

ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
& ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ



Εμμηνόπαυση

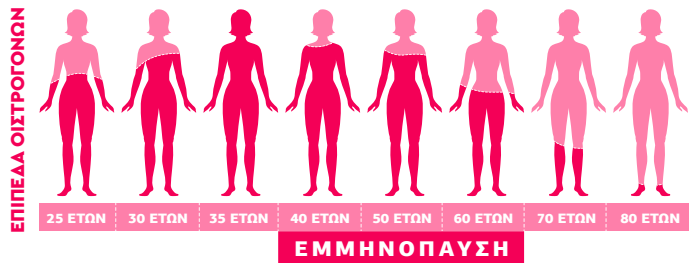
“Ενημερωθείτε Υπεύθυνα”
απο ένα φαρμακείο του δικτύου.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ;

Η εμμηνόπαυση είναι μια φυσιολογική εξέλιξη στη ζωή μιας γυναίκας. Κάθε γυναίκα γεννιέται περίπου με ένα εκατομμύριο ωοθυλάκια σε κάθε ωοθήκη. Κατά την εφηβεία, ο αριθμός αυτός μειώνεται σε περίπου 300.000 ωοθυλάκια ανά ωοθήκη. Υπολογίζεται ότι μια γυναίκα έχει, υπό φυσιολογικές συνθήκες, γύρω στις 400-500 έμμηνους ρύσεις στη ζωή της.

Από την ηλικία των 35 με 40 ετών, ο αριθμός των ωοθυλακίων μειώνεται πιο γρήγορα, με αποτέλεσμα η συχνότητα της ωορρηξίας, άρα και της εμμήνου ρύσης, να μειώνεται. Επιπλέον, μετά από κάποια ηλικία, ο οργανισμός αρχίζει να μειώνει την παραγωγή των ορμονών που σχετίζονται με την αναπαραγωγή, δηλαδή των οιστρογόνων, της προγεστερόνης και της τεστοστερόνης, με αποτέλεσμα την οριστική διακοπή της ωορρηξίας και της εμμήνου ρύσης.

Έτσι, η εμμηνόπαυση σηματοδοτεί το τέλος της αναπαραγωγικής ζωής μιας γυναίκας.



ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΕΙΤΑΙ Η ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ;

Η εμμηνόπαυση εμφανίζεται φυσιολογικά μεταξύ 45 και 55 ετών, ενώ στην Ελλάδα ως μέση ηλικία εμμηνόπαυσης θεωρούνται τα 51 έτη.



Ωστόσο, σε περίπου 1 στις 100 γυναίκες η εμμηνόπαυση μπορεί να έρθει νωρίτερα, σε ηλικία κάτω των 40 ετών. Τα αίτια της πρόωρης αυτής εμμηνόπαυσης δεν είναι πάντα γνωστά ενώ μπορεί να οφείλεται σε συνδυασμό παραγόντων όπως τα γονίδια, η ηλικία εμμηνόπαυσης της μητέρας, η διάρκεια του εμμηνορρυσιακού κύκλου, ο τοκετός ή απουσία αυτού σε μικρότερη ηλικία, το κάπνισμα, η χημειοθεραπεία/ακτινοθεραπεία της πυέλου, χειρουργική αφαίρεση ωοθηκών, αυτοάνοσα νοσήματα, χρωμοσωμικές ανωμαλίες ή μεταβολικά νοσήματα, λοιμώξεις κλπ.

Ενδεικτικά για τις γυναίκες που καπνίζουν, η εμμηνόπαυση μπορεί να έρθει από 1 έως 4 έτη νωρίτερα σε σχέση με την αναμενόμενη ηλικία εμμηνόπαυσης.

ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΕΞΕΛΙΞΗΣ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ

Η εμμηνόπαυση αποτελεί σταθμό στη ζωή μιας γυναίκας. Η μετάβαση από την αναπαραγωγική περίοδο στην εμμηνόπαυση γίνεται σταδιακά και όχι απότομα. Τα στάδια από τα οποία περνά μια γυναίκα είναι τα εξής:

Προεμμηνόπαυση

Η χρονική περίοδος πριν από την τελευταία έμμηνου ρύση της γυναίκας. Αρχίζει περίπου από το 40ο έτος και οριοθετείται από το επόμενο στάδιο, την περιεμμηνόπαυση. Χαρακτηρίζεται από μικρής σημασίας ενδοκρινικές διαταραχές και διαταραχές της έμμηνου ρύσης. Τα επίπεδα των ορμονών σημειώνουν μια μικρή πτώση και σταδιακά γίνονται πιο ασταθή.

Περιεμμηνόπαυση/ Κλιμακτήριος

Η περιεμμηνόπαυση, γνωστή και ως κλιμακτήριος ή κλιμακτηριακό σύνδρομο, είναι μια χρονική περίοδος που διαρκεί συνήθως από 4 έως 8 έτη (ή και παραπάνω σε μερικές περιπτώσεις). Αποτελεί τη μεταβατική περίοδο από την αναπαραγωγική στην μη αναπαραγωγική φάση της ζωής της γυναίκας (δηλαδή η περίοδος από την τυπική μηνιαία έμμηνου ρύση μέχρι την παύση της).

Κατά τη διάρκεια της κλιμακτηρίου, το γυναικείο σώμα παράγει σταδιακά λιγότερα οιστρογόνα. Έτσι, παρατηρείται μια μείωση της διάρκειας του κύκλου κατά 2-5 ημέρες και μικρότερη συχνότητα ωορρηξίας. Το σώμα μπαίνει σε μια κατάσταση ωθηκικής ανεπάρκειας κατά την οποία έχουν απομείνει λιγοστά ωοθυλάκια στις ωothήκες. Η γονιμότητα μειώνεται σημαντικά ενώ η γυναίκα βιώνει ποικίλα συμπτώματα, ως αποτέλεσμα της έκπτωσης της ωθηκικής λειτουργίας και της μειωμένης παραγωγής οιστρογόνων και προγεστερόνης. Πολλά δε από αυτά τα συμπτώματα εμμένουν και μετά την εγκατάσταση της εμμηνόπαυσης.

Εμμηνόπαυση

Είναι η χρονική στιγμή που αναφέρεται στην τελευταία έμμηνου ρύση και προσδιορίζεται πάντοτε εκ των υστέρων, δηλαδή εφόσον υπάρχει απώλεια της εμμήνου ρύσης για τουλάχιστον 12 συνεχόμενους μήνες, χωρίς άλλες παθολογικές καταστάσεις. Στη φάση αυτή οι ωothήκες δεν παράγουν πλέον ωάρια. Τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης παραμένουν αλλά περιορίζονται με τον χρόνο.

Εγκτεστημένη εμμηνόπαυση/ Μετεμμηνόπαυση

Θεωρείται το διάστημα μετά τους 12 μήνες όπου υπάρχει παύση της εμμήνου ρύσης. Πρόκειται για την τελευταία φάση της μεταβατικής περιόδου, η οποία αρχίζει από την εμμηνόπαυση και φθάνει μέχρι το 65ο έτος της ζωής μιας γυναίκας.

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΤΑ ΟΙΣΤΡΟΓΟΝΑ ΚΑΙ Η ΠΡΟΓΕΣΤΕΡΟΝΗ;

Οιστρογόνα: Τα οιστρογόνα βοηθούν στην απελευθέρωση των ωαρίων από τις ωothήκες, στη ρύθμιση των εμμήνων ρύσεων και στη σύλληψη. Επιπλέον, συμμετέχουν και σε άλλες λειτουργίες του σώματος ρυθμίζοντας την πυκνότητα των οστών, τη θερμοκρασία του δέρματος, το σωματικό βάρος και την υγρασία του κόλπου. Είναι ακριβώς αυτή η μείωση στα επίπεδα των οιστρογόνων που προκαλεί τα περισσότερα από τα συμπτώματα που συνδέονται με την εμμηνόπαυση.

Προγεστερόνη: Ο κύριος ρόλος της προγεστερόνης είναι να προετοιμάζει τη μήτρα για την εγκυμοσύνη. Επίσης, βοηθά στην προστασία του εσωτερικού τοιχώματος της μήτρας που ονομάζεται ενδομήτριο.

