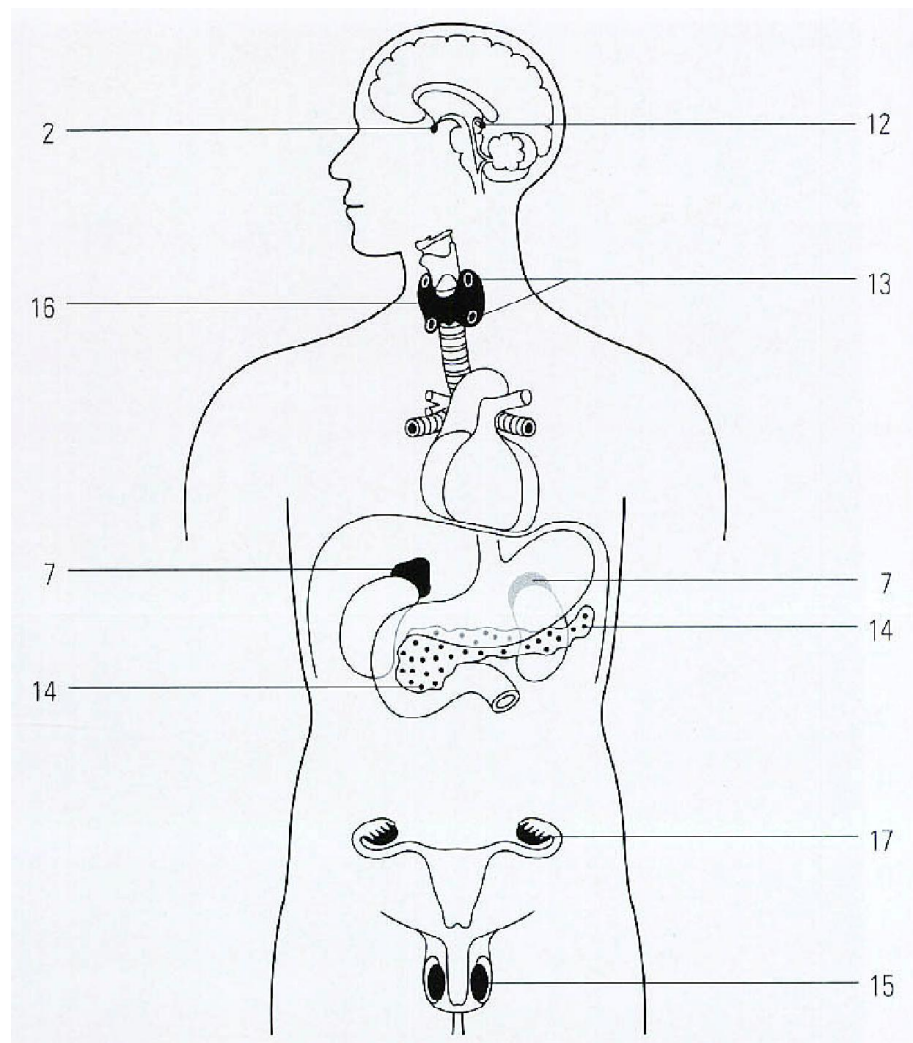
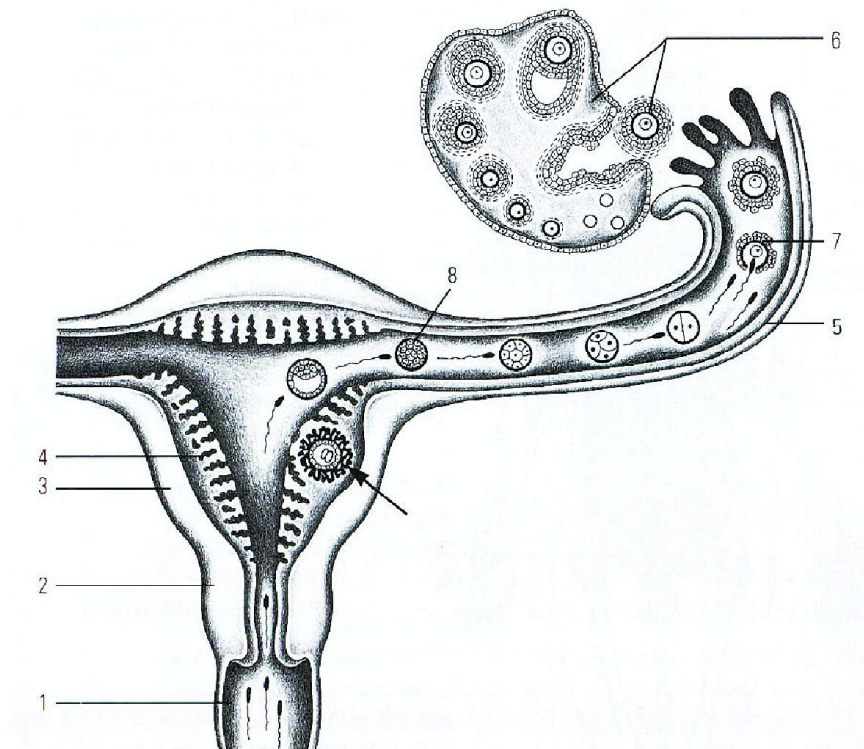


# Климактерический синдром

# Эндокринная система человека



# Схема женской половой системы



## Менструальный цикл

Менструальный цикл (лат. *menstruus* - месячный, ежемесячный) — это закономерные циклические изменения в организме женщины, повторяющиеся через определённые промежутки времени и внешне проявляющиеся менструацией.

Начинается менструальная функция в периоде полового созревания и продолжается до 45-55 лет. Регулярный цикл устанавливается сразу после первой менструации или в течение последующих 1,5-2 лет.

Продолжительность его исчисляется от первого дня наступившей менструации до первого дня следующей менструации и характеризуется довольно широким диапазоном индивидуальных физиологических колебаний (от 21 до 35 дней, обычно 28).

## Нейрогуморальная регуляция менструального цикла

происходит с участием коры головного мозга, гипоталамуса, гипофиза, яичников, а также матки, влагалища, молочных желез.

- Под влиянием физиологических изменений в гипоталамусе, гипофизе и в яичниках происходят циклические изменения (яичниковый цикл), включающие:
  - **рост и созревание фолликула** (фолликулярная фаза)
  - *овуляцию* и *фазу жёлтого тела* (лютеиновая фаза)
  - если не произошло оплодотворения яйцеклетки, то жёлтое тело подвергается обратному развитию в конце менструального цикла
- под влиянием *половых гормонов*, выделяемых яичниками, изменяется тонус, возбудимость и кровенаполнение матки, происходят изменения в её слизистой оболочке (маточный цикл).

## Изменения в матке

Слизистая оболочка матки в менструальный период претерпевает ряд изменений:

- десквамацию (**слущивание**), проявляющуюся собственно кровотечением и совпадающую с началом обратного развития жёлтого тела в яичнике
- регенерацию (**восстановление**), начинающуюся ещё в период менструации и заканчивающуюся обычно к **5-6-му** дню цикла;
- пролиферацию (**разрастание**), совпадающую с процессом созревания фолликула
- секрецию, совпадающую с фазой развития жёлтого тела, в результате чего создаются благоприятные условия для внедрения и развития зародыша

## Менструальный цикл

Типичный менструальный цикл занимает около **28** дней, хотя его протяженность может варьировать у разных женщин. Первый день менструального кровотечения условно считается первым днем цикла.

### **1-5 дни**

Падение уровня гормона прогестерона в организме запускает начало менструации - отторжение оболочки, выстилающей полость матки. В течение этого периода гормоны, продуцируемые в гипофизе под влиянием сигналов из гипоталамуса (отдел промежуточного мозга), стимулирует созревание яйцеклетки в яичниках, что в свою очередь приводит к увеличению в организме уровня другого гормона - эстрогена.

## 5-14 дни

- Менструальное кровотечение обычно заканчивается к 5-му дню.
- В течение последующих нескольких дней вы можете заметить лишь небольшие слизистые выделения из шейки матки.
- Между 9-13 днями уровень эстрогенов в организме достигает максимума и слизь, выделяемая из шейки матки, становится светлой и жидкой - наступает потенциальный период зачатия.
- На 13-й день уровень гормонов гипофиза, которые стимулируют созревание и выход яйцеклетки из яичника, достигает также максимума. Температура повышается приблизительно на 0,5С.
- На 14-й день происходит овуляция.

