меноррагии, обычно состоит из оральных гормональных контрацептивов и различного рода противовоспалительных препаратов, которые принимаются по отдельности или в комплексе. Оральные контрацептивы, содержащие как эстроген, так и прогестерон препятствуют развитию анемии. Вместе с тем, они снижают объем менструальных выделений, так как препятствуют разрастанию слизистой оболочки матки (эндометрия).

Использование противовоспалительных препаратов для лечения различных менструальных нарушений достаточно широко распространено в гинекологической практике. По статистике, они снижаю обильность и продолжительность кровотечений примерно на 40 %, однако при этом у женщин с нарушениями пищеварительной системы может возникать раздражение слизистой желудка. В целом же, помимо этого противопоказания, противовоспалительные препараты совершенно безопасны для здоровья и не требуют больших денежных затрат.

**Хирургическое лечение меноррагии (гиперменореи, обильных менструаций)**

По утверждению врачей медицинского центра "Престиж" вескими показаниями к хирургическому лечению меноррагии служат:

а) рецидивирующее течение гиперменореи;

б) физиологические нарушения или повреждения половых органов;

в) отсутствие эффекта от медикаментозной терапиименорраги;

г) железодефицитная анемия

Как правило, хирургическое лечение гиперменореи оптимально для женщин старше 40 лет. Молодым девушкам оно назначается редко.

Для хирургического лечения меноррагии используются 2 вида хирургических процедур: гистерэктомия и гистероскопия.

Гистерэктомия представляет собой хирургическое удаление матки, выполняемое либо через небольшой разрез в брюшной полости, либо через влагалище. Данная операция крайне редко делается молодым женщинам репродуктивного возраста, так как наступление беременности после нее невозможно. Однако половое влечение после гистерэктомии не снижается, поэтому половая жизнь женщины не страдает. Из плюсов данной операции можно отдельно выделить быстрое восстановление организма пациентки (1 или несколько дней), отсутствие каких-либо значительных хирургических рубцов. Исходя из практики применения гистерэктомии, специалисты нашего медицинского центра замечают, что в подавляющем большинстве случаев менструальный цикл после операции нормализуется, выделения становятся менее обильными и менее болезненными.

Гистероскопия - осмотр стенок матки при помощи специального инструмента, оснащенного оптической системой. Эта процедура позволяет диагностировать какие-либо нарушения и одновременно устранить их. Проводится она в амбулаторных условиях или в стационаре, однако время нахождения пациентки в больнице после операции, как правило, не превышает суток. Результативность ее составляет примерно 80 - 85 %. Для проведения гистероскопии предварительно необходимо определить группу крови и резус-фактор пациентки, а также взять гинекологический мазок и анализы крови на сифилис и гепатит В.

**Профилактика обильных менструаций (меноррагии, гиперменореи).**

Для профилактики меноррагии врачи медицинского центра "Престиж" рекомендуют, в первую очередь, воздерживаться от сверхтяжелых физических нагрузок (в том числе и спортивных), а также внимательно относиться к выбору диеты. Если Вы хотите похудеть с ее помощью, лучше всего составлять меню и режим питания с помощью квалифицированного специалиста и периодически консультироваться с ним. В тех случаях, когда самочувствие женщины заметно ухудшается, стоит возобновить нормальный режим питания и обратиться к врачу.

Кроме того, профилактикой обильных и продолжительных менструаций может служить прием витаминных комплексов, содержащих витамины C, группы В, железо и фолиевую кислоту. При этом, однако, важно учитывать общее физическое состояние женщины, возраст, предрасположенность к каким-либо заболеваниям. Неправильный выбор витаминных препаратов, а также их ненормированный прием способен вызвать негативную реакцию организма, поэтому перед их употреблением рекомендуется проконсультироваться с врачом и даже сдать специальные анализы.

Женщинам, замечающим у себя увеличение объема менструальных выделений можно также посоветовать больше отдыхать, избегать чрезмерного нервного напряжения, стрессов. Ведение менструального календаря поможет определить тот момент, когда появляются болезненные нарушения и упростить процесс диагностики и лечения.