ΠΟΙΟΣ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟΝ ΚΑΤΑΜΗΝΙΟ ΚΥΚΛΟ;

Από την εφηβεία μέχρι την εμμηνοπαυση το σώμα της γυναίκας ακολουθεί ορμονικούς κύκλους (μηνιαία περίοδος). Κάθε μήνα το επίπεδο των οιστρογόνων αυξάνεται κατά το πρώιμο στάδιο του κύκλου. Αυτή η αύξηση διεγείρει την ανάπτυξη του ωαρίου, το οποίο απελευθερώνεται από τη μιά από τις δύο ωοθήκες στο μέσον του κύκλου. Μετά την ωοθυλακιορρηξία, η προγεστερόνη διεγείρει την ανάπτυξη και πάχυνση του ενδομητρίου. Αυτή η διεργασία είναι απαραίτητη στην περίπτωση εγκυμοσύνης. Εφόσον το ωάριο δεν γονιμοποιηθεί από κάποιο σπερματοζωάριο, νεκρώνεται και το ενδομήτριο το απορρίπτει με τη μορφή της εμμηνορρυσίας.

Στα χρόνια που ακολουθούν έως την εμμηνοπαυση οι ωοθήκες γίνονται σταδιακά ανεπαρκείς μέχρι που σταματούν να λειτουργούν. Σε συνδυασμό με την ορμονική ανισορροπία οιστρογόνων, προγεστερόνης και τεστοστερόνης, η απελευθέρωση ωαρίων σταματά και οι εμμηνορρυσίες διακόπτονται.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ;

Ι. ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Διαταραχές στην έμμηνου ρύση

Το πρώτο σύμπτωμα που αντιλαμβάνεται η γυναίκα πιο άμεσα είναι οι διαταραχές στην έμμηνου ρύση.

- Οι ωοθήκες παράγουν με ολόένα και πιο ακανόνιστο τρόπο τα οιστρογόνα και την προγεστερόνη με αποτέλεσμα η εμμηνορρυσία να αλλάζει συχνότητα.
- Ο κύκλος αλλάζει σε διάρκεια (πχ. από τις 28 στις 25 ημέρες).
- Αυξάνουν τα μεσοδιαστήματα της εμμηνορρυσίας και κάποιες φορές δεν υπάρχει καθόλου περίοδος.

- Η ποσότητα του αίματος της περιόδου μεταβάλλεται. Μπορεί να είναι πολύ βαριά με αρκετή αιμορραγία για μεγάλο χρονικό διάστημα και άλλες φορές μπορεί να είναι ελαφριά και σύντομη.

Εξάψεις και νυχτερινή εφίδρωση

Το επόμενο πιο συνηθισμένο σύμπτωμα της κλιμακτηρίου που βιώνει το 80% των γυναικών είναι οι εξάψεις. Φαίνεται ότι η πτώση στα επίπεδα των οιστρογόνων επηρεάζει το κέντρο ρύθμισης της θερμοκρασίας του εγκεφάλου.

Οι εξάψεις συνήθως ξεκινούν στο άνω μέρος του σώματος, από το στήθος και προχωρούν στο λαιμό, στον αυχένα και στο πρόσωπο και στη συνέχεια εξαπλώνονται στο υπόλοιπο σώμα. Οι εξάψεις συχνά περιγράφονται σαν αίσθημα καύσου (αίσθημα έντονης αύξησης της θερμοότητας του σώματος). Περισσότερο αίμα πηγαίνει στο δέρμα (αγγειοδιαστολή) κάνοντάς το να φαίνεται ερυθρό ενώ οι ιδρωτοποιοί αδένες αρχίζουν να λειτουργούν προκαλώντας εφίδρωση, η οποία είναι εντονότερη τις βραδινές ώρες.

- Στην εμμηνοπαυση οι εναλλαγές στη θερμοκρασία του σώματος είναι πολύ εύκολες. Από τις εξάψεις και την εφίδρωση, όταν θερμαίνεται ελαφρώς το σώμα, περνά σε ρίγη, όταν το σώμα ψυχραίνεται ελαφρώς.
- Οι εξάψεις μπορούν να προκληθούν από αλλαγές στη θερμοκρασία του περιβάλλοντος. Αυτός είναι ο λόγος που οι γυναίκες βιώνουν περισσότερες εξάψεις και εφιδρώσεις το καλοκαίρι ή σε έντονα θερμαινόμενο χώρο κατά τη διάρκεια του χειμώνα.
- Κάθε γυναίκα βιώνει διαφορετικά τις εξάψεις. Σε κάποιες γυναίκες οι εξάψεις μπορεί να είναι ήπιες και σύντομες ενώ άλλες γυναίκες μπορεί να έχουν πολλά ξεσπάσματα εξάψεων μέσα στην ημέρα που μπορεί να συνοδεύονται από ναυτία και ζάλη.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ;

I. ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Τα πρόδρομα σημεία που προειδοποιούν για την έναρξη των εξάψεων είναι το αίσθημα αύξησης της αρτηριακής πίεσης στο κεφάλι και η ταχυπαλμία.
- Μελέτες έχουν δείξει ότι το στρες και το άγχος μπορούν να επηρεάσουν τη συχνότητα και την ένταση των εξάψεων ενώ το αλκοόλ, το κάπνισμα και κάποιες τροφές όπως τα καυτερά φαγητά μπορεί να πυροδοτήσουν τις εξάψεις.
- Οι εξάψεις διορθώνονται με την πάροδο του χρόνου και δεν αποτελούν πραγματικό κίνδυνο για τη γυναίκα. Ωστόσο, διαταράσσουν την ποιότητα του ύπνου, επηρεάζουν την διάθεση, τη συγκέντρωση και τα επίπεδα ενέργειας.

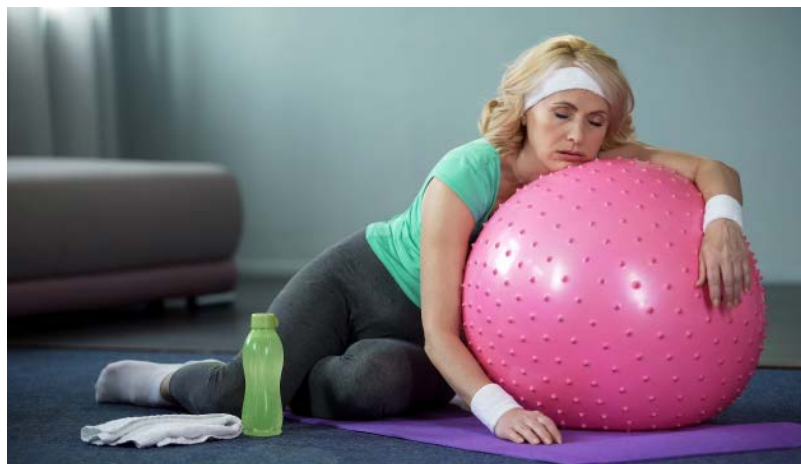
Άλλα φυσικά συμπτώματα είναι:

- Πόνοι στην κοιλιά και αίσθημα φούσκωσης/πρηξίματος
- Πόνος στους μαστούς (μαστοδυνία)
- Μυοσκελετικοί πόνοι στην πλάτη
- Πόνος, φαγούρα ή ακαμψία στις αρθρώσεις
- Αίσθημα κόπωσης
- Κεφαλαλγία / κρίσεις ημικρανίας
- Αϋπνία και ελαττωμένος ύπνος, κακής ποιότητας
- Ταχυκαρδία και αίσθημα παλμών
- Επιβράδυνση του μεταβολισμού, μείωση της μυϊκής μάζας, αύξηση του σωματικού βάρους και εναπόθεση λίπους στην περιοχή της κοιλιάς
- Κατακράτηση υγρών και οίδημα

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ;

II. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Ξηροδερμία ή κνησμός στο δέρμα (αίσθηση σαν «κάτι να περπατάει»)
- Απώλεια ελαστικότητας του δέρματος
- Τριχόπτωση ή αύξηση της τριχοφυΐας στο πρόσωπο
- Γαστρεντερικά προβλήματα
- Κολπική ξηρότητα
- Διαταραχές στη συγκέντρωση, την προσοχή και τη μνήμη
- Ψυχοσυναισθηματική αστάθεια (άγχος, κατάθλιψη, αλλαγές στη διάθεση, ευερεθιστότητα, κυκλοθυμικότητα, απώλεια ενδιαφέροντος για συνήθειες ασχολίες κ.ά.)
- Ελαττωμένη σεξουαλική επιθυμία (libido)



ΠΟΣΟ ΔΙΑΡΚΟΥΝ ΚΑΙ ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΕΝΤΑΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ;

Τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης ξεκινούν μερικούς μήνες ή και χρόνια πριν την έναρξη της εμμηνόπαυσης και παραμένουν κατά μέσο όρο 4 χρόνια μετά. Τα συμπτώματα και η βαρύτητά τους διαφέρουν από γυναίκα σε γυναίκα. Το 20% των γυναικών είναι ασυμπτωματικές, το 60% εμφανίζει ήπια συμπτώματα ενώ στο υπόλοιπο 20% τα συμπτώματα είναι έντονα με σημαντικό αντίκτυπο στην καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής.

