**Аменорея (Отсутствие менструации)**

**Что такое аменорея. Классификация аменореи.**

Аменореей называют отсутствие менструаций в течение 6 месяцев и более у женщин репродуктивного возраста (от 16 до 45 лет). Ссылаясь на опыт врачей нашего медицинского центра "Престиж", аменорея, по большей части, является не самостоятельным диагнозом, а симптомом неких нарушений в организме: физиологических, биохимических, генетических или даже эмоционально-психологических. Выделяют несколько типов аменореи.



Ложной аменорей принято считать те случаи аменореи, когда в организме женщины происходят гормональные изменения, характерные для нормального менструального цикла, но при этом кровь наружу не выделяется из-за каких-либо механических препятствий. Например, такое бывает при заращении (атрезии) девственной плевы или влагалища. Также причиной аменореи (отсутствия выделений) в данном случае могут служить некие врожденные отклонения в строении половых органов, что диагностируется с помощью УЗИ.

В свою очередь, истинная аменорея представляет собой отсутствие менструальных выделений при одновременном отсутствии и каких-либо циклических гормональных изменений в репродуктивной системе. Таким образом, овуляции не происходит, и женщина не способна к беременности.

Физиологической аменореей называется отсутствие менструаций, обусловленное определенным периодом развития организма. Например, при беременности, кормлении грудью, во время менопаузы или в детском возрасте можно говорить о физиологической аменорее. Вместе с тем, она не является заболеванием и совершенно естественна.

Патологическая аменорея, напротив, представляет собой очень тревожный симптом, говорящий о наличии заболеваний или функциональных и органических нарушений в организме женщины. Она может проявиться как в подростковом возрасте, когда менструации не было никогда, так и у более старших женщин, с уже устоявшимся регулярным циклом. Первый случай специалисты называют первичной аменорей, последний - вторичной.

**Основные причины первичной аменореи.**

Стоит сказать, что первичная аменорея встречается не особо часто, однако является веским поводом для обращения к врачу-специалисту. Причины ее могут быть весьма разнообразны, однако условно их можно разделить на анатомически обусловленные, генетические (наследственные) и эмоционально-психологические.

Анатомические причины, как правило, характерны для девушек с худощавым типом строения (узкий таз, неразвитая грудь, общая худоба, маленький вес и тому подобное). Отсутствие менструаций в таком случае может быть связано с задержкой в развитии организма. Если же вторичные половые признаки хорошо развиты, то, скорее всего, речь идет об анатомических аномалиях в строении половых органов (чаще всего - девственной плевы). Выявить какие-либо отклонения возможно с помощью гинекологического осмотра или УЗИ.

По словам специалистов медицинского центра "Престиж", очень часто из беседы с пациенткой, жалующейся на аменорею, выясняется, что у ее матери или старшей сестры менструации наступили достаточно поздно (17 и более лет). В этом случае можно сделать вывод о различных генетических факторах, обуславливающих отсутствие менструации. Как правило, речь идет о так называемом синдроме Тернера.

Как отмечают наши врачи, в последнее время все больше и больше случаев аменореи обусловлены отнюдь не генетическими или анатомическими причинами. Многие пациентки при детальном обследовании оказываются совершенно здоровыми, однако при этом менструации у них не наступают. По опыту специалистов нашего центра "Престиж", основным виновником аменореи в таком случае является стресс или другие эмоционально-психологические потрясения. Реакция на нервное напряжение в виде отсутствия менструаций наблюдается примерно у 30 % девушек, как с устоявшимся циклом, вплоть до наступления менархе. У некоторых из них спустя некоторое время нормальное функционирование восстанавливается самостоятельно, без медицинского вмешательства. Однако если организм ослаблен или имеются какие-либо хронические заболевания, требуется квалифицированная помощь врача.

Помимо стрессов и различных эмоциональных переживаний, аменорею могут вызвать и такие факторы, как чрезмерные физические нагрузки и анорексия. В этой связи врачи нашего медицинского центра рекомендуют девушкам очень внимательно относиться к занятиям спортом и выбору диеты. Стоит помнить, что для молодого неразвитого организма девочки очень вредны тяжелые виды спорта (например, подъем штанги, бодибилдинг и тому подобные), а также ненормированное питание, при котором организм не получает множества необходимых ему витаминов и полезных веществ. В том же случае, если придерживаться диеты вы считаете действительно необходимым, лучше всего проконсультироваться по этому поводу у специалиста.

**Лечение первичной аменореи.**

Методика лечения аменореи во многом зависит от того, что является ее основной причиной. Девушкам с задержкой в развитии репродуктивной системы врачи рекомендуют специальную диету, направленную на увеличение объема мышечной и жировой ткани, а также заместительную гормональную терапию, стимулирующую развитие вторичных половых признаков и наступление менструации. В течение всего времени лечения терапия проводится под строгим контролем специалиста.

