

# Всемирный день менопаузы 2024 г

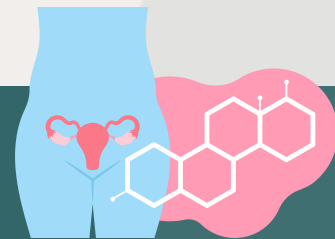


## 5 W менопаузально й гормональной терапии (МГТ)

### 2. Что такое МГТ?

МГТ, также традиционно называемая заместительной гормональной терапией (ЗГТ), помогает облегчить симптомы менопаузы и защитить ваше здоровье. Она бывает в разных лекарственных формах, которые включают: **таблетки, пластыри, спреи, гели, вагинальные кремы, гели, таблетки и кольца**

*Ваш лечащий врач поможет вам выбрать лучший вариант исходя из ваших потребностей и данных анамнеза.*



### 3. Когда следует начинать и прекращать МГТ?

**Начало:** МГТ обычно начинают, когда беспокоят симптомы менопаузы. Женщинам с ранней менопаузой или преждевременной недостаточностью яичников рекомендуется начинать МГТ после постановки диагноза, чтобы защитить свое здоровье в долгосрочной перспективе.

**Прекращение:** не установлено время, когда следует прекращать МГТ. Это зависит от того, как долго вам нужно облегчать симптомы. Вы и ваш лечащий врач решите, когда лучше остановиться, исходя из состояния вашего здоровья.

### 5. Где можно получить МГТ?

МГТ можно получить у вашего лечащего врача. В некоторых местах доступ к МГТ может быть ограничен, особенно в странах с низким и средним уровнем дохода.

Важно поговорить с медицинским специалистом, который разбирается в менопаузе и может помочь вам разобраться в возможных вариантах.

**Всемирный день менопаузы отмечается ежегодно 18 октября.** Он был основан Международным обществом менопаузы (IMS), которое объединяет ведущих мировых экспертов по вопросам менопаузы и здоровья женщин среднего возраста для улучшения опыта женщин во всем мире. Информация о менопаузе — это веб-сайт IMS для женщин.

### 1. Для кого предназначена МГТ?

Ваш медицинский специалист (врач, медсестра и т. д.) может предложить вам МГТ, если во время менопаузы вы испытываете неприятные симптомы, в том числе:

- приливы: внезапные приливы жара
- ночная потливость: вы просыпаетесь в поту
- сухость влагалища: может привести к дискомфорту во время секса
- проблемы с мочеиспусканием: например, частые или срочные позывы к мочеиспусканию.

МГТ также важна для женщин, которые рано вступают в менопаузу (до 45 лет) или имеют состояние, **называемое преждевременной недостаточностью яичников** (менопауза до 40 лет). У таких женщин не всегда могут быть симптомы, но МГТ может помочь защитить их кости, сердце и головной мозг.

### 4. Чем важна МГТ?

МГТ важна, потому что она:

- Облегчает симптомы менопаузы: такие как приливы, ночная потливость и сухость влагалища.
- Защищает кости: помогает предотвратить остеопороз — заболевание, при котором кости становятся слабыми и с большей вероятностью ломаются.
- Поддерживает здоровье сердца: МГТ может снизить риск сердечных заболеваний у некоторых женщин (но для этого терапия официально не одобрена).

Однако МГТ подходит не всем. Существуют небольшие риски, в том числе:

- рак молочной железы
- тромбы
- инсульт

Эти риски варьируются в зависимости от вашего здоровья, возраста и продолжительности приема МГТ, поэтому важно поговорить со своим лечащим врачом о том, подходит ли вам МГТ.

Более подробную информацию о 5 компонентах гормональной терапии менопаузы (МГТ) можно получить с помощью этого QR-кода или на веб-сайтах ниже.



*World Menopause Day*