Η εμφάνιση αλλά και η ένταση των συμπτωμάτων φαίνεται να συνδέονται με τη γενικότερη ψυχολογία και αντίληψη της γυναίκας για την φάση της εμμηνόπαυσης, αλλά και με άλλους παράγοντες όπως το σωματικό βάρος, τη διατροφή, το κάπνισμα, τη φυσική δραστηριότητα, το άγχος αλλά και την ίδια την αιτία εμφάνισης της εμμηνόπαυσης (φυσική εξέλιξη, πρόωρη ή ύστερα από χειρουργείο/χημειοθεραπεία).

- Βάσει κλινικών παρατηρήσεων, γυναίκες που είχαν έντονο προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο (κατά την αναπαραγωγική περίοδο), φαίνεται να βιώνουν πιο έντονα την εμμηνόπαυση. Το ίδιο ισχύει για γυναίκες με ιστορικό ψυχικών νόσων και κατάθλιψη σε κάποια φάση της ζωής τους.
- Στις γυναίκες που η εμμηνόπαυση είναι αποτέλεσμα χειρουργείου ή χημειοθεραπείας, τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης τείνουν να είναι εντονότερα, καθώς υπάρχει απότομη πτώση στα επίπεδα των οιστρογόνων (και όχι σταδιακή όπως στην εμμηνόπαυση που έρχεται φυσικά).

ΠΩΣ ΜΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΕΙ ΟΤΙ ΠΛΗΣΙΑΖΕΙ Η ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ;

Πλησιάζοντας στην εμμηνόπαυση, μια γυναίκα μπορεί:

- Να έχει αλλαγές στη συχνότητα της εμμήνου ρύσης και ενδεχομένως μικρότερο ή μεγαλύτερο κύκλο
- Να έχει αλλαγές στη ροή του αίματος με πιο ελαφριά ή βαριά αιμορραγία
- Να συνεχίσει να έχει κανονικούς έμμηνους κύκλους μέχρι τη διακοπή της εμμήνου ρύσης
- Να βιώσει ή να έχει πιο επώδυνες έμμηνους ρύσεις
- Να αποκτήσει συμπτώματα προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου.

Ακόμη ένας παράγοντας που μπορεί να προϊδεάσει μια γυναίκα, είναι να βρίσκεται στην ηλικία που η μητέρα της είχε μπει στην κλιμακτήριο.



ΠΩΣ Η ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ;

Η εμμηνόπαυση σηματοδοτεί μια περίοδο σημαντικών αλλαγών, αφενός ορμονικών (χαμηλά επίπεδα οιστρογόνων και προγεστερόνης) και αφετέρου στον τρόπο ζωής των γυναικών (διατροφή, άσκηση, επαγγελματική κατάσταση, δραστηριότητες αναψυχής), οι οποίες συνδυαστικά μπορούν να επηρεάσουν τη μετέπειτα υγεία τους.

Η αύξηση του μέσου όρου ζωής τις τελευταίες δεκαετίες έχει ως αποτέλεσμα περισσότερες γυναίκες να φτάνουν στην ηλικία της εμμηνόπαυσης και να διανύουν περισσότερα χρόνια σε αυτή, αντιμετωπίζοντας τις μακροχρόνιες επιδράσεις της έλλειψης των ορμονών. Μεταξύ αυτών είναι οι καρδιαγγειακές νόσοι, η οστεοπόρωση, οι κακοήθειες του γεννητικού συστήματος αλλά και άλλες σωματικές και ψυχικές διαταραχές κλπ.



I. Εμμηνόπαυση και υγεία των μαστών

Η αυτοεξέταση των μαστών πρέπει να ξεκινάει από τη νεαρή ηλικία και να επαναλαμβάνεται κάθε μήνα (μεταξύ της 7ης και 12ης ημέρας του κύκλου) κατά τη διάρκεια της ζωής μιας γυναίκας. Ο τρόπος αυτός βοηθά στην κατανόηση της φυσιολογικής εμφάνισης και αίσθησης των μαστών και συμβάλλει στην επαγρύπνηση των γυναικών σχετικά με την υγεία των μαστών τους.

Η σύσταση για την αυτοεξέταση των μαστών συνεχίζει να ισχύει και μετά την εμμηνόπαυση. Οποιοσδήποτε αλλαγές είναι εμφανείς ή ψηλαφιστούν πχ. σκληρό εξόγκωμα κοντά στη μασχάλη, αλλαγές στους μαστούς όπως εξογκώματα ή λακκάκια, γραμμές στο δέρμα, ερυθρότητα, εξάνθημα, οίδημα, αλλαγές στην εμφάνιση της θηλής ή εκροή υγρού (με αίμα ή χωρίς) από τη θηλή, πρέπει να αναφέρονται άμεσα στο γιατρό.

Πέρα από τη μηνιαία αυτοεξέταση, πρέπει να συνεχίζονται και οι ιατρικοί έλεγχοι των μαστών, όπως η μαστογραφία, στη συχνότητα που θα υποδείξει ο γιατρός (πχ. μια φορά το χρόνο).



II. Εμμηνόπαυση και σωματικό βάρος

Κατά την κλιμακτήριο και την περίοδο μετά την εμμηνόπαυση, πολλές γυναίκες παρατηρούν αύξηση στο σωματικό τους βάρος. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε συνδυασμό παραγόντων όπως η ηλικία, η περιορισμένη σωματική άσκηση, η πτώση του μεταβολικού ρυθμού, η μείωση της μυϊκής μάζας, οι διατροφικές αλλαγές κλπ.

Πιο συγκεκριμένα πρόκειται για σταδιακή αύξηση του λίπους και μετατόπισή του προς την κοιλιά. Το σώμα αποκτά μια τάση να αποθηκεύει σπλαχνικό λίπος, το οποίο με τη σειρά του αυξάνει τις πιθανότητες για αρτηριακή υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, καρδιαγγειακές παθήσεις και άλλες παθολογίες.

III. Εμμηνόπαυση και καρδιαγγειακή υγεία

Τα οιστρογόνα βοηθούν στην καλή λειτουργία των αγγείων και στην ισορροπία των επιπέδων των λιπιδίων, και πιο συγκεκριμένα της καλής (HDL) και κακής (LDL) χοληστερόλης. Κατά την εμμηνόπαυση, συχνά παρατηρείται αύξηση της αρτηριακής πίεσης. Σε επίπεδο λιπιδίων, παρατηρούνται αύξηση της χοληστερόλης LDL και των τριγλυκεριδίων και μείωση της χοληστερόλης HDL ενώ ενδέχεται να υπάρχει και διαταραχή στο μεταβολισμό της γλυκόζης (αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη).

