

→ Что такое преждевременная недостаточность яичников (синдром истощения яичников, ПНЯ) ?

О ПНЯ говорят, если запас яйцеклеток у женщины истощается до наступления 40 лет.

→ Что вызывает ПНЯ?

Самая частая причина ПНЯ – идиопатическая (неизвестна).

Другие причины:

- генетические (возможна семейная история ПНЯ),
- инфекционные, например, эпидемический паротит в анамнезе,
- аутоиммунные, например, аутоиммунные заболевания надпочечников или щитовидной железы
- ятрогенные (вызванные медикаментозным или хирургическим лечением, например, химиотерапией или лучевой терапией).

→ Каковы симптомы ПНЯ?

Самый частый симптом – менструации становятся нерегулярными, прекращаются вовсе или так и не начинаются.

Другие симптомы (которых может и не быть), включают в себя приливы жара, ночную потливость, плохой сон, перемены настроения, боли, ощущение сухости во влагалище.

ВАЖНО: При изменении частоты менструаций следует обследоваться как можно раньше, чтобы вовремя поставить диагноз.

→ Как ставится диагноз ПНЯ?

Сбор анамнеза (выше), часто наличие ПНЯ у ближайших родственниц, анализы крови (обычно два, с промежутком шесть недель). Уровни эстрогенов обычно низкие, а уровень гормона, ассоциированного с менопаузой (ФСГ) возрастает.

При УЗИ малого таза обычно выявляют маленькие яичники без фолликулов или с малым числом фолликулов.

ВАЖНО: Для того, чтобы подтвердить диагноз, возможно, потребуется направление к специалисту

→ Каково влияние ПНЯ на ваше здоровье и благополучие?

ПНЯ сильно снижает вероятность забеременеть самостоятельно, хотя это и не является невозможным. Без лечения ПНЯ может снизить также физическое и психоэмоциональное качество жизни, а в отдаленной перспективе ухудшить состояние костей, сердца и мозга.

ВАЖНО: Влияние ПНЯ на физическое состояние можно эффективно устранить правильно подобранной гормональной терапией

→ Каковы возможны варианты лечения?

Очень важно оптимизировать рацион, физическую активность и психологическое состояние.

ВАЖНО: Из-за последствий постановки диагноза может потребоваться профессиональная психологическая поддержка

Физические и эмоциональные симптомы могут успешно устраняться посредством гормональной терапии:

- «натуральными» гормонами, которые заменяют гормоны ваших собственных яичников (эстрогены/прогестерон/тестостерон)
- либо комбинированными оральными контрацептивами (зачастую, в этом случае принимают непрерывно)

ВАЖНО: Гормональную терапию следует продолжать по крайней мере до среднего возраста естественной менопаузы

В специализированной клинике следует обсудить возможные действия, направленные на реализацию репродуктивной функции (деторождение), например, донорство яйцеклеток; возможности лечения в разных странах и регионах разные в силу культурных, религиозных, юридических и экономических причин.

Источники дальнейшей информации:

Международное общество по менопаузе <https://www.imsociety.org>

Daisy Network (Группа поддержки пациенток с ПНЯ в Великобритании) <https://www.daisynetwork.org>