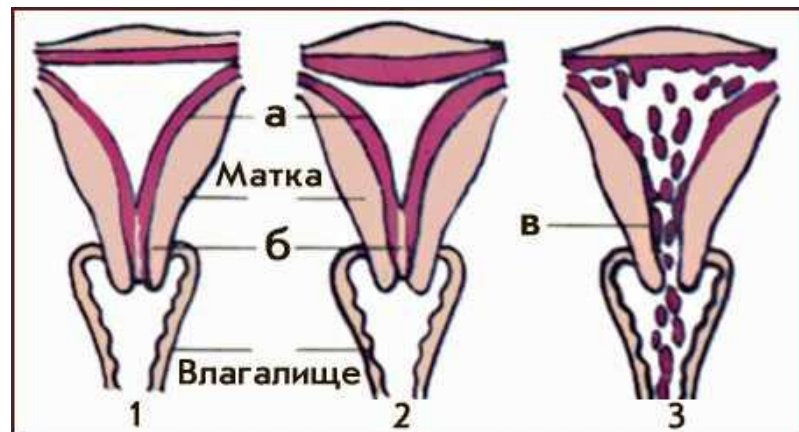


## 15-23 дни

- После овуляции, если не произошло оплодотворения яйцеклетки, уровень эстрогенов значительно снижается, а фолликул, из которого вышла яйцеклетка, превращается в железу, названную желтым телом, которая секретирует прогестерон.
- На 15-16-й день вы можете заметить густую желеподобную слизь, выделяемую шейкой матки, после чего в оставшийся период цикла слизи мало или совсем нет.

## 24-28 дни

- По мере дегенерации железы начинает снижаться активность желтого тела и падает уровень прогестерона.
- Некоторые женщины отмечают появление предменструальных симптомов, таких, как болезненность молочных желез и изменение настроения, особенно раздражительность и депрессия.
- Может отмечаться небольшая отечность из-за задержки жидкости в организме.
- О начале менструации свидетельствует снижение температуры тела приблизительно на 0,5С.





## Климакс

Климакс - климактерический период –

это генетически запрограммированный процесс угасания активности репродуктивной системы на фоне общих инволюционных процессов, выражающихся в прекращении сначала детородной функции, затем менструальной.

## Климакс

Климакс – это не болезнь, а нормальное физиологическое состояние организма.

Средняя продолжительность климакса не превышает 2 лет.

Климакс наступает у женщин в среднем в 45-55 лет

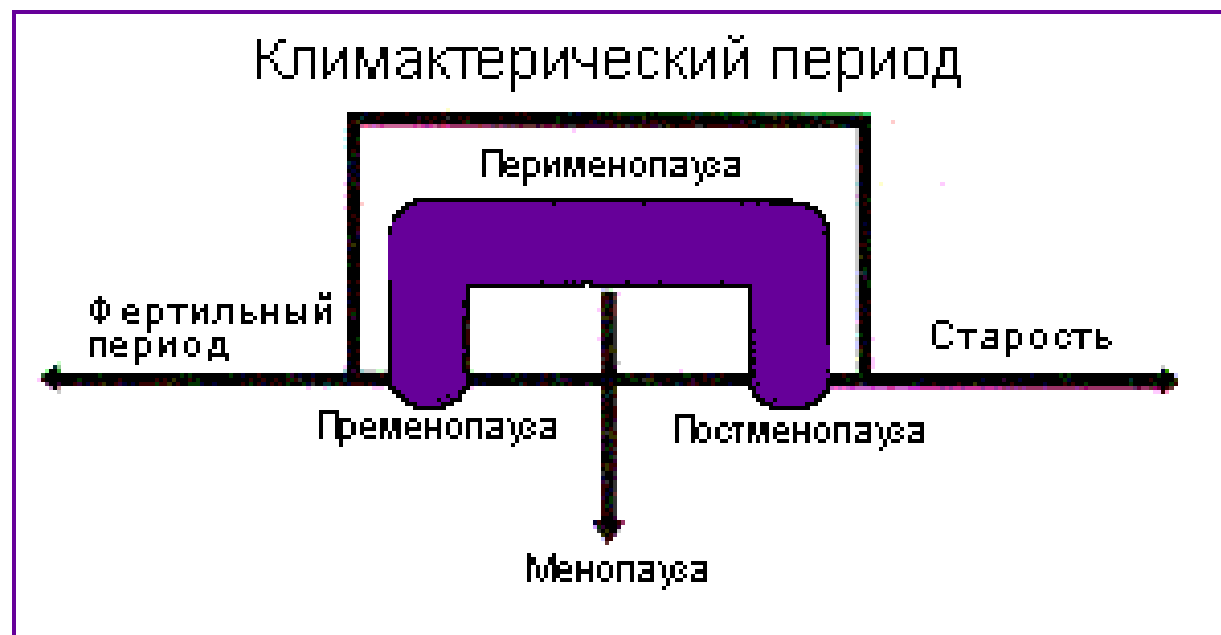
- возникший в 40 лет - называют преждевременным

- возникший после 55 лет - поздним

## Причины климакса

- **возрастная, генетически обусловленная, перестройка в высших отделах центральной нервной системы**
- **нарушение цикличности и интенсивности секреции гонадотропных (половых) гормонов гипофизом**
- **недостаточность функции половых желез**

# Место климактерического периода в жизненном цикле женщины





## Фазы климактерического периода

**1. Пременопауза – 2-5 лет перед прекращением менструации.**

**В этот период угасает функция яичников, менструации становятся нерегулярными.**

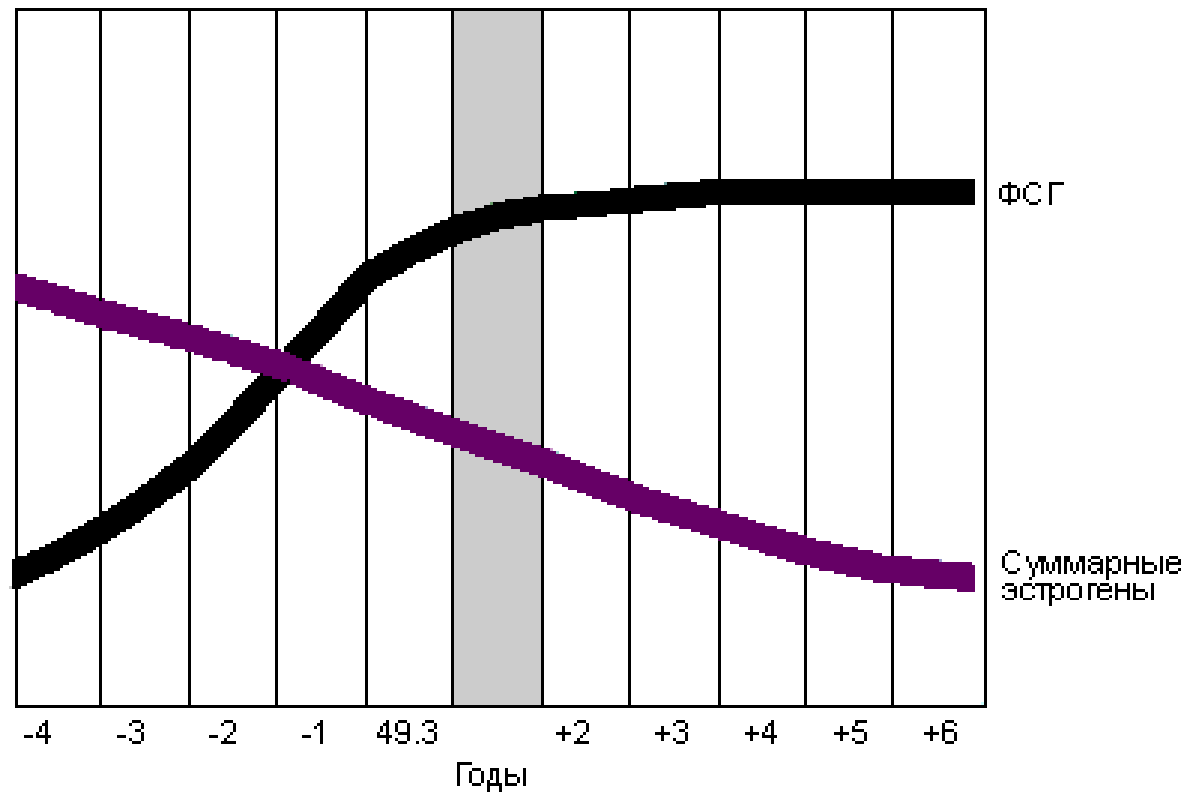
**2. Менопауза – собственно прекращение менструаций.**

**Дата наступления менопаузы устанавливается ретроспективно после 12 месяцев отсутствия менструаций.**

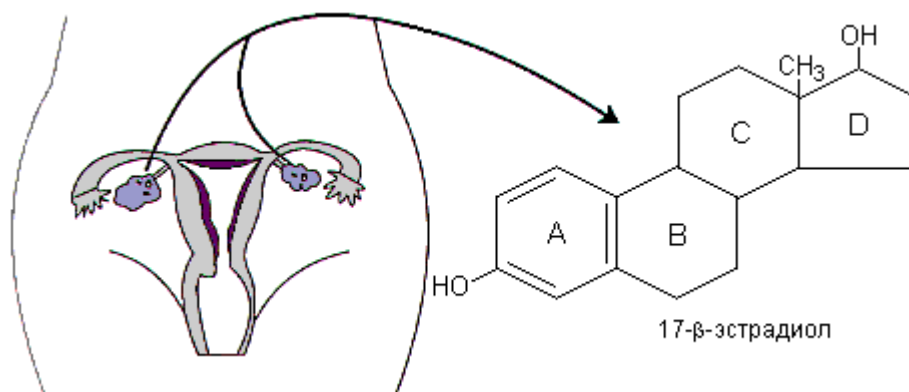
**3. Постменопауза – 5 лет после менопаузы.**