Επιπλέον, πριν την εμμηνόπαυση, ο καρδιαγγειακός κίνδυνος στις γυναίκες είναι μικρότερος από ότι στους άνδρες λόγω του προστατευτικού ρόλου των οιστρογόνων. Ωστόσο, με την πτώση των επιπέδων των οιστρογόνων, ο κίνδυνος αθηροσκλήρωσης των γυναικών αυξάνεται κατά 2-3 φορές, και εξισώνεται με αυτόν των ανδρών. Αντίστοιχα, ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου διπλασιάζεται για κάθε δεκαετία μετά τα 55 έτη, τόσο σε γυναίκες όσο και στους άνδρες.

IV. Εμμηνόπαυση και οστική υγεία

Τα χαμηλά επίπεδα οιστρογόνων συνδέονται με αυξημένη απώλεια οστικής μάζας (οστεοπενία). Πιο συγκεκριμένα, η απώλεια οστικής μάζας αυξάνεται κυρίως στα τρία-τέσσερα πρώτα έτη μετά την εμμηνόπαυση ενώ μετά ο ρυθμός της απώλειας ελαττώνεται. Τα οστά χάνουν την αρχική τους πυκνότητα και γίνονται πιο διαπερατά και εύθραυστα, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε κατάγματα.

Η απώλεια οστικής μάζας αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης οστεοπόρωσης. Η οστεοπόρωση είναι μια προοδευτική πάθηση που δεν προκαλεί συνήθως κανένα σύμπτωμα έως ότου να συμβεί κάποιο κάταγμα. Παράγοντες όπως η ηλικία άνω των 65 ετών, το ιστορικό κατάγματος χαμηλής έντασης, το κάπνισμα, η καθιστική ζωή, η υπερκατανάλωση αλκοόλ και καφεϊνούχων ροφημάτων (5-6 κούπες καφέ ή καφεϊνούχων αναψυκτικών την ημέρα), η πρόωρη εμμηνόπαυση, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η μακροχρόνια λήψη κορτικοστεροειδών αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης της οστεοπόρωσης.

Εκτός από την απώλεια οστικής μάζας, κατά την εμμηνόπαυση παρατηρούνται απώλεια ύψους, δυσκαμψία και πόνος στις αρθρώσεις.

Οι μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες θα πρέπει να ελέγχουν τακτικά την οστική τους υγεία με μέτρηση της οστικής πυκνότητας. Η εξέταση της οστικής πυκνότητας πρέπει να γίνει πρώτη φορά στην κλιμακτήριο. Αν δεν υπάρχουν ευρήματα, μπορεί να επαναληφθεί μετά από 2-3 χρόνια, αλλιώς επαναλαμβάνεται σε ετήσια βάση.

V. Εμμηνόπαυση και υγεία του ουρογεννητικού συστήματος

Με την είσοδο στην εμμηνόπαυση, ο συνδυασμός της φυσιολογικής γήρανσης και της μείωσης των οιστρογόνων, μπορεί να οδηγήσει σε ακράτεια ή συχνουρία. Οι μυς της πυέλου γίνονται πιο αδύναμοι, η κύστη χάνει σε έναν βαθμό την ελαστικότητά της ενώ η λέπτυνση των τοιχωμάτων της ουρήθρας και της ουροδόχου κύστης μπορούν να οδηγήσουν σε πόνο κατά την ούρηση ή και σε συχνές ουρολοιμώξεις.

Επίσης, οι μύες του πυελικού εδάφους οι οποίοι «συγκρατούν» τα εσωτερικά όργανα της πυέλου, γίνονται αδύναμοι με συνέπεια τον κίνδυνο εμφάνισης κυστεοκήλης, ορθοκήλης και πρόπτωσης της μήτρας, με αποτέλεσμα την επιδείνωση των ουρολογικών προβλημάτων.

Μεταξύ άλλων, τα χαμηλά επίπεδα οιστρογόνων οδηγούν και σε αλλαγές στη φυσιολογία του κόλπου με πιο συχνό αποτέλεσμα την κολπική ξηρότητα. Τα τοιχώματα του κόλπου γίνονται λιγότερο ελαστικά, πιο λεπτά και χάνουν τη φυσική τους λίπανση. Η κολπική ξηρότητα μπορεί να συνοδεύεται από τοπικό αίσθημα καύσου και ευαισθησία, τοπική φαγούρα και ερεθισμούς. Επίσης, η απορρόθμιση της ισορροπίας του όξινου pH του κόλπου και οι αλλαγές στη φυσιολογική χλωρίδα του κόλπου κάνουν την περιοχή εύλωτη σε λοιμώξεις (κολπίτιδες).

VI. Εμμηνόπαυση και σεξουαλική υγεία

Οι μεταβολές στα επίπεδα των οιστρογόνων αλλά και στα επίπεδα της τεστοστερόνης, μπορεί να έχουν αντίκτυπο στη σεξουαλική λειτουργία και επιθυμία των γυναικών. Σε κάποιες γυναίκες, η κλιμακτήριος και η εμμηνόπαυση οδηγεί σε μείωση της σεξουαλικής επιθυμίας (libido). Σε αυτό συναινούν:

- Η κολπική ξηρότητα που μπορεί να προκαλέσει δυσπαρευνία (δυσφορία ή πόνο κατά τη σεξουαλική επαφή).

- Η κόπωση από το σύνολο των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης.
- Η δυσκολία αποδοχής των αλλαγών στο σώμα.
- Η κακή ψυχολογία και η χαμηλή αυτοπεποίθηση.
- Η πίεση της καθημερινότητας πχ. οικογενειακές και επαγγελματικές υποχρεώσεις.

Βάσει στοιχείων, η σεξουαλική υγεία των γυναικών που περνούν σε πρόωρη εμμηνόπαυση ή σε εμμηνόπαυση ύστερα από χειρουργείο επηρεάζεται σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι στη φυσική εμμηνόπαυση, εξαιτίας της απότομης ορμονολογικής αλλαγής. Σε κάθε περίπτωση όμως, η κάθε γυναίκα βιώνει διαφορετικά τις επιπτώσεις της εμμηνόπαυσης στη σεξουαλική της ζωή.



VII. Εμμηνόπαυση και εγκυμοσύνη /αντισύλληψη

Βάσει στοιχείων η πιθανότητα φυσικής σύλληψης σε γυναίκες 45-49 ετών υπολογίζεται στο 2-3% το χρόνο, ποσοστό που μειώνεται στο 1% μετά τα 50 έτη. Παρότι η πιθανότητα είναι πολύ μικρή, η γονιμότητα της κάθε γυναίκας ποικίλλει σε μεγάλο βαθμό. Γυναίκες κατά την κλιμακτήριο μπορεί να έχουν ωορρηξία ακόμη και δύο φορές μέσα στον ίδιο μήνα ενώ η ωορρηξία μπορεί να συνεχίζεται και τρεις μήνες μετά την τελευταία έμμηνο ρύση.

Για μια γυναίκα, λοιπόν, με εγκατεστημένη εμμηνόπαυση ένας ρεαλιστικός τρόπος επίτευξης μιας εγκυμοσύνης είναι με εξωσωματική γονιμοποίηση με δωρεά ωαρίων. Κυρίως για μια γυναίκα που θέλει αλλά δεν έχει τεκνοποιήσει, οι επιλογές θα πρέπει να συζητούνται με τον γυναικόλογο της.

Από την άλλη, αν μια γυναίκα δεν θέλει μια εγκυμοσύνη, θα πρέπει να συνεχίσει να χρησιμοποιεί τη μέθοδο αντισύλληψης της επιλογής της μέχρι να ολοκληρώσει έναν χρόνο χωρίς έμμηνο ρύση αν είναι μεγαλύτερη από 50 έτη ή δύο χρόνια χωρίς έμμηνο ρύση αν είναι μικρότερη από 50 έτη.



VIII. Εμμηνόπαυση και αιμορραγία

Η κολπική αιμορραγία στην εμμηνόπαυση (ακόμη και αν είναι ελαφριά, σαν κηλίδες αίματος) είναι σημαντικός λόγος διερεύνησης. Τις περισσότερες φορές είναι καλοήθους αιτιολογίας, λόγω της προσδευτικής ατροφίας του βλεννογόνου του κόλπου, ωστόσο μπορεί να οφείλεται σε υπερπλασία πολύποδα ή σε κακοήθεια του ενδομητρίου, που χρήζει άμεσης αντιμετώπισης.

