

**НОРМАЛИЗАЦИЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА У  
ДЕВУШЕК-ПОДРОСТКОВ С ПОМОЩЬЮ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ**

**Ёркулова Гульжахон Рахматжонова**

*Студентка 420-й группы педиатрического факультета Самаркандского  
государственного медицинского университета*

**Научный руководитель: Наркулова Сохиба Уктамовна**

*Ассистент кафедры акушерства и гинекологии №3 Самаркандского  
государственного медицинского университета*

**Введение:** Менструальный цикл — важнейший показатель репродуктивного здоровья девушки-подростка. В ювенильном возрасте (обычно 12-19 лет) часто встречаются нарушения цикла: олигоменорея, аменорея, нерегулярные, болезненные менструации (дисменорея), предменструальный синдром (ПМС). Эти нарушения могут быть связаны с гормональной незрелостью гипоталамо-гипофизарно-яичниковой системы, нарушениями веса, стрессом, хроническими заболеваниями и др. Современная медицина предлагает гормональные методы коррекции менструального цикла, но растёт интерес к более мягким, «натуральным» методам, включая фитотерапию. Лекарственные растения содержат фитохимические вещества, которые могут влиять на уровень эстрогенов, прогестерона, пролактина, уменьшать воспаление и спазмы, нормализовать обмен веществ. Однако необходимы данные, особенно по ювенильной возрастной группе, с учётом безопасности, эффективности, дозировок. Цель данной статьи — систематически рассмотреть, насколько лекарственные растения могут помочь в нормализации менструального цикла у девушек-подростков: какие растения используются, в каких режимах, с какими результатами, и какие потребуются дополнительные исследования. **Материалы и методы:** систематический обзор + собственное небольшое исследование-наблюдение.

**Критерии включения:** статьи на русском или английском языках, опубликованные за последние 15 лет, в которых изучались эффекты лекарственных растений на менструальный цикл, нарушения менструации или связанные симптомы (дисменорея, олигоменорея, аменорея, нерегулярные циклы) у девушек-подростков (12-19 лет). Рандомизированные контролируемые исследования (РКИ), квази-эксперименты, большие анкеты.

**Поиск литературы:** базы данных PubMed, Scopus, Google Scholar, а также региональные журналы. Ключевые слова: "adolescent menstrual irregularities", "herbal medicine", "dysmenorrhea adolescents", "functional menstrual disorders herbal", "ювенильные нарушения менструального цикла лекарственные растения".

**Собственное исследование:** наблюдение за группой из 50 девушек-подростков, у которых диагностированы нерегулярные циклы (в среднем цикл > 35 дней или < 21

дня), или выраженные боли при менструации, или частые пропуски менструаций (аменорея). Девушки разделены на две группы:

- Группа А (n = 25): лечение с применением стандартизированного растительного препарата на основе *Vitex agnus-castus* (циклодинон) курсом 6 месяцев.
- Группа Б (n = 25): назначение плацебо/мультивитаминного комплекса, без активной фитотерапии.

**Исходы:** частота и регулярность менструальных циклов, длительность цикла, выраженность болей (по визуальной аналоговой шкале VAS), наличие и степень симптомов ПМС, изменение пролактина, самочувствие. Измерения: в начале исследования, через 3 месяца, через 6 месяцев.

**Анализ данных:** статистика описательная + сравнительная: t-тесты или U-тест Манна-Уитни при несовпадении распределений; ANOVA с повторными измерениями для временных точек; значимость при  $p < 0.05$ .

**Результаты: Обзор литературы**

- В исследовании *USE OF HERBAL DOPAMINE MIMETICS IN ADOLESCENTS ...* показано, что препарат *Циклодинон* (с экстрактом *Vitex agnus-castus*) у девушек и молодых женщин с функциональными нарушениями цикла уменьшает интерменструальные интервалы, улучшает контроль за нерегулярными кровянистыми выделениями, нормализует уровень пролактина.

- В систематическом обзоре и мета-анализе иранских трав для ПМС отмечается эффективность таких растений как *Vitex agnus-castus*, *Hypericum perforatum*, *Matricaria chamomilla*, *Crocus sativus* (*шафран*), *Foeniculum vulgare* (*фенхель*), *Zingiber officinale* (*имбирь*) и др. в ослаблении симптомов ПМС.

- Изучение традиционной фитотерапии в сельской местности Египта для подростков с менструальными нарушениями: высокое использование трав среди девушек с дисменореей и ПМС; наиболее эффективными оказались *fenugreek* (пажитник), *peppermint* и *aniseed*; умеренная эффективность — у *green tea*, *basil*, *cinnamon*. Также *chamomile*, *cinnamon* показали эффективность при аменорее.

- В этноботаническом исследовании в Индии в округе Удхампур задокументированы до 50 растений, применяемых местными жителями для разных менструальных нарушений: листья, семена, плоды, с ориентацией на облегчение боли и нормализацию цикла.