**Меноррагия (обильные месячные, гиперменорея) у подростков.**

По словам гинекологов нашего медицинского центра, ежегодно к ним обращаются по нескольку девочек от 13 до 16 лет с жалобой на обильные и продолжительные менструальные кровотечения, а также на небольшие кровотечения в продолжение всего цикла. "При обильной кровопотере, - рассказывает кандидат медицинских наук, врач первой категории акушер-гинеколог Выборнова Ирина Анатольевна, - у пациенток наблюдается анемия, кроме того, девушки начинают нервничать по этому поводу, и как следствие, снижается их активность, работоспособность, общее самочувствие. И это не самое страшное. Если подобные кровотечения вовремя не диагностировать и не начать лечить, они продолжаются, и в более старшем возрасте, примерно в 30 % случаях выявляется такое неприятное заболевание, как поликистоз яичников".

Исходя их собственной практики, Булатова Любовь Николаевна рассказывает:

"Когда ко мне на прием приходит девушка с подобными жалобами, прежде всего, я обращаю внимание на ее вес, рост, развитие половых признаков, чтобы исключить какие-либо заболевания, связанные с задержкой в развитии девочки. Из беседы с пациенткой выясняю подробности протекания менструаций, сколько времени прошло с их начала, какова продолжительность цикла. Особое внимание я уделяю работоспособности девочки во время менструации: пропускает ли она школьные занятия по этой причине, посещает ли спортивные секции. Это служит одним из показателей как общего состояния здоровья, так и наличия предрасположенности к некоторым гинекологическим заболеваниям. При этом, я всегда считаю очень важным успокоить девочку, объяснить ей, что ничего страшного с ней не происходит, и квалифицированное лечение быстро поможет ей".

Помимо первичного осмотра и беседы с гинекологом, девушкам, страдающим меноррагией, в медицинском центре "Престиж" делают анализ крови на содержание гемоглобина. В том случае, если показатель ниже определенной отметки, рекомендуется госпитализация с последующим переливанием крови. "Не стоит бояться переливания крови, - говорит Выборнова Ирина Анатольевна. - Это, конечно, не очень приятная, но совершенно безопасная процедура, так как проводится она квалифицированными специалистами в соответствующих условиях и только по показаниям". Между тем, по мнению большинства врачей-гинекологов, данная процедура является одной из самых эффективных при меноррагии (гиперменорее).

Также девочке настоятельно рекомендуется в течение полугода внимательно вести менструальный календарь, возможно, под руководством матери или старшей сестры.

Процесс лечения меноррагии (гиперменореи) зависит от того, в первый раз наблюдается обильные кровотечения или же они происходят регулярно. При впервые возникшем маточном кровотечении пациентке обычно назначается прием комбинированных оральных контрацептивов в течение семи дней по нескольку раз в день. В качестве побочной реакции может появиться легкая тошнота, однако других негативных эффектов данные препараты не оказывают. Как вариант, если пациентка возражает против приема контрацептивов, возможен прием специальных лекарственных средств, вызывающих менструальноподобное кровотечение и нормализующих менструальный цикл. Препарат принимается 12 дней в месяц, лечение продолжается 6 менструальных циклов.

При регулярных обильных кровотечениях врачи, как правило, назначают и специальные препараты, воздействующие на слизистую оболочку матки и, тем самым, уменьшающих объем выделений. Употреблять данные средства следует только во время менструации по 2 - 3 раза в день, в зависимости от рекомендации.

В целом, эффект от лечения меноррагии (гиперменореи, обильных менструаций) у девушек-подростков проявляется примерно через полгода с восстановлением нормального менструального цикла и среднестатистического объема выделений. В течение нескольких месяцев пациентке рекомендуется проходить регулярный осмотр у гинеколога, впоследствии же консультации проводятся стандартно - 2 раза в год.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.policlinica.ru/>