Με αφορμή το παραπάνω αλλά και για λόγους πρόληψης, οι γυναικόλογοι επισημαίνουν ότι μια γυναίκα, ακόμη και μετά την εμμηνόπαυση, πρέπει να συνεχίσει τους προληπτικούς ελέγχους. Για παράδειγμα το τεστ Παπανικολάου γίνεται μια φορά το χρόνο και έως και τα 65 έτη, αν οι έλεγχοι είναι τακτικοί και δεν υπάρχουν παθολογικά ευρήματα. Η συνέχεια της συχνότητας ορίζεται από τον γυναικόλογο.

Επιπλέον, οι γυναικόλογοι συστήνουν ετήσιο έλεγχο των ωοθηκών και του ενδομητρίου. Με την ηλικία, αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης κακοήθειας του μαστού, του ενδομητρίου και των ωοθηκών. Συνεπώς, ο σκοπός της εξέτασης είναι η πρόωμη διάγνωση παθολογιών.

IX. Εμμηνόπαυση και προϋπάρχοντα ινομυώματα

Τα ινομυώματα τείνουν να μένουν σταθερά σε μέγεθος ή να υποχωρούν κατά την εμμηνόπαυση, λόγω της πτώσης των επιπέδων των οιστρογόνων. Σε λίγες περιπτώσεις όμως μπορεί να αυξηθούν σε μέγεθος. Αυτό χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση, ειδικά σε γυναίκες που δεν παίρνουν ορμονική υποκατάσταση ή που εμφανίζουν αιμορραγία στην εμμηνόπαυση.

ΠΩΣ Η ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ;

Χ. Εμμηνόπαυση και ψυχική υγεία

Οι ορμονικές αλλαγές που συμβαίνουν κατά την κλιμακτήριο και τα πρώτα έτη της εμμηνόπαυσης οδηγούν σε γρήγορες μεταπτώσεις της ψυχολογίας των γυναικών. Η καλή διάθεση μπορεί να μετατραπεί σε θυμό, θλίψη, σύγχυση, ευερεθιστότητα, κλάμα ακόμη και σε έντονη ανησυχία ή κατάθλιψη. Επιπλέον, παράλληλα με τη μείωση των οιστρογόνων εμφανίζεται μείωση της σεροτονίνης, της γνωστής και ως ορμόνη της χαράς, με αποτέλεσμα οι γυναίκες να γίνονται πιο ευάλωτες στο στρες. Συχνά λοιπόν, μια γυναίκα δεν μπορεί να προσδιορίσει το λόγο της αλλαγής στη διάθεσή της με ακρίβεια!

Παρόλο που οι βιολογικές αλλαγές είναι οι ίδιες σε κάθε γυναίκα, η κοινωνική και ψυχολογική αντιμετώπιση της εμμηνόπαυσης διαφέρει. Για παράδειγμα, για κάποιες γυναίκες η εμμηνόπαυση είναι απελευθερωτική και τη βλέπουν ως μια νέα περίοδο της ζωής τους χωρίς τους περιορισμούς της περιόδου και της γονιμότητας. Για άλλες γυναίκες σχετίζεται με την απώλεια της νιότης και την απαρχή των προβλημάτων του γήρατος ενώ για όσες ήθελαν αλλά δεν μπόρεσαν να τεκνοποιήσουν μπορεί να σχετίζεται έντονα με το αίσθημα της ανικανοποίητης ανάγκης.

Ο τρόπος με τον οποίο αντιδρά μια γυναίκα στην εμμηνόπαυση σχετίζεται με:

- Την ηλικία της γυναίκας πχ. πιο δύσκολα αποδεκτό σε μικρότερες ηλικίες
- Τον τύπο της εμμηνόπαυσης πχ. φυσικά επερχόμενη, πρόωρη ή ύστερα από χειρουργείο/χημειοθεραπεία
- Το στάδιο της ζωής που είναι η γυναίκα πχ. την επαγγελματική της εξέλιξη, το αν έχει τεκνοποιήσει, το αν έχει καταφέρει όλους τους στόχους που είχε μέχρι εκείνη την ηλικία κλπ.

- Την εικόνα που έχει για το σώμα της και το πώς δέχεται τις αλλαγές που γίνονται σε αυτό κατά την εμμηνόπαυση.
- Την υγεία της μέχρι τη στιγμή της εμμηνόπαυσης πχ. αν έχει ήδη άλλα νοσήματα.
- Την συνολική ψυχική της υγεία πχ. αν είχε συμπτώματα αγχωτικής διαταραχής ή κατάθλιψης στο παρελθόν.
- Τις διαπροσωπικές της σχέσεις (πχ. αν υπάρχει στήριξη από το σύζυγο/ οικογενειακό περιβάλλον).

Κατάθλιψη, άγχος και εμμηνόπαυση

Οι ορμονικές αλλαγές μπορεί να είναι μόνο μία από τις αιτίες που μπορούν να οδηγήσουν ένα άτομο σε αγχωτική διαταραχή ή κατάθλιψη. Άλλοι παράγοντες είναι προηγούμενα επεισόδια κατάθλιψης ή έντονου στρες, αρνητική στάση στα γεγονότα της ζωής, κακές διαπροσωπικές σχέσεις, χαμηλή αυτοπεποίθηση, κακή εικόνα για το σώμα, ανθυγιεινός τρόπος ζωής όπως απουσία άσκησης και υπερκατανάλωση αλκοόλ.

Είναι δύσκολο να αναγνωρίσει μια γυναίκα αν η αλλαγή στη διάθεσή της είναι μέρος των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης ή αν δεν σχετίζεται με αυτή. Συχνά ενδείξεις αγχωτικής διαταραχής προϋπάρχουν της εμμηνόπαυσης και χειροτερεύουν στην κλιμακτήριο. Αντίστοιχα, συμπτώματα της εμμηνόπαυσης όπως οι εξάψεις και η νυχτερινή εφίδρωση μπορούν να επηρεάσουν τη γυναίκα, την κουράζουν σωματικά και ψυχικά ενώ η έλλειψη ποιοτικού ύπνου επηρεάζει αρνητικά τις σκέψεις και τη διάθεσή της.

Μελέτες υποδεικνύουν ότι οι γυναίκες που πέρασαν στην εμμηνόπαυση είτε πρόωρα είτε λόγω χειρουργείου έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν κατάθλιψη σε σχέση με τις γυναίκες όπου η εμμηνόπαυση ήρθε φυσιολογικά στην αναμενόμενη ηλικία. Αυτό μπορεί να οφείλεται στην απότομη πτώση των επιπέδων των ορμονών ενώ μπορεί να συνδέεται και με προβλήματα υγείας που οδήγησαν εξ αρχής στην εμμηνόπαυση (πχ. στην περίπτωση χειρουργείου).

ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ

Η διάγνωση της εμμηνόπαυσης γίνεται αναδρομικά, με την πάροδο 12 μηνών από την τελευταία έμμηνο ρύση με απλή εξέταση ή αιματολογική ορμονολογική εξέταση.

Ο γυναικολόγος θα χρειαστεί να αποκλείσει άλλες αιτίες που μπορεί να δημιουργούν συμπτώματα όμοια με αυτά της εμμηνόπαυσης. Για παράδειγμα, οι εξάψεις μπορούν να οφείλονται στον υπερθυρεοειδισμό, σε αλκοολικές διαταραχές ή την υπερκατανάλωση αλκοόλ.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ

Η εμμηνόπαυση είναι μια φυσιολογική διαδικασία που δεν θεραπεύεται. Ωστόσο, είναι δυνατό να αντιμετωπιστούν τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, τα οποία δημιουργούν προβλήματα στην καθημερινότητα, επηρεάζοντας όλους τους τομείς της κοινωνικής, επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Ο γυναικολόγος, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της κάθε γυναίκας, μπορεί να συστήσει φαρμακευτική αγωγή (ορμονική ή μη ορμονική), συμπληρώματα βιταμινών, κολπικές κρέμες και λιπαντικά για την κολπική ξηρότητα ή συνεδρίες ψυχοθεραπείας για την αντιμετώπιση των ψυχολογικών επιπτώσεων.