- организм женщины окончательно перестраивается для существования в новом качестве;**
- наступает период покоя;**
- в это период повышается уровень гонадотропинов и возникает дефицит эстрогенов.**

**Изменение уровня секреции суммарных эстрогенов и фолликулостимулирующего гормона (ФСГ) и время наступления менопаузы**



# Колебания уровня 17-бета-эстрадиола в плазме периферической крови в климактерическом периоде



Уровни **17 бета-эстрадиола**, пмоль/л:

Пременопаузальный период:

- ранняя фолликулиновая фаза - **284 (215-375)**

- середина лютеиновой фазы - **438 (344-559)**

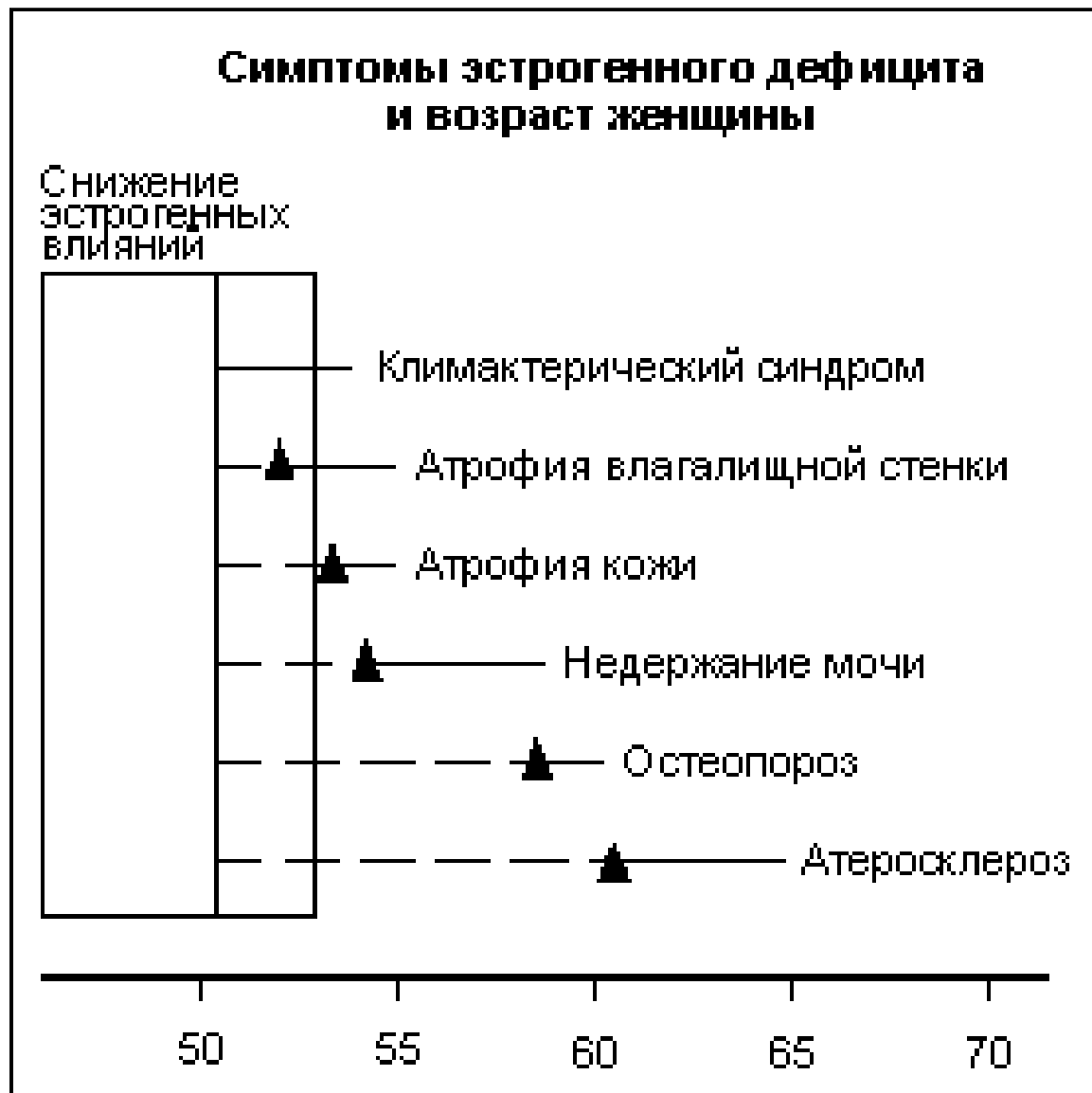
**Постменопаузальный период:** - **71 (42-122)**

# Влияние дефицита эстрогенных гормонов на организм женщины

## Дефицит эстрогенов в организме женщины вызывает:

- **нарушения снижающие качество жизни**
- **возникновение различных клинических проявлений, объединяемых понятием так называемого менопаузального (климактерического) синдрома:**
  - **урогенитальные нарушения**
  - **дистрофические изменения кожи**
  - **высокий риск развития атеросклероза и ишемической болезни сердца**
  - **остеопороз**
  - **психологические нарушения**

## Симптомы эстрогенного дефицита и возраст женщины



## Климакс и климактерический синдром

**Климакс**, протекающий с симптомами расстройств сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной, адаптогенной и другими системами называется **климактерическим синдромом**.

**Клинически климактерический синдром** определяется сопутствующими заболеваниями и в первую очередь расстройствами сердечно-сосудистой и нервной систем.

## Причины возникновения климакса у женщин

- Вследствие генетически обусловленных возрастных изменений в организме женщины в гипоталамических центрах головного мозга возникают,
- **Нарушение цикличности и интенсивности секреции гонадотропных гормонов гипофиза – фолликулостимулирующего и лютеотропного,**
- **Увеличение секреции фолликулостимулирующего гормона на фоне стойко низкой секреции эстрогенов.**

### В развитии климакса прослеживаются три стадии:

#### первая стадия:

- период постепенного перехода от овуляторных к ановуляторным менструациям;
- выпадением функции желтого тела;
- относительное повышение уровня эстрогенов;

При этом возможны ановуляторные циклы с сохранением ритма или его нарушением.

#### вторая стадия:

- период прекращения менструаций.

Этой стадии свойственно относительно высокий уровень эстрогенов, который в последующем постепенно снижается.

#### третья стадия:

характеризуется атрофическими изменениями вследствие недостатка эстрогенов:

- в матке,
- во влагалище,
- в яичниках (склероз),
- наружных половых органах,
- в молочных железах.

**Изменения в организме женщины на третьей стадии:**

развивается остеопороз,  
начинается усиленный рост волос на лице,  
повышается половое чувство.

**Недостаток эстрогенов ведет к растормаживанию гонадотропной функции гипофиза и повышению секреции гонадотропинов.**

## Причины возникновения патологического климакса у женщин

### Патологический климакс у женщин обусловлен:

1. Ненормальной реакцией гипоталамических центров,

2. Возбуждением симпатoadренальной системы,

3. Это вызывает появление:

- потливости,

- «приливов»,

- раздражительности,

- плаксивости и т.п.

4. Дополнительным фактором, усиливающим клинические проявления климактерического синдрома, является:

- пониженный уровень эстрогенов, особенно быстро возникший,

- вторичное влияние на функцию гипоталамуса.

### Относительный недостаток эстрогенов

в начальной стадии климакса создают условия для развития в органах-мишенях (особенно в слизистой оболочке матки) процессов, обуславливающих бесконтрольное усиленное разрастание тканей.

### Недостаток секреции прогестерона

- создаёт условия для возникновения маточных кровотечений, на фоне неполноценно протекающего процесса отторжения слизистой оболочки,

- приводит к обильным, продолжительным ациклическим маточным кровотечениям,

- способствует к развитию малокровия (анемии).



