

Информация о Вашем диагнозе



<https://ncagp.ru>



Функциональная гипоталамическая аменорея

Функциональная гипоталамическая аменорея (ФГА) является наиболее частой причиной вторичной аменореи, связанной с дисфункцией гипоталамуса.

Для данной формы аменореи характерно **прекращение менструаций на фоне стресса, чрезмерных физических нагрузок или снижения массы тела.**

В патогенезе данной формы аменореи важную роль играет лептин, являющийся регулятором секреции гормонов гипоталамуса и снижающийся при **хроническом энергетическом дефиците.**

Ключевая задача терапия ФГА – восполнение уровня эстрогенов для профилактики эстрогендефицита.

При ФГА рекомендуется назначать трансдермальные формы эстрогенов в сочетании с гестагенами через 6 месяцев в случае неэффективности психологической и диетологической интервенции. Длительность необходимого применения ЗГТ – 6 месяцев с последующей отменой для оценки спонтанного восстановления менструального цикла.

Что необходимо сделать, чтобы **восстановить ритм менструаций** и **позаботиться о своем здоровье**?

♥ Полностью исключить или уменьшить кратность/интенсивность **чрезмерных физических нагрузок** на **30 %**.

♥ При возможности рекомендовано подключение **диетологического консультирования** для соблюдения принципов:

- ❖ 3-х разовое питание + 2 перекуса.
- ❖ увеличить потребление калорий на 300 ккал в сутки каждую неделю.
- ❖ употребление сложных углеводов. Оптимальное соотношение БЖУ= 1:1:4
- ❖ не рекомендованы: белковая диета или питание с преобладанием в рационе жиров.
- ❖ оптимальная калорийность для восстановления цикла 2000-2200 ккал в сутки при легких физических нагрузках, 2200-2500 ккал при среднеинтенсивных физических нагрузках, более 2500 ккал при тяжелых физических нагрузках.

♥ **Когнитивная поведенческая терапия** у психиатра или психолога – это первая линия терапия. При необходимости индивидуально рассматривается вопрос о добавлении психофармакотерапии.



Срок восстановления менструального цикла может достигать 6 месяцев от момента восстановления психологического состояния и нормализации энергетического баланса.

При восстановлении от ФГА есть **вероятность наступления беременности** даже без предшествующей менструации.



Новости Центра и полезная информация