Πέραν της φαρμακευτικής αγωγής, συνίσταται οι γυναίκες να κάνουν σημαντικές αλλαγές στον τρόπο ζωής τους, με την ένταξη της συστηματικής άσκησης και την αλλαγή των διατροφικών συνηθειών.

Τέλος, συστήνεται η επίσκεψη στο γυναικολόγο και ο επανέλεγχος της κατάστασης της υγείας κάθε χρόνο ή συχνότερα εάν κρίνεται απαραίτητο από τον ιατρό. Ανάλογα τα συμπτώματα, μπορεί να χρειαστεί και επίσκεψη σε γενικό γιατρό παθολόγο, ενδοκρινολόγο, ψυχολόγο, διατροφολόγο κ.ο.κ.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΟΡΜΟΝΙΚΗΣ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Η θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης (Θ.Ο.Υ.) είναι η θεραπευτική χρήση των ορμονών (οιστρογόνα και προγεστερόνη ή υποκατάστατων) που φυσιολογικά παράγουν οι ωοθήκες για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης.

Βασικές ενδείξεις χορήγησης της Θ.Ο.Υ. είναι:

- σε γυναίκες με πρόωρη εμμηνόπαυση
- σε γυναίκες με υστερεκτομή (χειρουργική αφαίρεση της μήτρας ή και των ωοθηκών) πριν την ηλικία των 50 ετών
- σε γυναίκες με φυσιολογική εμμηνόπαυση.

Η Θ.Ο.Υ. αντιμετωπίζει σε μεγάλο βαθμό συμπτώματα όπως οι εξάψεις και η κολπική ξηρότητα. Το όφελος από τη χρήση των ορμονών περιορίζεται στις γυναίκες που έχουν μπει σε εμμηνόπαυση και ξεκινούν τη θεραπεία άμεσα. Λόγω των ανεπιθύμητων ενεργειών και κινδύνων που δημιουργούν, θα πρέπει να λαμβάνονται για σύντομο χρονικό διάστημα (2-5 έτη), στη μικρότερη δυνατή αποτελεσματική δοσολογία, με σταδιακή μείωση της δόσης, συνυπολογίζοντας και άλλες παραμέτρους, ενώ θα πρέπει να υπάρχει τακτική ιατρική παρακολούθηση.



Τρόποι χορήγησης της Θ.Ο.Υ.

Συστημική χρήση ορμονών : Αν η εμμηνόπαυση συνοδεύεται από έντονα αγγειοκινητικά συμπτώματα (εξάψεις, εφιδρώσεις), οστεοπενία, συμπτώματα ακράτειας, διαταραχές στον ύπνο, απότομες αλλαγές στη διάθεση ή αν πρόκειται για πρόωρη εμμηνόπαυση τότε συστήνεται η συστημική λήψη ορμονών.

Τοπική χρήση οιστρογόνων : Αν το βασικό σύμπτωμα είναι η κολπική ξηρότητα και ο κνησμός, μπορούν να χρησιμοποιηθούν τοπικά οιστρογόνα, σε χαμηλή δόση, που δεν συνδέονται με τους κινδύνους της συστημικής θεραπείας υποκατάστασης. Τα κολπικά οιστρογόνα μπορεί να είναι σε μορφή κολπικής κρέμας, κολπικού δακτυλίου ή κολπικών πεσών.

Βασικά είδη της Θ.Ο.Υ.

- Οιστρογόνα
- Συνδυασμός οιστρογόνων και προγεστερόνης/ προγεσταγόνων
 - Μπορεί να χορηγούνται είτε μαζί είτε σε ξεχωριστά σκευάσματα με συνεχή χορήγηση οιστρογόνου και κυκλική χρήση προγεστερόνης για 7-12 ημέρες κάθε μήνα. Η προγεστερόνη μπορεί να χορηγηθεί και με τη μορφή ενδομήτριου σπειράματος.
 - Στην περίπτωση που μία γυναίκα έχει υποβληθεί σε υστερεκτομή και δεν έχει μήτρα μπορούν να χορηγηθούν μόνο οιστρογόνα.
- Εκλεκτικοί τροποποιητές των οιστρογονικών υποδοχέων: πχ. ραλοξιφαίνη, βαζεδοξιφαίνη.
 - Πρόκειται για ουσίες που δρουν επιλεκτικά στους υποδοχείς των οιστρογόνων. Σε άλλα όργανα ασκούν οιστρογονική δράση (πχ. οστά) ενώ σε άλλα ανταγωνιστική των οιστρογόνων δράση (πχ. μαστούς, ενδομήτριο).

- Έχουν θετική επίδραση στην πρόληψη της εμμυνοπαυσιακής οστεοπόρωσης και των κακοθειών του μαστού και ενδομητρίου. Ωστόσο δεν φαίνεται να είναι το ίδιο αποτελεσματικά στον περιορισμό των εξάψεων και της κολπικής ξηρότητας.
- Συνθετικά στεροειδή με μεικτή ορμονική δράση πχ. τιμπολόνη.
 - Χορηγούνται σε εγκατεστημένη για τουλάχιστον ένα χρόνο εμμηνόπαυση.
 - Έχουν οιστρογονική δράση μειώνοντας τις εξάψεις, την εφίδρωση, την αϋπνία, την ξηρότητα και την απώλεια οστικής μάζας.
 - Έχουν προγεσταγονική δράση, προστατεύοντας το ενδομήτριο από τη δράση των οιστρογόνων.
 - Έχουν ήπια ανδρογονική δράση βελτιώνοντας τη διάθεση και τη libido.
 - Πρέπει να συνταγογραφούνται λαμβάνοντας υπόψιν τις παρενέργειες και τις αντενδείξεις.

Τα σκευάσματα υπάρχουν σε μορφή δισκίων, αυτοκόλλητων δερματικών επιθεμάτων, διαδερμικής γέλης, υποδόριων εμφυτευμάτων, κολπικών κρεμών/υπόθετων και ενδομήτριου σπειράματος.

Τυπικές παρενέργειες της Θ.Ο.Υ. είναι η ναυτία, η κατακράτηση υγρών, το φούσκωμα, οι κράμπες στα πόδια, η ευαισθησία στους μαστούς, ο πονοκέφαλος, οι μικροαλλαγές στην κολπική αιμορραγία και η ακμή (όταν χορηγείται προγεστερόνη/προγεσταγόνο). Αυτές οι παρενέργειες συνήθως εμφανίζονται στην αρχή της θεραπείας και μειώνονται με το χρόνο. Αν οι παρενέργειες εμμένουν και επηρεάζουν την καθημερινότητα της γυναίκας, θα πρέπει να ζητηθεί από το γιατρό η τροποποίηση της θεραπείας.

Εξατομικευμένη επιλογή Θ.Ο.Υ.

Η επιλογή της κατάλληλης θεραπείας για κάθε γυναίκα θα πρέπει να εξαρτιμικεύεται ανάλογα με τα συμπτώματα, την ηλικία, την προβλεπόμενη διάρκεια χορήγησης, το βάρος σώματος, τον κίνδυνο για επιπλοκές, την οστική ηλικία κλπ. Πριν την έναρξη της θεραπείας θα πρέπει να γίνει λεπτομερής εργαστηριακός και κλινικός έλεγχος (γυναικολογική εξέταση, μαστογραφία, έλεγχος ορμονών και γενικών εξετάσεων). Η κάθε γυναίκα, σε συνεργασία με τον ιατρό της, πρέπει να συμμετέχει στην επιλογή της θεραπείας μετά από λεπτομερή ενημέρωση για τα υπέρ και τα κατά κάθε είδους ορμονικής υποκατάστασης.

Η χρήση ορμονικών σκευασμάτων δεν ενδείκνυται σε περιπτώσεις με:

- ιστορικό καρκίνου του μαστού/ μήτρας
- ιστορικό θρόμβωσης ή γνωστή διαταραχή πηκτικότητας τους αίματος (πχ. φλεβική ανεπάρκεια, θρομβοφιλία)
- προηγούμενη καρδιαγγειακή νόσο ή αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου
- ιστορικό αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου
- παχυσαρκία
- ηπατική νόσο

Καθότι η μακροχρόνια χρήση τους σχετίζεται με τον κίνδυνο εμφάνισης κακοήθειας στο μαστό, θρομβώσεων και καρδιαγγειακών επεισοδίων.