Симптомы, баллы	1	2	3
<b>Нейровегетативные проявления</b>			
Повышенное АД, мм Hg	150/90	160/100	> 160/100
Пониженное АД, мм Hg	100/70	100/70	90/60
Головные боли	редко	часто	постоянно
Вестибулопатии	+	++	+++
Сердцебиения в покое	1-2	1-2	1-2
Непереносимость высокой Т	+	++	+++
Судороги/онемение	+	++	+++
Гусиная кожа	изредка	ночью	всегда
Дермографизм	белый	красный	красный
Сухость кожи	умеренная	кератоз	короста
Потливость	+	++	+++
Отечность	лица, слабая	век	постоянно
Аллергические реакции	ринит	крапивница	о. Квинке
Экзофтальм, блеск глаз	+	++	+++
Повышенная возбудимость	+	++	+++
Сонливость	утром	вечером	постоянно
Нарушения сна	при засыпании	прерывисто	бессоница
Приливы жара/день	< 10	10-20	> 20
Приступы удушья/нед	1-2	1-2	1-2
Симптоадреналовые кризы	1-2	1-2	1-2

## Метаболические (обменные) - эндокринные нарушения

<b>симптомы, баллы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Ожирение, степень</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тиреоидная дисфункция</b>	+	++	+++
<b>Сахарный диабет</b>	+	++	+++
<b>Гиперплазия мол. желез</b>	<b>диффузная</b>	<b>узловатая</b>	<b>ф/аденом</b>
<b>Мышечно-суставные боли</b>	<b>редко</b>	<b>периодически</b>	<b>постоянно</b>
<b>Жажда</b>	+	++	+++
<b>Атрофия гениталий</b>	+	++	+++

## Психоэмоциональные

<b>симптомы, баллы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Утомляемость</b>	+	++	+++
<b>Снижение памяти</b>	+	++	+++
<b>Слезливость, возбудимость</b>	+	++	+++
<b>Изменение аппетита</b>	<b>повышение</b>	<b>снижение</b>	<b>потеря</b>
<b>Навязчивые идеи</b>	<b>подозрительность</b>	<b>страхи</b>	<b>суицид</b>
<b>Настроение</b>	<b>лабильное</b>	<b>депрессии</b>	<b>меланхолия</b>
<b>Либи́до</b>	<b>угнетение</b>	<b>отсутствие</b>	<b>повышение</b>

# Клинические проявления климактерического синдрома

Патологический климакс или климактерический синдром включает в себя следующие клинические проявления:

## 1. Вегето-невротические сосудистые нарушения:

- приливы
- ночные поты
- сердцебиение
- головокружения
- мигреноподобная головная боль

## 2. Психические нарушения:

- раздражительность
- подавленное настроение
- тревожность, повышенная возбудимость
- утомляемость
- головная боль
- слезливость
- снижение концентрации внимания
- снижение кратковременной памяти
- нарушения сна
- эмоциональная лабильность
- неуверенность в себе

## 3. Атрофические нарушения:

- атрофия и сухость слизистой влагалища
- диспареуния
- снижение либидо
- учащенное и болезненное мочеиспускание
- недержание мочи при напряжении

## Клинические проявления климактерического синдрома

### 4. Поздние обменные нарушения:

- Остеопороз

#### Остеопороз обусловлен:

- уменьшением объема костной ткани, вследствие преобладания процессов вымывания (резорбцией) кальция из костей над его фиксацией (остеогенезом);
- снижением уровня эстрогена и эстрадиола, способствующих выведению с мочой кальция.

У женщин с избыточной массой тела или ожирением выведение кальция из организма происходит менее интенсивно, чем у женщин изящных и небольшого роста.

### 5. Сердечно-сосудистые нарушения:

- риск инфаркта миокарда

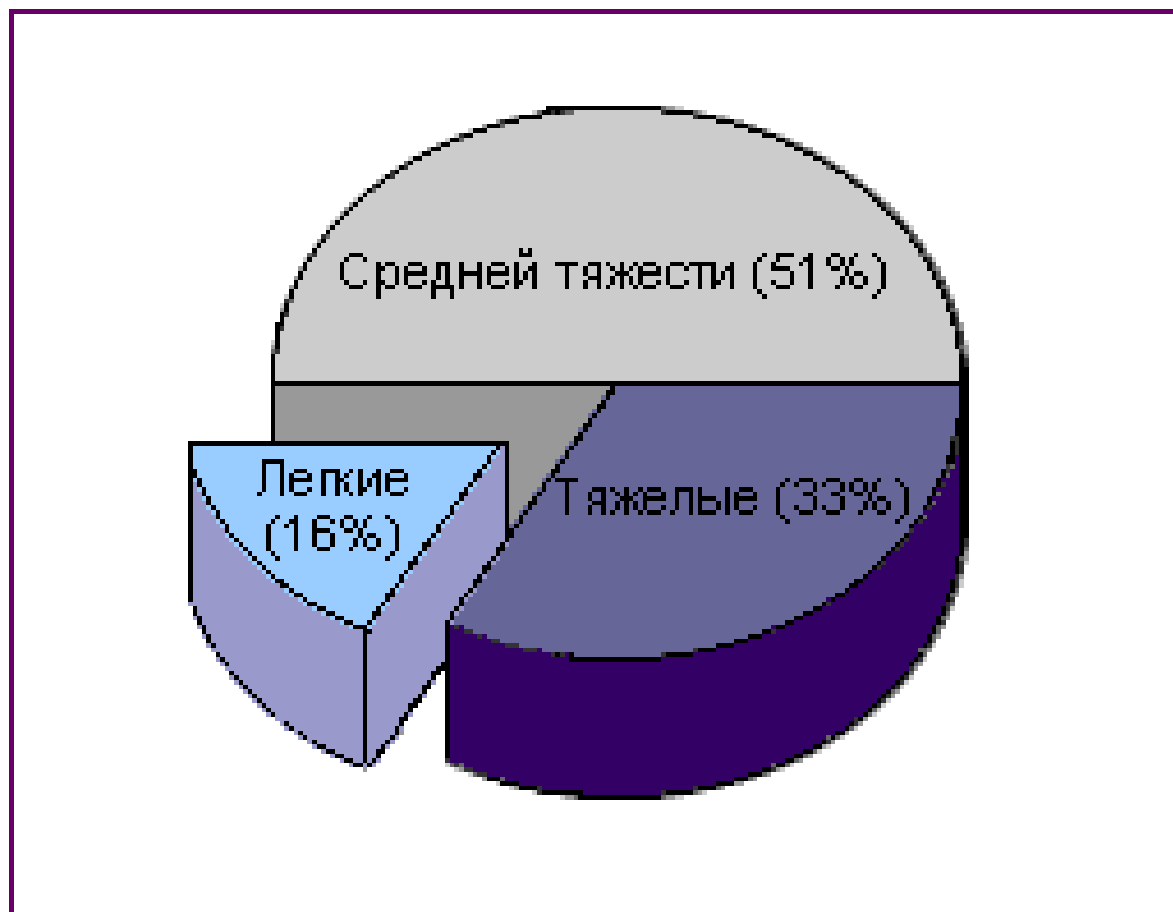
Эстрогены эффективно снижают уровень липопротеинов низкой плотности (бета-липопротеинов), сывороточного холестерина и увеличивают уровень липопротеинов высокой плотности (альфа-липопротеины), поэтому до наступления менопаузы женщины реже болеют инфарктом миокарда.

В период менопаузы, уровень эстрогенов снижается, увеличивается риск поражения сосудов сердца атеросклерозом.

#### Патологический климакс требует особого внимания ввиду риска:

- поражения эндокринных органов,
- поражения атеросклерозом аорты, сосудов сердца, мозга,
- нарушения обмена веществ и т.д.

**Распределение женщин с климактерическим синдромом  
по степени тяжести клинических проявлений**



## Формы климактерического синдрома

Различают три формы климактерического синдрома:

- типичная форма
- атипичная форма
- сочетанная форма

### Типичная форма климактерического синдрома

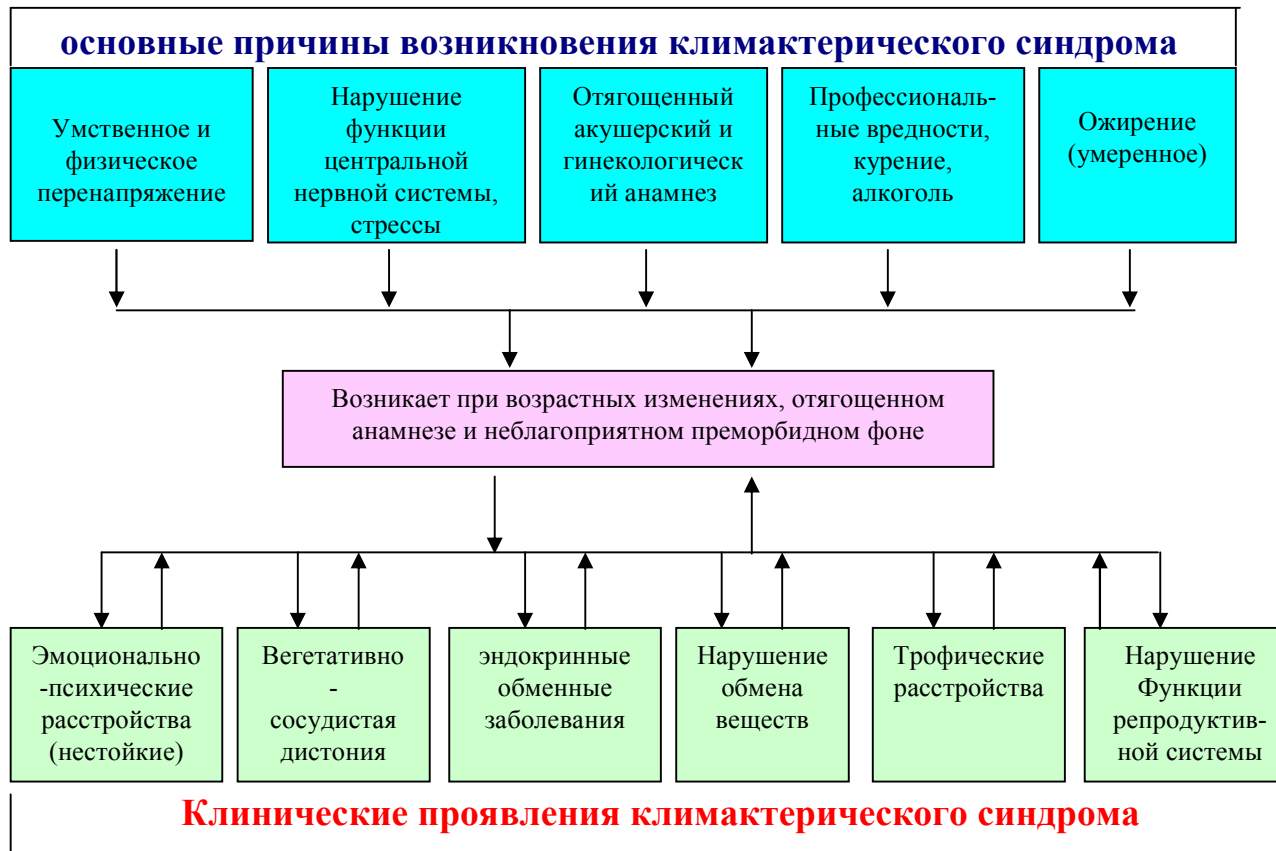
Для типичной формы характерны следующие симптомы:

- нарушения менструальной функции
- «приливы» жара к голове и шее
- патологическая потливость

Реже встречаются:

- головная боль
- головокружение
- нарушение ритма сна

# Климактерический синдром (типичная форма)



**Основные причины возникновения типичного климактерического синдрома и его клинические проявления.**



## Атипичная форма климактерического синдрома

Для данной формы характерны как типичные симптомы, которые возникают уже после 1-3 месяцев после нарушения менструального цикла, так и нетипичные:

Атипичная форма проявляется у женщин, перенесших в прошлом:

- психические и физические травмы,
- инфекционные заболевания,
- оперативные вмешательства,
- у женщин, работающих в условиях длительных умственных и физических перегрузок,
- при наличии профессиональных вредностей.
- раздражительность, плаксивость, ухудшение памяти,
- снижение работоспособности,
- повышенный аппетит,
- слабость,
- боли в области сердца, сердцебиение,
- запоры,
- сухость кожи, ломкость ногтей, выпадение волос и ломкость волос,
- появление пигментных пятен на коже лица, рук груди,
- зуд кожи рук, ног, области половых органов,
- ухудшение слуха, зрения, обоняния и др.

## Атипичная форма климактерического синдрома

### Почти у всех женщин отмечается:

- увеличение массы тела (равномерным или региональным типом отложения жира),
- задержка жидкости,
- боли в костях, суставах, бедрах,

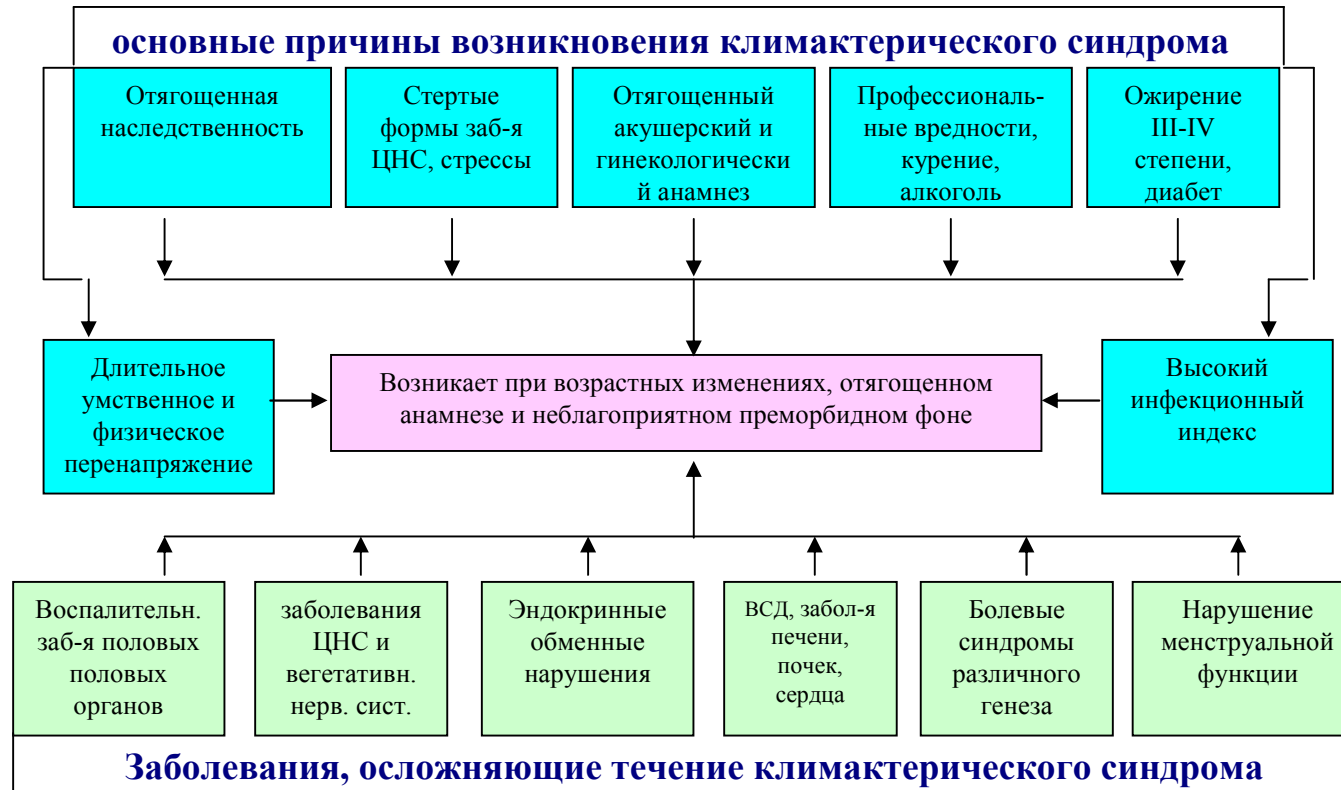
### Реже наблюдается:

- уменьшение массы тела при быстром ухудшении самочувствия.

### У некоторых женщин могут иметь место:

- симпатoadреналовые кризы с ощущением тревоги, страха смерти, озноба, повышения артериального давления, сердцебиения,
- редко могут возникать приступы бронхиальной астмы, отек Квинке (аллергия),
- повышенное содержание холестерина,
- повышенное или сниженное содержание сахара в крови

# Климактерический синдром (атипичная форма)



Основные причины возникновения атипичной формы климактерического синдрома и заболевания, осложняющие его течение.

## Сочетанная форма климактерического синдрома (**осложненная**)

Сочетанная форма климактерического синдрома возникает у женщин, страдающих:

- гипертонической болезнью
- диабетом
- нарушением обмена веществ
- заболеваниями сердечно-сосудистой системы
- эндокринных желез, аллергией
- заболеваниями печени и желчного пузыря

Перечисленные заболевания осложняют течение климактерического периода и удлиняют его.

# Сочетанная форма климактерического синдрома

Наибольшее отягощающее воздействие на течение климактерического периода оказывают гинекологические заболевания.