В ситуации, когда аменорея является результатом неких анатомических особенностей (в частности, заращения каналов девственной плевы или влагалища), как правило, проводится хирургическая операция. Специальными инструментами квалифицированный специалист делает надрез, через который впоследствии будет выделяться менструальная кровь. Подобная операция совершенно безопасна и может проводиться даже без общего наркоза.

**Основные причины вторичной аменореи.**

Как уже говорилось ранее, вторичная аменорея представляет собой отсутствие менструаций в течение 6 месяцев и более у женщин, менструальный цикл которых более или менее установился. По статистике, примерно 10 % женщин в возрасте от 17 до 45 лет страдают вторичной аменореей, т.е. менструации у них хотя бы один раз были, но затем прекратились. При этом данный вид аменореи считается более тяжелым, чем первичная аменорея.

Среди основных факторов, влияющих на возникновение вторичной аменореи врачи нашего медицинского центра "Престиж" выделяют следующее: 1. резкая потеря веса в результате жесткой диеты или чрезмерные физические нагрузки (примерно в 38 % случаях) 2. поликистоз яичников ( примерно 26 %) 3. преждевременная менопауза (22 %) 4. гиперпролактинемия (11 %)

**Диагностика вторичной аменореи.**

При первичном гинекологическом осмотре пациентки с жалобой на прекратившиеся менструации, важно выяснить особенности ее образа жизни: соблюдение диеты, занятия спортом или другие тяжелые физические нагрузки, частота возникновения стрессовых ситуаций и т.д. Кроме того, специалисты нашего медицинского центра обращают большое внимание на вес и рост женщины, находится ли в пределах нормы их соотношение. В ряде случаев отсутствие менструации может (аменорея) быть обусловлено дистрофией или, напротив, излишним ожирением, так как при любом из этих процессов происходят гормональные и физиологические сбои в организме.

Как правило, после первичного осмотра и беседы с гинекологом, в медицинском центре "Престиж" женщину направляют на более тщательное обследование, необходимое для точной постановки диагноза. В первую очередь, необходимо исключить беременность, а также выяснить уровень содержания ряда гормонов в сыворотке крови. Затем проводится УЗИ органов малого таза для выявления поликистозных яичников и определения толщины слизистой оболочки матки. Исходя их результатов обследования, специалист может поставить диагноз и назначить подходящее лечение с учетом индивидуальных особенностей организма пациентки.

**Лечение аменореи, связанной с резкой потерей веса или физическими нагрузками.**

В данном случае женщине важно понять, что аменорея (отсутствие менструации) является результатом ее образа жизни, и, следовательно, необходимо его поменять. Стоит помнить, что аменорею может вызвать потеря веса более чем 10 кг, вместе с тем, вес взрослой женщины ниже 50 кг сам по себе является тревожным симптомом. В ситуации, когда у женщины прекратились менструации, дальнейшее соблюдение диеты возможно только под наблюдением квалифицированного специалиста. Также до полного восстановления менструальной функции рекомендуется применение оральных контрацептивов прогестагенного характера.

В последнее время все большее число пациенток с прекратившимися менструациями являются жертвами анорексии - серьезного заболевания, при котором резко снижается аппетит. Обычно анорексия закладывается в юношеском возрасте, когда многие девушки, желая похудеть, целенаправленно отказываются от еды, искусственно вызывают рвоту, злоупотребляют слабительными средствами. Все это, в конечном итоге, приводит к развитию депрессии, психосексуальным нарушениями, запорам и аменорее. Для ярых сторонниц похудения и диет хотелось бы отметить, что в группе больных анорексией повышен уровень общей заболеваемости (не только аменореей) и смертности. Кроме того, у пациенток с подобным диагнозом нередко развивается остеопороз, так как ограничения в еде негативно влияют и на костную массу. Для укрепления скелета и профилактики переломов костей врач может назначить заместительную гормональную терапию.

В целом, лечение женщин, страдающих анорексией, помимо гинеколога должно включать в себя наблюдение у психолога, который будет контролировать психические симптомы заболевания. При этом для пациенток с таким диагнозом очень важна поддержка семьи и близких людей.

**Лечение аменореи, связанной с поликистозными яичниками.**

Очень часто, у пациенток с поликистозными яичниками, помимо, аменореи, наблюдается нарушение жирового обмена, акне, гирсутизм (повышенное оволосение тела по мужскому типу). Беременность возможна всего лишь у 20 % из них, так как у большинства нормальные овуляторные циклы отсутствуют. В свою очередь, ожирение только в половине случаев связано с неправильным питанием - также оно может являться результатом физиологических или гормональных нарушений.

