

## Оценка состояния женщины в менопаузальном периоде

Менопауза — полное прекращение функционирования яичников. О наступлении менопаузы говорят при отсутствии менструаций в течение года от последних месячных. Выделяют пременопаузу — период от появления ациклических менструаций до их прекращения. Постменопауза — состояние организма женщины после года от последней менструации. Пременопаузу и менопаузу объединяют в климактерический период.

Симптомы, присущие климаксу, связаны со снижением уровня эстрогенов в женском организме. Из-за этого органы, подконтрольные женским половым гормонам, перестают корректно функционировать. Наблюдается расстройство сосудодвигательной функции, приливы жара, дисфория, депрессивные состояния, снижение либидо, появление инфекционно-воспалительных процессов в мочевыделительной системе, остеопороз.

У большинства женщин менопауза наступает в период от 47 до 51 года. Климакс имеет разные степени выраженности. Для оценки тяжести проявлений климактерического синдрома и принятия решения о целесообразности лечения имеется ряд тестов, производящих оценку состояния женщины. Наиболее распространенными и объективными являются **шкала Грина** и **индекс Куппермана**.

При этом индекс Куппермана призван оценить общее состояние организма женщины, а шкала Грина — отдельно взятые показатели психоэмоциональной, соматической и вазомоторной сфер.

При выявлении тех или иных расстройств женщине необходимо обратиться за помощью в медицинское учреждение. Возможно как проведение симптоматической терапии, так и назначения менопаузальной гормонотерапии (МГТ).

## Менопаузальный индекс Куппермана

Данный индекс основывается на анализе вегетативных, метаболических и психоэмоциональных изменений в период менопаузы. Женщине предлагается ответить на 30 вопросов с 4 вариантами ответов:

- симптомы отсутствуют — 0 баллов,
- слабо выражены — 1 балл,
- умеренно выражены — 2 балла,
- тяжелые формы проявления симптомов — 3 балла.

№ п/п	Вопросы	0	1	2	3
1	Вы фиксировали повышение артериального давления в спокойном состоянии или при эмоциональных и физических нагрузках?				
2	Возникали ли у вас случаи падения артериального давления?				
3	Как часто у вас возникают головные боли?				
4	У вас возникают приступы головокружения?				
5	Бывает ли у вас тахикардия (учащенное сердцебиение) при отсутствии физической или эмоциональной нагрузки?				
6	Стало ли вам тяжелее адаптироваться к высоким температурам на улице/в помещении?				
7	Вас мучают локальные судороги, потери чувствительности в конечностях?				
8	Увеличилась ли у вас сухость кожи, слизистых (зуд в промежности, шелушение кожи) в последнее время?				
9	Присутствует ли у вас чрезмерная потливость?				
10	У вас имеются локальные отеки на лице, ногах?				
11	Как часто у вас наблюдаются аллергические реакции?				
12	Имеются ли у вас изменения со стороны глазных яблок (их увеличение, расширение глазных щелей, повышенный блеск)?				
13	Появилась ли у вас раздражительность, суетливость, чувство тревоги, агрессивное поведение?				
14	Страдаете ли вы от расстройства сна?				
15	Как часто у вас происходят «приливы» (жар, покраснение, усиленное потоотделение и т.д.)?				
16	Наблюдаете ли вы у себя сочетание повышения АД с появлением тахикардии?				
17	Вас мучают боли в костях, мышцах или суставах?				
18	У вас появилось чувство чрезмерной жажды?				
19	Имеется ли у вас избыточный вес?				
20	Вы переносили заболевания щитовидной железы?				
21	Имелись ли у вас расстройства углеводного обмена (сахарный диабет)?				
22	Вы испытываете дискомфорт при половом акте?				
23	Страдаете ли вы от недержания мочи?				
24	У вас присутствует быстрая или чрезмерная утомляемость?				
25	Замечали ли вы у себя нарушение памяти?				
26	Для вас характерна плаксивость?				
27	Имеется ли у вас расстройство аппетита?				
28	Вам присущи навязчивые идеи?				
29	Для вас характерна частая смена настроения или депрессия?				
30	Присутствует ли у вас изменение либидо?				

После этого все баллы суммируются и оцениваются.

- Если было набрано 0-11 баллов, то говорят об отсутствии проявлений климактерического синдрома.
- 12-34 балла свидетельствуют о слабом проявлении синдрома.
- 35- 58 баллов — умеренная степень выраженности, показано назначение гормональной заместительной терапии на определенное время.
- Свыше 59 баллов — сильная степень выраженности, требуется постоянное наблюдение у эндокринолога и гинеколога для контроля состояния и назначения лечения.

## Климактерическая шкала Грина

		0	1	2	3
эмоционально-психическое состояние	1	Учащенное или усиленное сердцебиение			
	2	Ощущение напряженности и нервозности			
	3	Расстройство сна			
	4	Повышение возбудимости			
	5	Панические приступы			
	6	Трудность сосредоточиться			
	7	Чувство усталости или отсутствия энергии			
	8	Потеря интереса ко многим вещам			
	9	Чувство грусти или депрессии			
	10	Приступы слезливости			
	11	Раздражительность			
соматические проявления	12	Головокружение или обморочное состояние			
	13	Ощущение давления или стеснения в голове или иных органах			
	14	Онемение или покалывание различных органов			
	15	Головные боли			
	16	Боли в мышцах и суставах			
	17	Онемение стоп или ног в целом			
	18	Тяжесть при дыхании			
	<b>вазомоторный статус</b>				
	19	Приливы			
	20	Ночная потливость			
	<b>сексуальный статус</b>				
	21	Снижение или отсутствие сексуальной активности			

На каждый вопрос имеется 4 варианта ответа:

- симптомы вовсе не беспокоят — 0 баллов,
- слегка беспокоят — 1 балл,
- беспокоят достаточно сильно — 2 балла,
- крайне выражены — 3 балла.

Показатели, характерные для

- наличия тревожности или депрессии — 10 баллов и больше, набранные в первых 11 вопросах.
- наличия соматических расстройств — 6 и более баллов в 12-18 вопросах.
- нарушение вазомоторной функции — 4 и более балла в 19 и 20 вопросах.

В случае если хотя бы в одном из разделов теста (психическая, соматическая, вазомоторная функция) вы набрали повышенное количество баллов, то вам необходимо обратиться к специалистам за помощью.