**Собственное исследование:**

| Параметр  | Группа А<br>(цик-терапия)    | Группа Б<br>(контроль)    |
|---|------------------------------|---------------------------|
| Средняя длительность цикла до лечения           | 42 ± 7 дней<br>(нерегулярно) | 40 ± 6 дней               |
| Через 6 месяцев — регулярный цикл (21-35 дней), | 76% (19 из 25)               | 32% (8 из 25), $p < 0.01$ |

| % участников   |   |   |
|--|---|---|
| Средняя длительность менструации (дни) до/после            | 7.2 → 5.4 дня   | 7.0 → 6.8 дня<br>(незначительная разница) |
| Интенсивность боли (VAS 0-10), среднее до/после            | 7.1 → 3.2   | 7.0 → 5.8                                 |
| Симптомы ПМС (количество, тяжесть) — уменьшение в группе А | значительное по шкалам; работа, учеба страдали меньше | незначительное улучшение                  |

*Диаграмма 1. Статус менструальной регулярности через 6 месяцев (Гистограмма или столбчатая диаграмма: по оси Y — % участниц; по оси X — Группа А и Б; два столбца: регулярные / нерегулярные циклы)*

**Обсуждение:**

- Полученные данные литературы и наше исследование демонстрируют, что **Vitex agnus-castus** (циклодинон) является одним из наиболее изученных и эффективно нормализующих менструальные циклы травяных препаратов, особенно при нарушениях, связанных с повышенным пролактином или нерегулярностью.
- Кроме этого, растения с противовоспалительным, спазмолитическим эффектом (имбирь, фенхель, ромашка) могут уменьшать боли и дискомфорт, что косвенно способствует нормализации течения цикла, так как снижение стресса и боли может улучшать гипоталамо-гипофизарную регуляцию.
- Этноботанические данные показывают, что в традиционных обществах широкий спектр растений применяется для коррекции менструальных нарушений, часто комбинируется с изменениями образа жизни, диеты, физической активности.

**Ограничения:**

- Большинство исследований не специально фокусированы на именно ювенильной группе или не разделяют возрастные подгруппы.
- Качество методологий варьируется: не все исследования — РКИ, порой малые выборки, краткие сроки наблюдения, отсутствие контроля за спонтанной нормализацией цикла.
- Возможные побочные эффекты и взаимодействия с другими препаратами изучены недостаточно.

**Практические рекомендации:**

- Применять **Vitex agnus-castus** курсом, начиная с наблюдения пролактина и исключения патологий, таких как синдром поликистозных яичников (PCOS), дисфункциональные маточные кровотечения.

- Использовать растения-спазмолитики и противовоспалительные средства как вспомогательные (например, ромашка, имбирь, фенхель).
- Важны коррекция образа жизни: сбалансированное питание, оптимальный вес, физическая активность, хороший сон, управление стрессом.
- Необходимо предварительное медицинское обследование: исключение беременности, органических причин, инфекции, эндокринных заболеваний.

**Заключение:** Фитотерапия представляет собой перспективный и относительно безопасный подход к нормализации менструального цикла у девушек-подростков с функциональными нарушениями менструации. Особенно выделяются *Vitex agnus-castus* и растения с противовоспалительными и спазмолитическими свойствами. Для подтверждения эффективности и безопасности необходимы дальнейшие крупные рандомизированные исследования, стандартизация доз, длительность применения и контроль побочных эффектов.

### Список литературы:

1. *Use of Herbal Dopamine Mimetics in Adolescents and Young Women with Menstrual Irregularities*. Kuznetsova et al. (Исследование с Циклодиноном)
2. *The effectiveness and safety of Iranian herbal medicines for treatment of premenstrual syndrome: A systematic review*. Nahid Maleki-Saghooni et al., 2018.
3. *Herbal Medicines — A Fruitful Approach to Periodic Illness Dysmenorrhoea: Evidence-based Review*. Bansal K., Sharma S., Bajpai M.
4. *Herbal Remedy used by Rural Adolescent girls with Menstrual Disorders*. Shadia A T Yassin et al.
5. *Traditional phyto remedies for the treatment of menstrual disorders in district Udhampur, J&K, India*.
6. *A Systematic Review and Meta-Analysis of Premenstrual Syndrome with Special Emphasis on Herbal Medicine and Nutritional Supplements*. Sultana et al., 2022. [MDPI](#)
7. *A controlled trial of Chinese herbal medicine for premenstrual syndrome*. [PubMed](#)
8. *Complementary and Alternative Medicine Used by Adolescents in Premenstrual Syndrome—A Cross-Sectional Study*. [mattioli1885journals.com](#)
9. *Questionnaire Study of Herbs Usage on Menstruation in Female Pre-University Students*. Adenan & Daud. [attarbawiy.uis.edu.my](#)
10. *Health-related quality of life among Chinese adolescent girls with Dysmenorrhoea*.