

Менопауза у жінок, які живуть з ВІЛ

Інформаційний бюлетень для жінок, які живуть з ВІЛ, лікарів, що надають допомогу у сфері ВІЛ, гінекологів та інших клініцистів
Підготовлено Робочою групою з питань менопаузи, WAVE, EACS



Вступ

Все більше жінок, які живуть з ВІЛ, досягають віку менопаузи. Однак і лікарі, і самі жінки нерідко недостатньо обізнані щодо симптомів та особливостей цього періоду, а гінекологи часто не враховують специфічні аспекти менопаузи у жінок, які живуть з ВІЛ.

У результаті жінки, які живуть з ВІЛ, нерідко отримують недостатню допомогу, хоча у них симптоми менопаузи трапляються частіше та можуть бути вираженішими. Це особливо важливо, адже у жінок, які живуть з ВІЛ, підвищений ризик остеопорозу, серцево-судинних захворювань та депресії — станів, що можуть посилюватися під час переходу в менопаузу.

Оцінка (пери)менопаузи та її симптомів

- Симптоми зазвичай з'являються під час перименопаузи → скринінг слід починати ще до припинення менструацій.
- Гормональні тести потрібні лише у випадках ранньої менопаузи, передчасного виснаження яєчників або атипових симптомів (для виключення інших причин).
- Симптоми менопаузи можуть перекриватися із симптомами ВІЛ та побічними ефектами АРТ, що викликає тривожність та може знижувати прихильність до лікування.
- Важливо правильно визначити джерело симптомів.
- Шкала оцінки менопаузи корисна як для самооцінки, так і для клінічного моніторингу.

Визначення

Перименопауза: період перед менопаузою, до припинення менструацій.

Менопауза: постійне припинення менструального циклу (після 12 місяців без менструацій).

Постменопауза: етап життя після настання менопаузи.

Передчасне виснаження яєчників (недостатність): менопауза, що настає до 40 років.

Рання менопауза: менопауза, що настає у віці 40–45 років.

Поширені симптоми менопаузи

- Припливи та нічна пітливість
- Порушення сну
- Головні болі та мігрені
- Біль у м'язах і суглобах
- Набір ваги
- Зміни шкіри та волосся
- Тривожність
- Когнітивні труднощі (часто описуються як «туман у голові»)
- Втома
- Зниження настрою
- Сухість піхви та біль під час статевого акту (диспареунія)
- Симптоми з боку сечовивідних шляхів
- Зниження лібідо

Відомо понад 34 різних симптоми.

Супутні захворювання, пов'язані з менопаузою

Перехід до менопаузи ще більше збільшує і без того підвищений ризик:

- остеопорозу,
- серцево-судинних захворювань,
- депресії.

Скринінг та лікування повинні проводитися на регулярній основі.

Лікування

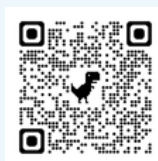
- Підтримка та лікування слід пропонувати всім, хто має симптоми менопаузи.
- Поведінкові стратегії: підтримка з боку спільноти та ровесників, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), практики усвідомленості, акупунктура.
- Є дані про можливу користь ізофлавононів та чорного кохосу, але їхня якість і безпека можуть відрізнятися.
- Вагінальний естроген: ефективний для сексуального здоров'я та полегшення урогенітальних симптомів, підходить більшості жінок.
- Системна гормональна терапія менопаузи (МГТ): покращує якість життя, зменшує ризик остеопорозу, серцево-судинних захворювань та загальної смертності.
- Трансдермальний естроген (з прогестероном, якщо є матка) є кращим варіантом через нижчий ризик тромбозів.
- Протипоказання: наявність або підозра на рак молочної залози чи інший естрогензалежний рак, а також нез'ясована вагінальна кровотеча.
- Жінки з передчасним виснаженням яєчників або ранньою менопаузою повинні отримувати МГТ принаймні до віку природної менопаузи.
- Необхідно перевіряти взаємодію АРТ із гормональною терапією та іншими видами лікування (у тому числі фітопрепаратами); за потреби — коригувати терапію.

Ключові рекомендації

- Регулярно оцінювати менструальні цикли та проводити скринінг симптомів (наприклад, щорічно у жінок старших 40 років).
- Використовувати шкалу оцінки **менопаузи для** самооцінки та клінічної практики.
- Виявляти й направляти на лікування випадки передчасного виснаження яєчників та ранньої менопаузи.
- Пропонувати підтримку та лікування всім, хто має симптоми менопаузи.
- Використовувати **Ліверпульський інструмент перевірки лікарських взаємодій** для АРТ та терапії менопаузи.
- Регулярно оцінювати психічне здоров'я, ризик остеопорозу та серцево-судинних захворювань.



**Menopause
Rating Scale**



**Liverpool Drug
Interaction
Checker**

Хоча в цьому інформаційному бюлетені вживається термін «жінка», ми визнаємо, що трансгендерні та небінарні люди також можуть переживати менопаузу. Ці рекомендації стосуються й них.

Ресурси:

Шкала оцінки менопаузи: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC12914663/>; <http://www.hqlo.com/content/1/1/28>; **Взаємодія ліків з ВІЛ від Університету Ліверпуля:** <https://www.hiv-druginteractions.org/>. **Взаємодія ліків – Проект Grows / Форум Sophia:** <https://sophiaforum.net/women-with-hiv-growing-older-wiser-and-stronger-grows/>; <https://sophiaforum.net/guide-to-menopause-for-women-living-with-hiv/>; **Інформаційний бюлетень Aidsmap «Менопауза та ВІЛ»:** <https://www.aidsmap.com/about-hiv/menopause-and-hiv>

Контактна інформація: WaveSecretariat@eacsociety.org