Άλλες θεραπευτικές παρεμβάσεις

- Αντικαταθλιπτικά σε χαμηλές δοσολογίες μπορούν να χορηγηθούν σε ορισμένες γυναίκες για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης και των εναλλαγών διάθεσης. Ταυτόχρονα, ασκούν θετική δράση και στα αγγειοκινητικά συμπτώματα (εξάψεις, εφίδρωση). Για τη συνταγογράφηση θα πρέπει να ληφθεί υπόψην υπάρχουσα φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνει η γυναίκα.
- Για τον περιορισμό των εξάψεων μπορεί να χορηγηθεί σε λίγες περιπτώσεις φάρμακο που τυπικά χρησιμοποιείται ως θεραπεία για τον χρόνιο πόνο.
- Φάρμακα που χρησιμοποιούνται τυπικά στην υπέρταση μπορούν να χορηγηθούν για τον περιορισμό των έντονων παλμών και της ταχυκαρδίας.
- Αν απαιτείται, μπορεί να χρειαστεί η χορήγηση ειδικής θεραπείας για την οστεοπόρωση σε συνδυασμό με μέτρηση της οστικής πυκνότητας.
- Για την βελτίωση της libido μπορεί να συνταγογραφηθεί και θεραπεία με τεστοστερόνη, λαμβάνοντας υπόψην τις αντενδείξεις και τις ανεπιθύμητες ενέργειες.



Επιτυγχάνουμε και διατηρούμε ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος

Κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης ο μεταβολισμός μειώνεται και έπεται μια φυσιολογική αύξηση βάρους. Το αυξημένο σωματικό βάρος έχει αποδειχθεί ότι προδιαθέτει τον οργανισμό για την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων, όπως το μεταβολικό σύνδρομο, ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση και η δυσλιπιδαιμία. Επίσης το αυξημένο βάρος (πχ. Δείκτης Μάζας Σώματος άνω του 30kg/m^2) έχει σχετιστεί με εντονότερες εξάψεις.

Η διατήρηση ενός φυσιολογικού υγιούς βάρους είναι πολύ σημαντική.

- Είναι βασικό να οργανώνουμε καλύτερα τη διατροφή μας, ώστε να κάνουμε τακτικά γεύματα ανά 3-4 ώρες και να ελέγχουμε καλύτερα το αίσθημα της πείνας.
- Τρώμε συνειδητά όταν το χρειαζόμαστε. Η σωστή διατροφή μπορεί να βοηθήσει να μειωθεί το άγχος και να βελτιωθεί η σχέση μας με τα τρόφιμα, έτσι ώστε σταδιακά να τρώμε λιγότερο.
- Η μέση γυναίκα χρειάζεται 200 θερμίδες λιγότερες την ημέρα στα 50 της έτη σε σχέση με τα 30 ή τα 40 της. Μειώνουμε έγκαιρα τις θερμίδες που καταναλώνουμε, κόβοντας τα περιττά σνακ και τα γλυκά.
- Αποφεύγουμε τις εξαντλητικές δίαιτες που ενδέχεται να μειώσουν περαιτέρω τη μυϊκή μάζα μας και να έχουν αντίκτυπο στην σκελετική υγεία.



Προσαρμόζουμε τη διατροφή μας

Από την κλιμακτήριο και έπειτα, η σωστή διατροφή είναι ζωτικής σημασίας, καθώς μπορεί να βοηθήσει με τη διατήρηση του φυσιολογικού βάρους, την καλύτερη διαχείριση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης και την συνολική καλή υγεία του οργανισμού.

Ενδεικτικά:

- Βασικός κανόνας είναι να ακολουθούμε μια ισορροπημένη διατροφή μεσογειακού τύπου, πλούσια σε λαχανικά, φρούτα, όσπρια, άπαχα γαλακτοκομικά, ψάρια, ξηρούς καρπούς και σπόρους, με μειωμένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος, κορεσμένων λιπών, επεξεργασμένων τροφών, ζάχαρης, συντηρητικών και αναψυκτικών.
- Η διατροφή στην εμμηνόπαυση πρέπει να είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, ιδίως αν είμαστε σε πρόγραμμα απώλειας βάρους. Η πρωτεΐνη φέρει αίσθημα κορεσμού, αυξάνει τον μεταβολικό ρυθμό και μειώνει την απώλεια μυϊκής μάζας.
- Μειώνουμε την κατανάλωση των απλών υδατανθράκων και της ζάχαρης και προτιμούμε υδατάνθρακες χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη.

ΠΩΣ ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ;

- Διατηρούμε την καλή σκελετική υγεία, προσλαμβάνοντας επαρκή ποσότητα ασβεστίου και βιταμίνης D. Πηγές ασβεστίου: το γιαούρτι, το γάλα, και τα προϊόντα γάλακτος, το σκληρό κίτρινο τυρί και τα μικρά ψάρια με το κόκκαλο. Πηγές βιταμίνης D: τα λιπαρά ψάρια, το μπουρουνέλαιο, η μαργαρίνη, τα μανιτάρια shiitake, τα εμπλουτισμένα δημητριακά/ γιαιούρτια/ ροφήματα κλπ, το βούτυρο, το κόκκινο κρέας και τα αυγά. Επίσης η πρόσληψη της βιταμίνης D γίνεται με την έκθεσή μας στον ήλιο για 10-15 λεπτά την ημέρα χωρίς αντιηλιακό.
- Αυξάνουμε τα ωφέλιμα για την καρδιά λιπαρά, που βρίσκονται στο ελαιόλαδο, τα λιπαρά ψάρια (σαρδέλες, σολομός, σκουμπρί), το αβοκάντο και τους ξηρούς καρπούς.
- Καταναλώνουμε 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα (φρέσκα, αποξηραμένα ή κατεψυγμένα και με διαφορετικά χρώματα). Μας χαρίζουν αντιοξειδωτικά, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες.
- Αυξάνουμε την πρόσληψη ινών. Εκτός από τα φρούτα και τα λαχανικά, αντικαθιστούμε τα επεξεργασμένα άλευρα με προϊόντα ολικής άλεσης και καταναλώνουμε όσπρια πιο συχνά. Ιδιαίτερα, τα προϊόντα βρώμης και κριθαριού είναι ωφέλιμα, καθώς περιέχουν και β-γλυκάνες που μπορούν να μειώσουν την ολική και κακή χοληστερόλη, βοηθούν τη διατήρηση του βάρους και την ευαισθησία στην ινσουλίνη.
- Μειώνουμε το αλάτι και τα προϊόντα που το περιέχουν, ιδιαίτερα αν έχουμε αυξημένη αρτηριακή πίεση.
- Μειώνουμε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος και αποφεύγουμε τα επεξεργασμένα κρέατα, τα τηγανητά, τις ζύμες, τα μπισκότα. Αλλάζουμε αντίστοιχα και τον τρόπο μαγειρέματος σε ψητά ενώ προτιμούμε τρόφιμα χαμηλά σε λιπαρά.

Ενυδατώνουμε τον οργανισμό

Ανάμεσα στα πολλά οφέλη του να πίνουμε νερό, η επαρκής ενυδάτωση ρυθμίζει την εσωτερική θερμοκρασία του σώματος με αποτέλεσμα τη μείωση της έντασης των εξάψεων και της κόπωσης.

Συμπεριλαμβάνουμε τα φυτο-οιστρογόνα στη διατροφή μας

Τα φυτο-οιστρογόνα τα οποία χαρακτηρίζονται και ως «διατροφικά οιστρογόνα» είναι μια ομάδα φυτικών συστατικών τα οποία μοιάζουν στη δομή και «μιμούνται» τη δράση των οιστρογόνων.