## заболевания половых органов:

- кандидомикоз,
- актиномикоз,
- бруцеллез,
- эхинококкоз;

## поражения яичников:

- кисты,
- гормонально-активные опухоли (феминизирующие, мускулинизирующие),
- текоматоз (эстрогенпродуцирующая опухоль),
- рак;

## заболевания матки:

- миомы и шейки и тела матки (диффузные, узловатые),
- аденомикоз,
- атипическая гиперплазия слизистой матки,
- аденоматозные полипы,
- пролиферация слизистой матки,
- эндометриоз шейки матки;

## поражение маточных труб:

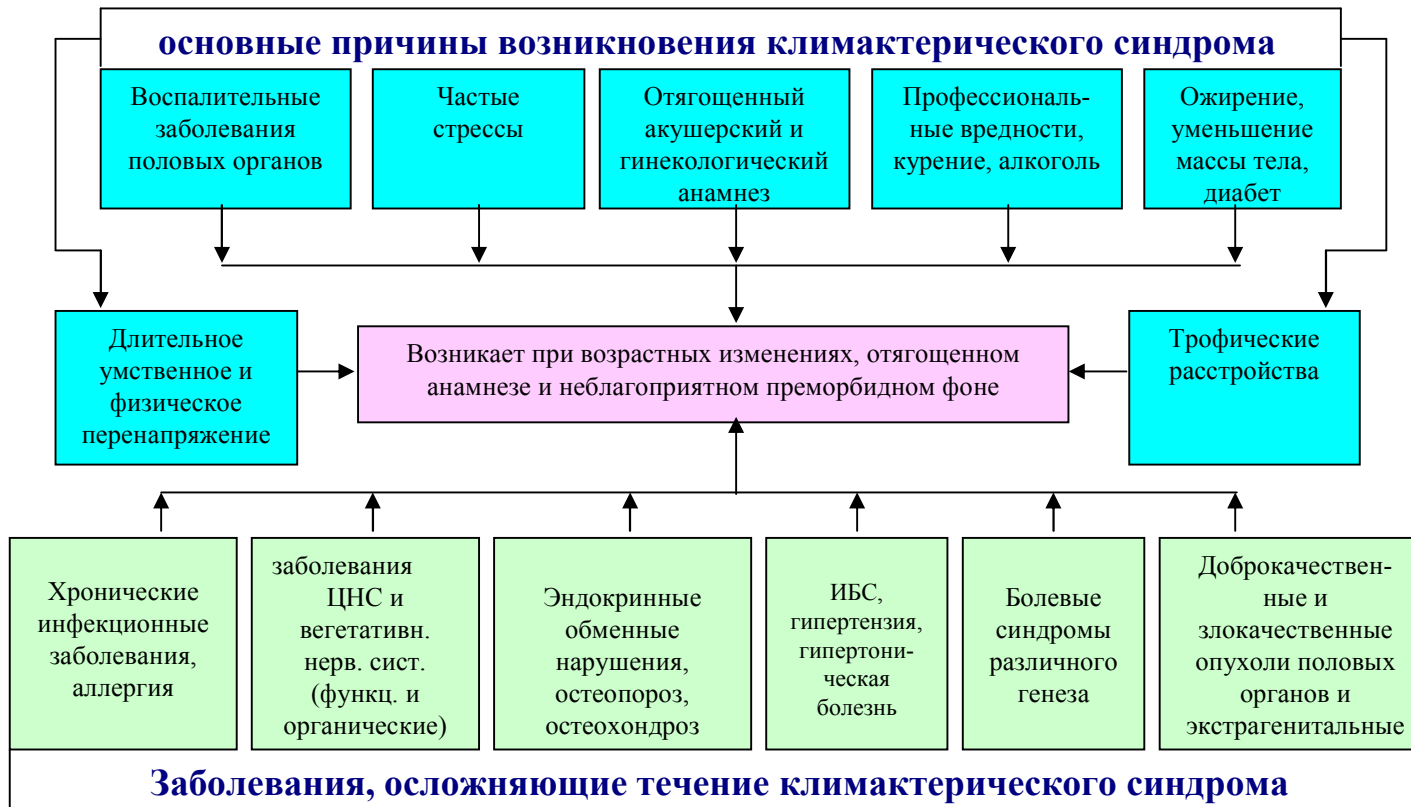
- хронические воспаления маточных труб (туберкулезной и гонорейной этиологии),
- эндометриоз,
- рак;

## другие заболевания:

- лейкоплакия,
- крауроз,
- воспаления влагалища различной этиологии,
- синдром тазовых болей различного генеза.

Учитывая это, терапевтическая коррекция осложненной формы климактерического синдрома должна предусматривать лечение заболевания, осложняющего его течение.

# Климактерический синдром (сочетанная форма)



**Основные причины возникновения атипичной формы климактерического синдрома и заболевания, осложняющие его течение.**

## Осложнения климактерического синдрома

1. Дисфункциональные маточные кровотечения
2. Атеросклероз
3. Заболевания сердечно-сосудистой системы  
(ИБС, инфаркт, инсульт, гипертония)
4. Ожирение
5. Заболеваниями опорно-двигательного аппарата  
(деформация суставов, остеопороз, заболевания позвоночника, переломы костей)
6. Эндокринные заболевания (гипотиреоз, сахарный диабет и т.д.)
7. Недержание мочи
8. Сухость кожи и слизистых оболочек (крауроз)

## Коррекция климактерического синдрома

В лечении патологического климакса нуждаются в среднем 10-50% больных.

Основной принцип лечения больных в климактерическом периоде – индивидуальный выбор метода лечения.

Лечение климактерического синдрома предусматривает:

- заместительную гормональную терапию
- правильный режим труда и отдыха,
- сбалансированное питание,
- общеукрепляющее лечение,
- седативную (успокаивающую) терапию.



## Заместительная гормональная терапия

### Заместительная гормональная терапия позволяет:

- восстановить в определенной степени возрастной гормональный гомеостаз –
- постоянство уровня гормонов в крови

### Заместительная гормональная терапия имеет противопоказания!

### Осложнения заместительной гормональной терапии:

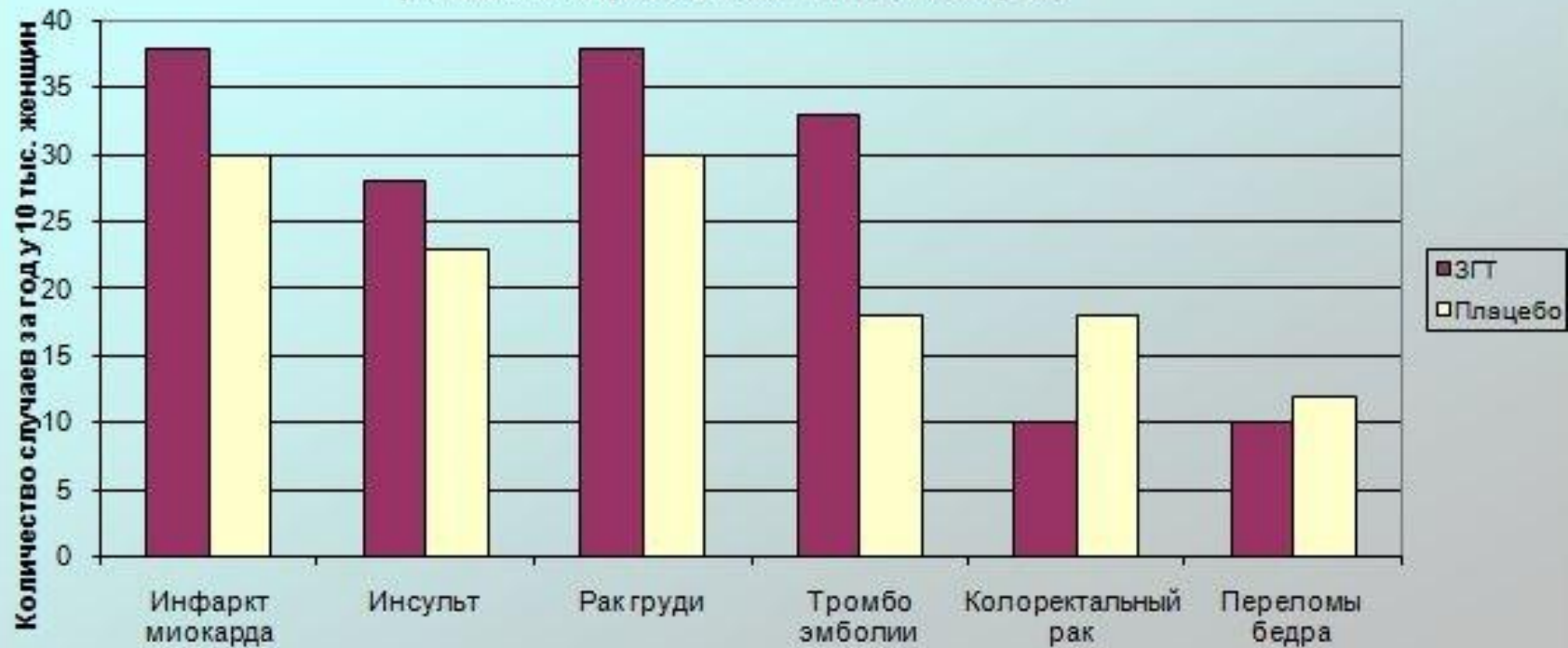
- гипертония
- полнота
- повышенный риск рака молочной железы и матки

### При противопоказаниях к заместительной гормональной терапии рекомендуется ряд мер, направленных:

- на нормализацию обмена веществ
- восстановление функций нервной системы
- нормализацию деятельности эндокринной системы
- коррекцию нарушений пищеварительной системы
- активацию иммунной системы
- поддержанию сердечно-сосудистой системы и т.д.

Они сводятся: к соблюдению режима труда и отдыха, сбалансированному питанию – назначению БАД, проведению физиотерапевтических методов лечения, применению эфиромасличной терапии и др.