Для лечения поликистозных яичников в медицинском центре "Престиж" наиболее часто применяются различные контрацептивные препараты, которые при применении одновременно решают проблему гирсутизма. Подбор лекарственных средств происходит только по индивидуальным показателям, после сдачи специальных анализов. В частности, определяется содержание в крови пациентки гормонов эстрогена и тестостерона. При этом крайне опасно самостоятельно, без помощи специалиста, выбирать контрацептивы, так как при повышенном содержании гормона эстрогена противопоказаны контрацептивы на его основе, соответственно, при повышенном содержании тестостерона - на его основе. Кроме многочисленных "неполадок" в организме, неправильно подобранные контрацептивы могут привести к быстрой и значительной прибавке в весе, который не пропадает после отмены препарата.

**Лечение аменореи, связанной с преждевременной менопаузой.**

Преждевременной менопаузой считается недостаточная функция яичников, выражающаяся в прекращении менструации в возрасте до 40 лет. Еще одним симптомом данного заболевания является сухость влагалища у ранее здоровых женщин. Причиной же преждевременной менопаузы принято считать, главным образом, нарушения в функционировании яичников, при котором как бы "истощается" запас яйцеклеток. На менструальный цикл в данном случае может повлиять и длительная, хроническая стрессовая ситуация в жизни женщины.

Для восстановления менструального цикла в подобной ситуации специалисты центра "Престиж" обычно применяют длительную заместительную гормональную терапию. Однако для наступления беременности при данной разновидности аменореи, скорее всего, потребуется донорская яйцеклетка.

**Лечение аменореи, обусловленной гиперпролактинемией.**

Гиперпролактинемия представляет собой заболевание, обусловленное повышенным содержанием в крови гормона пролактина, из-за чего из молочных желез появляются молокообразные выделения. Данный процесс негативно отражается на менструальной функции, и, как следствие, месячные могут прекратиться. Для их восстановления в медицинском центре "Престиж", после проведения комплексного обследования и анализов, главным образом, используются средства, понижающие уровень пролактина в организме женщины. Эффективность этих средств доказана, из побочных действий можно отметить лишь возникновение легкой тошноты, которая вскоре проходит.

В целом, при вторичной аменорее женщине необходимо помнить, что данное заболевание не является неизлечимым и чрезвычайно опасным для здоровья. В том случае, если у Вас внезапно прекратились менструации, не стоит напрасно нервничать, лучше сразу обратиться к врачу. При этом специалисты медицинского центра "Престиж" рекомендуют проанализировать, какой системы питания вы придерживались в последнее время, не испытывали ли больших физических нагрузок, как часто в вашей жизни возникают стрессовые ситуации. Специалист обязательно задаст эти вопросы и, чем более точные ответы вы дадите, тем более скорым и эффективным будет лечение. Кроме того, чрезвычайно важно вспомнить, во сколько лет наступила менопауза у вашей мамы или бабушек, страдали они аменореей или нет, так как наследственность может играть значительную роль в развитии заболевания.

**Лактационная аменорея.**

Лактационной аменореей принято называть использование грудного вскармливания ребенка в качестве метода контрацепции. Физиологически она основана на том, что во время кормления грудью у женщины не наступает менструация, т.е. овуляции не происходит и беременность невозможна. При этом необходимо знать, что данный метод эффективен только в течение полугода с рождения ребенка и лишь при исключительно грудном вскармливании.

Исключительно грудное вскармливание подразумевает: 1. кормление по каждому требованию ребенка, при этом как минимум каждые 4 часа в течение дня. 2. ночное кормление (не реже, чем каждые 6 часов) 3. грудное молоко не заменяется никакой другой пищей или жидкостью, а также не сочетается с ними.

Среди плюсов метода лактационной аменореи можно подчеркнуть: - эффективность (примерно 98 %); - простота использования; - нет необходимости в медицинском наблюдении; - отсутствие каких-либо побочных эффектов; - никакого влияния и ограничений на собственно половой акт; - уменьшение послеродового кровотечения в результате кормления грудью; - кроме того, материнское молоко в первые месяцы жизни является наилучшим питанием для ребенка, так как содержит максимум полезных веществ; - также отмечено, что дети, находящиеся на грудном вскармливании меньше подвержены простудам, различным желудочным расстройствам и ряду инфекционных заболеваний.

Вместе с тем, существуют и минусы метода лактационной аменореи: - Во-первых, это кратковременность защиты от беременности (обычно не более полугода). - Во-вторых - отсутствие защиты от инфекций, передаваемых половым путем и венерических заболеваний (например, гепатит B, СПИД и так далее). - Кроме того, исключительно грудное кормление может представлять трудность для некоторых женщин, особенно работающих или с ослабленным здоровьем.

**Список литературы**

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