

# Роль стресу й порушень сну у передчасному старінні жінки

9-11 квітня в режимі онлайн-трансляції відбувся III Міжнародний конгрес «Репродуктивне здоров'я: мультидисциплінарний підхід у безперервному професійному розвитку лікарів». У рамках заходу виступила завідувач кафедри акушерства, гінекології та перинатології факультету післядипломної освіти Львівського національного медичного університету ім. Данила Галицького, доктор медичних наук, професор Віра Іванівна Пирогова з актуальною під час карантину й загрози COVID-19 доповіддю «Стрес і порушення сну як предиктори клімактеричних проблем».

Доповідач зазначила, що боротьба з прискореним старінням має включати в себе профілактику, ранню діагностику й адекватне лікування захворювань. Одним із напрямів профілактики старіння є застосування геропротекторів — препаратів, які зменшують біологічний вік, уповільнюють розвиток вікових змін, знижують їхній вплив на функції організму й підвищують його адаптаційні можливості, що є надзвичайно важливим в умовах стресу. За визначенням Ганса Сельє, основоположника вчення про стрес, ця фізіологічна нейрогормональна реакція на зовнішні та внутрішні впливи, спрямована на ліквідацію наслідків дії «ушкоджувальних» чинників, призводить до порушення інтегративної діяльності мозку й інших систем організму, а внаслідок цього — і до зниження тих чи інших функціональних можливостей організму. Отже, фізіологічна функція стресу дуже важлива.

Щодо психологічних реакцій жінок на наближення віку менопаузального переходу, то професор В.І. Пирогова зазначила, що у значній кількості пацієнток вони набувають стресового характеру. Так, у 20% пацієнток виникає пасивна реакція із прийняттям менопаузи як неминучості, у 15% осіб реакція має невротичний характер зі своєрідним «опором» і небажанням приймати зміни, що відбуваються, а у 13% жінок відзначається астеноневротичний синдром (серед них у 3% — з іпохондричною фіксацією особистості), що проявляється плаксивістю, нападами дратівливості, відчуттям страху, тривоги, непереносимістю звукових і нюхових подразників.

Розглядаючи причини виникнення стресу, доповідчач зауважила, що всі вони є актуальними в умовах карантину, а отже, сприяють посиленню стресового стану, зокрема такі:

- бажання людини не збігаються з її можливостями;
- зовнішні обставини є такими, що людині доводиться цілком змінювати своє життя;
- на людину діють зовнішні надзвичайно агресивні фактори, пов'язані із загрозою життю (наприклад, вірус COVID-19).

Стрес безпосередньо позначається також на характеристиках сну. Доповідач наголосила, що за МКХ-10 регулярне безсоння відносять до розладів психіки й поведінки у категорії синдромів, пов'язаних із фізіологічними порушеннями та фізичними факторами (шифр F51 «Розлади сну неорганічної етіології»). Періоди сну й неспання в людини змінюються із циркадною періодичністю, причому період циркадних ритмів зазвичай близький до 24 годин. Циркадну активність організму регулює гормон мелатонін. Саме антистресова система сну визначає ступінь резистентності організму до різноманітних стресів. Нерідко стрес провокує безсоння, а безсоння ще більше підсилює стрес. Короткочасний стрес також впливає на сон, викликаючи так звану епізодичну інсомнію (тривалістю до 1 тижня). Провідним чинником у хронізації інсомнії є персистенція стресу.

Автор доповіді зазначила, що значною мірою порушення сну також зумовлені порушенням секреції таких нейромедіаторів, як мелатонін і серотонін. В утворенні мелатоніну велику

роль відіграє магній, а його нестача призводить до порушення синтезу мелатоніну, у результаті чого порушується сон.

Магній є центральним елементом, що підтримує баланс процесів збудження і гальмування у центральній нервовій системі. Його дефіцит призводить до нестачі серотоніну, що проявляється апатією, безсиллям, порушенням сну, депресією, емоційною лабільністю, зниженням пам'яті, надмірним потягом до солодкого. Професор В.І. Пирогова відзначила, що при гіпомagneмії сон стає неповноцінним, тому, прокидаючись, людина відчуває втому, знижується її працездатність, з'являється головний біль, а тривалий дефіцит магнію може призвести до депресії. З хіміко-біологічної точки зору магній відноситься до низки найважливіших для організму елементів після кисню, водню, азоту й вуглецю. Серед фізіологічних функцій магнію дуже важливою є підвищення стійкості організму до стресів.

Дефіцит магнію дуже часто стосується здоров'я жінок. За даними Київського міжнародного інституту соціології 2018 року, жінки, на жаль, страждають від стресу частіше, ніж чоловіки (56% проти 48%), у 2 рази частіше відчують власну безпорадність і частіше переносять тяжкі хвороби або операції. Підвищений викид катехоламінів при стресі посилює виведення магнію з клітин, що призводить до виснаження його внутрішньоклітинного пулу, при цьому біохімічні дослідження крові можуть не виявити дефіциту цього макроелемента. Значна кількість магнію зв'язується у нерозчинні солі й виводиться із сечею. Доповідач наголосила, що часто спосіб життя провокує нестачу магнію, а сучасна промислова переробка продуктів харчування різко знижує вміст у них цього елемента. Серед інших важливих причин дефіциту магнію є наступні:

- ендокринні порушення;
- посилене виведення магнію при розладах шлунково-кишкового тракту;
- зниження резорбції магнію у кишечнику;
- вживання препаратів, що посилюють екскрецію магнію;
- підвищена потреба в магнії, зокрема при стресі.