Результаты исследования, проведенного WHI\* в США, 1991 - 2002 г., с участием 30 тыс. женщин, получавших рандомизировано ЗГТ или плацебо



## Режим и диета

Для профилактики и лечения климактерического синдрома необходимо:

- соблюдать правильный режим труда и отдыха;
- принимать сбалансированную пищу, содержащую витамины, А, В, С, D, Е, К;
- правильно подбирать калорийность пищи,
- предпочтительно употреблять молочно-растительную пищу – сырые овощи и фрукты, простокваша, творог, йогурты,
- из белковых и мясных продуктов - отварная говядина, индейка, белковые омлеты, геркулесовая и гречневая каши,
- ограничение пряностей, соли, сахара, кофе, крепкого чая, алкоголя, твердых жиров богатых холестерином (шоколад, яйца, гуси, утки, свинина).

Правильная диета позволит обеспечить организм:

- оптимальным количеством витаминов,
- эссенциальных веществ (антоцианы, биофлавоноиды),
- минералов - кальция и магния для поддержания костей здоровыми и крепкими.

Для этого необходимо включать в диету фрукты, овощи, обезжиренные молочные продукты, морепродукты - рыбу (сардины, скумбрия), подсолнечник, тыкву, семена кунжута, орехи и т.д.

Целесообразно проводить 1-2 раза в неделю разгрузочные дни:

кефирный – 1,5–2 л в день,  
мясной – 400-500 г мяса + 200 г овощей,  
яблочный 1,5-2 кг яблок несладких сортов.

Лечебное голодание 1-2 раза в месяц при хорошей переносимости голода.

## Витамины в коррекции климактерического синдрома

### Витамин А назначается при:

- мастопатии,
- **увеличенной матке,**
- **повышенном уровне эстрогенов (уменьшает чувствительность молочных желез и половых органов к эстрогенам),**
- **сухости кожи и слизистых оболочек,**
- **нарушениях функции вегетативной нервной системы (положительное действие),**
- **аллергии (обладает антигистаминным действием, ускоряет окислительные процессы).**

Назначают 800 мкг (ретинол эквивалент) в сутки 1-2 месяца с перерывами между курсами 2-3 месяца.

### Витамин Е назначается при:

(содержание витамина в климактерический период снижается в 2 раза)

- усиливает действие эстрогенов и прогестерона,
- **активизирует лютеинизирующую функцию гипофиза,**
- **подавляет фолликулостимулирующую функцию гипофиза (целесообразно назначение в климактерический период, так как эта функция усиливается),**
- **оказывает гипотензивное действие (показан при гипертонической болезни),**
- **благоприятно влияет на кровообращение, укрепляет капилляры, улучшая микроциркуляцию.**

Назначают, в начале 20-30 мг доведя максимум до 300 мг в сутки.

В год можно повторять 4-5 курсов.

**Витамины группы В и С назначаются периодически в дозе 0,5-1 г в день в течение 2-3 недель с перерывом в 2-3 недели.**

## Ароматерапия при климактерическом синдроме

Эфирные масла способны стабилизировать уровень гормонов в крови. В сочетании с правильной диетой и программой физических упражнений ароматерапия может представлять альтернативу общепринятому лечению.

Из эфирных масел благотворное влияние при климаксе оказывают следующие масла:

- \* лаванды
- \* лимона, апельсина,
- \* жасмина, пачули, иланг-иланга
- \* розмарина
- \* шалфея и др.

В климактерический период эфирные масла положительно влияют на психику и нервную систему:

- благоприятно воздействуют на психоэмоциональном уровне,
- оказывают успокаивающее действие, (масло лаванды, лимона, апельсина),
- помогают снять депрессию и раздражительность (масло апельсин, жасмин, пачули, иланг-иланг),

Ароматические масла способны вызвать баланс гормонов в крови и стабилизировать менструальный цикл. К ним относятся:

- масло лаванды,
- жасмина,
- шалфея.

Частым проявлением климакса являются дисфункциональные маточные кровотечения (меноррагия), при которых показаны:

масло базилика,  
масло лимона.

## Ароматерапия при климактерическом синдроме

Нередко в период климакса имеет место задержка жидкости в организме женщины. Здесь неплохую помощь окажут:

- масло лимон
- апельсин
- розмарин

Приливы, чувство жара, проливные поты можно снять  
- вдыханием масла лаванды, лимона, апельсина

Сухость слизистой влагалища, возникающая при климаксе, прекрасно устраняется применением  
- Геля для интимного ухода, обогащенного маслом лаванды.

Способы применения эфирных масел могут быть самыми разнообразными

ароматизация воздуха с помощью аромалампы - из расчета 2 капли масла на 5 квадратных метров площади. Принимать процедуру в течение 15-20 минут в течение 3 недель,

ароматические ванны (4-5 капель на эмульгатор на стандартную ванну) t 36-37 C°. Время приема процедуры 10-15 минут. На курс 10-15 ванн,

массаж (6-8 капель масла на 20 мл базового масла) – массаж шейно-воротниковой зоны. Курс 10-15 процедур,

фонофорез – введение эфирных масел с помощью ультразвука.

Обеспечивает более быстрое поступление масла в кровь, чем при втирании (массаже) и др.

# Коррекция климактерического синдрома средствами Вивасан

Большое значение в коррекции состояния больных, страдающих климактерическим синдромом, играют биологически активные пищевые добавки (БАД)

## Прием БАД обеспечивает:

- **действенное влияние на организм**
- **является хорошим вспомогательным средством**
- **дополняет традиционную терапию**
- **обеспечивает гармонию с природой**
- **существенно расширяет адаптационные возможности организма в условиях нарастающего техногенного, физического, химического и эмоционального стресса**

## БАД положительно влияет на организм женщины:

### это обусловлено оптимальным количеством витаминов:

- **А, группы В, С, D, Е, фолиевой и пантотеновой кислот, ниацина**
- **макроэлементов: Са, Mg, P**
- **микроэлементов: Se, Zn, Fe, F, J**
- **омега –3 жирных кислот**
- **изофлавонов, антоцианов и биофлавоноидов**
- **тритерпеновых соединений**
- **гликозидов, алкалоидов, биогенных аминов и других эссенциальных веществ**

## Преимущество биологически активных пищевых добавок

### «ВИВАСАН»

- практически полное отсутствие противопоказаний к применению
- хорошая переносимость
- отсутствие побочных эффектов
- гипоаллергенность
- отсутствие токсического действия
- возможность воздействия на органы и системы организма человека
- возможность использования в качестве монотерапии при наличии противопоказаний к другим методам лечения (ЗГТ)



## Цели, преследуемые при применении продуктов

### «ВИВАСАН»

- немедикаментозное регулирование и поддержание функций отдельных органов и систем организма;
- легкое и быстрое восполнение дефицита эссенциальных пищевых веществ;
- направленное изменение обмена веществ (метаболизма);
- усиление и ускорение связывания и выведения ксенобиотиков (вредных веществ) из организма.

## Расстройства функций органов и систем при климактерическом синдроме

- **нейро-вегетативные,**
- **нейропсихические,**
- **обменно-эндокринологические расстройства,**
- **боли в поясничной области, суставах (остеопороз),**
- **дискомфорт в области влагалища, сухость слизистых оболочек**
- **дизурические явления (недержание мочи).**

# Коррекция нейровегетативных и нейропсихических расстройств

## Седативная (успокаивающая) терапия

При назначении седативной терапии необходимо исходить из безопасности, хорошего лечебного эффекта, отсутствия аллергических реакций на продукт

1. **Релакс**: – используется, как адаптоген, успокаивающее и антидепрессивное средство, уменьшающее приливы, сердцебиения, чувство жара, потоотделение, улучшающее функцию центральной нервной системы.  
Способ применения: по 1 драже 2-3 раза в день во время еды в течение 3-4 недель.

2. **Иммун Гуард**: - используется как адаптоген, успокаивающее и стимулирующее иммунитет средство, обладает противоаллергическим (антигистаминным) действием, препятствует синтезу и высвобождению гистамина. Назначается в связи с повышением уровня серотонина и аллергических симптомов.  
Способ применения: по 1 стол. ложке 3 раза в день перед едой в течение месяца или 2 недельными курсами с 2-х недельным перерывом.

3. **Витал плюс**: - улучшает функциональное состояние нервной системы  
Способ применения: по 1 капсуле 3 раза в день во время еды в течение 1,5 месяцев. Можно повторить 2-3 курса с 2-х недельным перерывом.

4. **Масло Лимон, Апельсин**: используются как успокаивающее, антидепрессивное, антисклеротическое, мягкое мочегонное, желчегонное средство нормализующее артериальное давление.  
Способ применения: по 1 капле 2 раза в день на сахар в чай или молоко после приема пищи. Курс 3 недели. Можно повторить 2-3 курса с недельным перерывом.

5. **Масло Лаванды**: используется как успокаивающее средство, нормализующее функцию гипофиза, щитовидной железы, яичников. Способствует снижению артериального давления.  
Способ применения: 2 капли на 5 квадратных метров площади для ароматизации воздуха. Курс 3 недели. Можно повторить 2-3 курса с недельным перерывом.