Спікер зазначила, що хронічний дефіцит магнію призводить не лише до порушень нервової системи, а й до функціональних розладів майже в усіх органах і системах. Для корекції дефіциту магнію вона рекомендувала застосовувати якісні вітчизняні препарати, зокрема Магнікум-антистрес®. У своєму складі препарат містить 100 мг магнію і 10 мг піридоксину гідрохлориду.

Показаннями до його застосування є:

- підвищена збудливість, дратівливість, тривожність, мінуща слабкість, незначні порушення сну;
- ознаки тривожності, що проявляються шлунково-кишковими спазмами або підсиленням серцебиття (за відсутності серцевих захворювань);
- м'язові судоми, відчуття поколювання у м'язах.

Магнікум-антистрес® призначають по 3-4 таблетки на добу у 2 або 3 прийоми під час їди. Таблетки необхідно ковтати цілими, запиваючи 1 склянкою води.

У доповіді було відзначено, що надважливою ролью у забезпеченні фізіологічного стану сну відіграє епіфіз шляхом синтезу гормону мелатоніну. Крім регуляції циклу «сон — неспання», багатогранна дія мелатоніну полягає у формуванні добових та сезонних біоритмів; регуляції функціональної активності гіпоталамуса, гіпофіза, периферичних ендокринних залоз та вегетативної нервової системи; забезпеченні антиоксидантного захисту. Також мелатонін проявляє імуномодуючу й протипухлинну активність, сприяє зниженню артеріального



В.І. Пирогова

тиску, особливо вночі, бере участь у терморегуляції й контролі рівнів глікемії та ліпідів крові.

Розглядаючи проблему порушення сну, важливо пам'ятати, що мелатонін покращує структуру та ефективність сну, скорочує час засинання та кількість пробуджень, а також частоту тривожних сновидінь, збільшує якість і тривалість сну, а при ранковому пробудженні позбавляє відчуттів в'ялості й «розбитості».

Для жінок із тенденцією до підвищення артеріального тиску важливим є гіпотензивний ефект мелатоніну, що здійснюється через зменшення активності гіпоталамічних центрів, які регулюють викид гормонів стресу, пригнічення викиду катехоламінів, обмеження вазоконстрикторних ефектів норадреналіну, ендотелій-залежну вазодилатацію, підвищення рівня оксиду азоту, антиоксидантну активність. Професор В.І. Пирогова запропонувала розглядати вітчизняний препарат Віта-мелатонін® (АТ «Київський вітамінний завод») як універсальний природний адаптоген зі сподійним ефектом.

Цей препарат здійснює багато важливих впливів:

- нормалізує циркадні ритми;
- нормалізує сон та психоемоційний стан;
- підвищує фізичну й розумову працездатність;
- зменшує реакції на стресові ситуації;
- стабілізує артеріальний тиск;
- позитивно впливає на прояви патологічного клімаксу (протитривожна й антидепресивна дія);
- чинить імуномодуючу дію на організм.

Чітко визначеними показаннями до його застосування є:

- профілактика й лікування розладів циркадного ритму «сон — неспання», що проявляються підвищеною втомлюваністю;
- порушення сну, включаючи хронічне безсоння функціонального походження;
- безсоння у людей похилого віку;
- підвищення розумової й фізичної працездатності та полегшення стресових реакцій і депресивних станів, що мають сезонний характер;
- комплексна терапія підвищеного артеріального тиску й гіпертонічної хвороби I-II стадій.

Дозу Віта-мелатоніну та тривалість його застосування визначає лікар залежно від показань, індивідуальних особливостей пацієнта та перебігу захворювання. Зазвичай препарат приймають по 1/2-2 таблетки на добу за 30 хв до сну, бажано в один і той же час. За недостатньої ефективності дозу збільшують.

Противпоказаннями для прийому препарату є підвищена чутливість до нього, одночасне застосування інгібіторів моноамінооксидази, кортикостероїдів, циклоспоринолу, дитячий вік, вагітність та період годування грудьми, цукровий діабет, аутоімунні захворювання, мієло- і лімфопроліферативні захворювання, епілепсія.

Підсумовуючи свій виступ, професор зазначила, що проблеми, пов'язані з дефіцитом магнію і порушеннями сну в жінок під час менопаузального переходу, є надзвичайно актуальними для сучасного ритму життя. Для збереження активності, спокою та впевненості своїх пацієнток на сьогодні в арсеналі лікарів акушерів-гінекологів наявна низка ефективних та безпечних препаратів для корекції зазначених станів, що є вкрай важливим в умовах пандемії COVID-19 й асоційованого з нею хронічного стресу.

Підготував Роман Долинський

## Подвійна допомога від стресу!



- ✓ зменшують підвищену збудливість, дратівливість та тривожність
- ✓ нормалізують сон та психоемоційний стан
- ✓ зменшують реакції на стресові ситуації
- ✓ позитивно впливають на прояви патологічного клімаксу (протитривожна й антидепресивна дія)

Інформація не є медичною рекомендацією. З метою профілактики при прийомі будь-яких препаратів слід звернутися до лікаря. Інформація не є медичною рекомендацією. З метою профілактики при прийомі будь-яких препаратів слід звернутися до лікаря. Інформація не є медичною рекомендацією. З метою профілактики при прийомі будь-яких препаратів слід звернутися до лікаря.