## Коррекция обменно-эндокринологических расстройств

1. **Фито-40**: стабилизирует гормональный гомеостаз, уменьшает приливы, поты, сердцебиения источник изофлавонов, омега-3 жирных кислот, витаминов С, Е, бета каротина, кальция магния.

Способ применения: по 1 капсуле 3 раза в день во время еды в течение 1,5 месяцев. Можно повторить 2-3 курса с 2-х недельным перерывом.

2. **Зеленый чай с мятой перечной** – средство, улучшающее кровообращение головного мозга, сердца, почек, препятствующее развитию атеросклероза, способствующее улучшению приспособительных возможностей организма женщины. Потенцирует действие прогестерона. Показано в предклимактерический и климактерический период.

Способ применения: принимать по 1 таблетке 2-3 раза в день, рассасывая после еды в течение 3 месяцев.

3. **Черника Витал** - применяется при маточных кровотечениях обусловленных дисфункцией яичников для борьбы с малокровием, как источник двухвалентного железа, кальция, витамина В12, фолиевой кислоты и адаптоген.

Способ применения: по 1 столовой ложке 2-3 раза в день перед едой в течение 1-2 месяцев.

4. **Витал плюс**: - улучшает функциональное состояние нервной системы

Способ применения: по 1 капсуле 3 раза в день во время еды в течение 1,5 месяцев. Можно повторить 2-3 курса с 2-х недельным перерывом.

5. **Молодость навсегда**: повышает уровень эстрогенов, уменьшает приливы, поты, сердцебиения и т.д.

Способ применения: по 1 капсуле 3 раза в день во время еды в течение 1,5 месяцев. Можно повторить 2-3 курса с 2-х недельным перерывом.

## Коррекция остеопороза

**Вива К2** – применяется как источник витаминов Д3 и К2 для ремоделирования и повышения плотности костной ткани, коррекции и профилактики остеопороза.

**Способ применения:** по 1 капсуле 1-2 раза в день во время еды в течение 1 месяца.

**Фито-40** – источник изофлавонов сои, омега 3 жирных кислот, лигнанов, витаминов Е, С, фолиевой кислоты, кальция, магния для коррекции гормонального статуса, остеопороза, снижения риска тромбоза сосудов, холестерина, профилактики опухолевых заболеваний.

**Способ применения:** по 1 капсуле 3 раза в день во время еды в течение 3 месяцев

**Миглиорин** - применяется как источник витамина Е, пантотената кальция, кремния, серосодержащих аминокислот, лецитина, кератина для нормализации обменных процессов в коже и слизистых, лечения и профилактики остеопороза, улучшения роста волос и ногтей.

**Способ применения:** по 1 скапсуле 2 раза в день во время еды в течение 1-3 месяцев.

**Черника Витал** – применяется как источник витаминов А, В1, В2, В6, D, С, Е, пантотеновой, никотиновой кислот, Са, Fe (II) для коррекции и профилактики атеросклероза, анемии, остеопороза, а также при маточных кровотечениях, обусловленных дисфункцией яичников, для борьбы с малокровием, и как адаптоген.

**Способ применения:** принимать при средне тяжелых и тяжелых формах климактерического синдрома с 5 дня до 1-го дня следующего цикла или по 1 столовой ложке 2-3 раза в день перед едой в течение месяца.

**Вива Фит кофе** – источник витаминов А, В1, В2, В6, В12, D, С, Е, фолиевой, пантотеновой, никотиновой кислот, кальция, магния, фосфора, белка. Применяется для снижения уровня холестерина в крови, нормализации обмена веществ, стимуляции иммунитета, коррекции остеопороза, как адаптогенное средство.

**Способ применения:** по 1 столовой ложке в 100 мл обезжиренного молока 2 раза в день в перерывах между приемами пищи (или замена 1-2 приемов пищи в течение 2-3 недель). Курс 3-4 недели.

**Продукты «ОСФАЛЬД» серии «ВИТАЛИТИ»** - содержат 50% суточной дозы кальция, магния, цинка, а также 50% суточной потребности витаминов С, D, Е, В1, В6, В12, фолиевой кислоты

**Способ применения:** 1 порция в день в течение месяца.

# Коррекция дискомфорта в области влагалища, сухости слизистых оболочек

(синильные кольпиты, уретриты, циститы, микозы, лейкоплакия, крауроз, кисты, гиперплазия слизистой оболочки матки, опухоли, воспалительные процессы)

1. Гель для интимного ухода - применяется для ежедневного ухода за кожей и слизистой генитальной области **2** раза в день. Возможно обогащение эфирными маслами цитрусовых, лаванды.

2. Витал плюс или Молодость навсегда (омега **3** жирные кислоты):  
оказывают противоаллергическое, действие блокируя действие лейкотриенов:

- устраняют сухость слизистых
- повышают барьерные функции слизистых оболочек
- обогащают организм витамином **E**

Способ применения: По **1-2** капсулы **2-3** раза в день во время еды в течение месяца.

3. Зеленый чай с мятой перечной – содержит витамины бета каротин, **E, C** и селен:

- обладает антиоксидантным действием,
- защищает клетки кожи и слизистой от сухости,
- повышает резистентность тканей к различным поражениям.
- улучшает кровообращение в головном мозге, сердце, почках,
- препятствует развитию атеросклероза,
- способствует улучшению приспособительных возможностей организма женщины.
- потенцирует действие прогестерона,
- показано в предклимактерический и климактерический период.

Способ применения: принимать по **1** таблетке **3** раза в день, рассасывая после еды в течение **3** месяцев.

4. Фито-40 – источник изофлавонов, витаминов **E, C**, фолиевой кислоты, омега **3** жирных кислот, кальция, магния, Применяется для снижения уровня холестерина в крови, нормализации обмена веществ в коже и слизистых, стимуляции иммунитета, как адаптогенное средство.

Способ применения: по **1** капсуле **3** раза в день во время еды в течение **3** месяцев.

## Коррекция дизурических явлений (недержание мочи)

1. Релакс: – адаптоген, успокаивающего действия. Улучшает функцию центральной нервной системы, стабилизируя вегетативную нервную систему

Способ применения: по 1 драже 2-3 раза в день во время еды в течение 3-4 недель.

2. Крем Тимьян - применяется для повышения тонуса мочеполовой диафрагмы, сфинктера мочевого пузыря.

Способ применения: на низ живота 2-3 раза в день.

## Коррекции уровня холестерина и триглицеридов в крови

**1. Колестина** - снижает уровень холестерина в крови

Способ применения: принимать по 1 капсуле 1 раз в день во время еды в течение 1 месяца

**2. Витал плюс** - снижает уровень холестерина в крови

Способ применения: принимать по 1 капсуле 3 раза в день во время еды в течение 1,5 месяцев

**3. Зеленый чай с мятой перечной** – снижает уровень холестерина в крови. Потенцирует действие прогестерона. Показано в предклимактерический и климактерический период.

Способ применения: принимать по 1 таблетке 2-3 раза в день, рассасывая после еды в течение 3 месяцев.

**4. Экстракт Артишока** – снижает уровень холестерина и мочевой кислоты в крови, нормализует деятельность желез внутренней секреции и т.д.

Способ применения: по 1 столовой ложке 3 раза в день после приема пищи в течение месяца.



## Алгоритм применения средств Вивасан при климактерическом синдроме

Внутренний приём:	способ применения	курс приёма
<b><u>Фито 40</u></b>	по <b>1</b> капсуле <b>3</b> раза в день во время еды	<b>3</b> месяца
<b><u>Витал плюс:</u></b> или <b><u>Молодость навсегда:</u></b>	по <b>1-2</b> капсулы <b>3</b> раза в день во время еды	<b>1-1,5</b> месяца
<b><u>Зеленый чай с мятой:</u></b>	по <b>1</b> таблетке <b>3</b> раза в день рассасывать после еды	<b>3</b> месяца
<b><u>Бодрость на весь день:</u></b>	по <b>1</b> драже <b>1</b> раз в день во время еды	<b>1</b> месяц
<b><u>Черника витал:</u></b> или <b><u>Феррофорте</u></b>	по <b>1</b> ст. ложке <b>3</b> раза в день перед едой	<b>4-6</b> недель.
<b><u>Масло Апельсин:</u></b>	по <b>1</b> капле <b>2</b> раза в день после еды на сахар в чай или в молоке.	<b>3</b> недели
<b><u>Сироп Красная ягода:</u></b>	по <b>1</b> ст. ложке <b>2-3</b> раза перед едой	<b>1</b> месяц
<b><u>Наружное применение:</u></b>		
<b><u>Ванны:</u></b> <b><u>Масло мелиссы</u></b>	<b>5</b> капель эфирного масла + <b>5</b> капель масла Лаванда на ванну, t воды <b>37–38 С<sup>0</sup></b>	<b>10-15</b> минут <b>10-15</b> ванн через день.
<b><u>Морская соль:</u></b>	<b>1</b> ст. ложка без верха + <b>2</b> капли масла Лаванда + <b>4</b> капли м. <b>33</b> трав.	<b>10-15</b> минут <b>10-15</b> ванн через день