Τα φυτο-οιστρογόνα προσπαθούν να αντικαταστήσουν τη λειτουργία των φυσικών οιστρογόνων που παράγονται στο γυναικείο σώμα και τα οποία εκλείπουν κατά την εμμηνόπαυση. Αυτές οι ουσίες φαίνεται να προσφέρουν σημαντική ανακούφιση στα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, όπως οι εξάψεις και οι εφιδρώσεις, και προστατεύουν την υγεία των οστών.

Περιέχονται γενικά σε φυτικής προέλευσης τρόφιμα όπως δημητριακά, φασόλια, σπόρους, φρούτα και λαχανικά. Η υψηλότερη περιεκτικότητα σε φυτο-οιστρογόνα βρίσκεται στα φασόλια σόγιας, στον λιναρόσπορο και στα προϊόντα τους αλλά και σε συμπληρώματα διατροφής. Αν καταναλώνονται συχνά και σε ικανοποιητικές ποσότητες μπορεί να έχουν μια ήπια δράση οιστρογόνων. Χρειάζεται ωστόσο ένα διάστημα 2-3 μηνών για να φανούν τα αποτελέσματα ενώ η δράση τους διαφέρει από γυναίκα σε γυναίκα.

Περιορίζουμε την καφεΐνη και το αλκοόλ

Η καφεΐνη και το αλκοόλ μπορεί να χειροτερεύσουν τις εξάψεις και τη νυχτερινή εφίδρωση. Περιορίζουμε την κατανάλωση του καφέ αλλά και των προϊόντων περιέχουν καφεΐνη από ροφήματα όπως το τσάι και τα αναψυκτικά τύπου κόλα. Δεν ξεπερνούμε την κατανάλωση αλκοόλ πάνω από 2-3 μονάδες την ημέρα ή 14 μονάδες την εβδομάδα (κατανεμημένες μέσα στην εβδομάδα και με αποχή για τουλάχιστον 1-2 ημέρες από την κατανάλωση αλκοόλ).

Δεν ξεχνάμε την τακτική σωματική άσκηση

Η σωματική δραστηριότητα είναι πολύ σημαντική για τη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας. Οι περισσότεροι Οργανισμοί Υγείας συνιστούν τουλάχιστον 150 λεπτά άσκησης μέτριας έντασης κάθε εβδομάδα (δηλαδή 30 λεπτά την ημέρα).

Προτείνεται ο συνδυασμός ασκήσεων αεροβικής όπως η κολύμβηση, το περπάτημα και το ήπιο τρέξιμο με ασκήσεις ενδυνάμωσης όπως με βάρη, σχοινιά ή μηχανήματα αντίστασης.

Η άσκηση βοηθά στη ρύθμιση του βάρους, τη μείωση του λίπους, τη διατήρηση της οστικής πυκνότητας και την ενδυνάμωση της μυϊκής μάζας. Συνολικά αποτελεί σημαντικό εργαλείο για την καρδιαγγειακή υγεία. Επιπλέον, οι ενδορφίνες που παράγονται κατά την άσκηση βοηθούν στον έλεγχο του άγχους αλλά και στην βελτίωση της διάθεσης.

Εκτός από τα παραπάνω οφέλη της άσκησης, οι γυναίκες στην εμμηνόπαυση που ασκούνται συστηματικά εμφανίζουν ήπια αγγειοκινητικά συμπτώματα (εξάψεις, εφίδρωση) και καλύτερη ποιότητα ύπνου.

Διακόπτουμε το κάπνισμα

Το κάπνισμα μειώνει την καλή χοληστερόλη HDL και αυξάνει την πηκτικότητα του αίματος και την αντίσταση των αγγείων, αυξάνοντας τον κίνδυνο για ανάπτυξη καρδιαγγειακών παθήσεων. Εφόσον η εμμηνόπαυση προδιαθέτει τη γυναίκα σε αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων, περιορίζουμε τον επιβαρυντικό παράγοντα. Επιπλέον, το κάπνισμα προδιαθέτει μια γυναίκα σε πιο έντονες ή πιο συχνές εξάψεις.

Εξασφαλίζουμε επάρκεια και ποιότητα στον ύπνο

Ο επαρκής ύπνος βοηθά στη μείωση των εναλλαγών της διάθεσης και του άγχους.

Διαχειριζόμαστε τις εξάψεις

- Προτιμούμε χαλαρά ρούχα που επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει πχ. βαμβάκερά ή λινά. Αν είναι χειμώνας, δοκιμάζουμε να φορέσουμε στρώσεις ρούχων αντί για ένα πολύ ζεστό πουλόβερ. Έτσι αν ζεσταθούμε, θα μπορέσουμε να αφαιρέσουμε κάποια ρούχα και να αισθανθούμε καλύτερα.
- Πίνουμε πολύ νερό ή άλλα δροσερά ή κρύα ροφήματα.
- Αποφεύγουμε χώρους με έντονη ζέση. Αν δεν είμαστε στο σπίτι, έχουμε μαζί μας κάποια βεντάλια ή ανεμιστήρακι ή ακόμη και ένα σπρέι νερού για το πρόσωπο.
- Φροντίζουμε το υπνοδωμάτιο να έχει μια καλά ανεκτή από εμάς θερμοκρασία ώστε να μην ζεσταθούμε κατά τον βραδινό ύπνο πχ. με κλιματισμό, ανεμιστήρα, ανοικτό παράθυρο όταν έχει δροσιά κλπ.
- Κάνουμε συχνά ντους για να πέσει η θερμοκρασία του σώματος.
- Αποφεύγουμε τροφές που επιδεινώνουν τις εξάψεις όπως τα καυτερά τρόφιμα, ο καφές και το αλκοόλ.
- Αποφεύγουμε ή μειώνουμε το κάπνισμα.
- Χάνουμε βάρος και ασκούμεστε.

Διαχειριζόμαστε το άγχος και βελτιώνουμε την ψυχική μας υγεία

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό μια γυναίκα να προετοιμαστεί σωστά πριν την εμμηνόπαυση και να συνεχίσει να επενδύει στην υγεία της για να ζήσει χωρίς επιπλοκές. Επιπλέον:

- Ζητούμε τη βοήθεια ενός ειδικού για να συζητήσουμε τα προβλήματά μας.
- Κρατάμε ημερολόγιο για να καταλάβουμε καλύτερα τα συμπτώματά μας και να μπορέσουμε να ξεχωρίσουμε αν πρόκειται για συμπτώματα της εμμηνόπαυσης ή για άγχος/κατάθλιψη.
- Αφιερώνουμε χρόνο στον εαυτό μας.
- Βρίσκουμε τις δραστηριότητες που μας ξεκουράζουν και μας γεμίζουν και τις κάνουμε τακτικά πχ. βόλτα με φίλους, διάβασμα, κηπουρική, κινηματογράφος, μασάζ, χαλαρωτικό μπάνιο κλπ.
- Ξεκουραζόμαστε όσο το δυνατόν περισσότερο.
- Ορίζουμε τους καθημερινούς ρόλους μας και βάζουμε προτεραιότητες.
- Η υπνοθεραπεία και οι ασκήσεις χαλάρωσης με ελεγχόμενη αναπνοή (πχ. γιόγκα, διαλογισμός) φαίνεται να βοηθούν, πέρα από τη διάθεση, και στον περιορισμό της εφίδρωσης και των εξάψεων.
- Άλλες εναλλακτικές προσεγγίσεις είναι ο βελονισμός, η αρωματοθεραπεία, η ρεφλεξολογία, η ομοιοπαθητική.
- Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία περιλαμβάνει την αναγνώριση των σκέψεων που επηρεάζουν την κατάθλιψη και το άγχος, την αντικατάστασή τους με πιο χρήσιμες σκέψεις και τη χρήση τεχνικών χαλάρωσης και αναπνοής. Έχει βρεθεί ότι μπορεί να περιορίσει την ένταση και τη συχνότητα των εξάψεων, της εφίδρωσης, της αϋπνίας και γενικά της ποιότητας ζωής μιας γυναίκας.

Διαχειριζόμαστε την κολπική ξηρότητα

Επειδή η κολπική ξηρότητα προκαλεί δυσχέρεια και πόνο κατά τη συνουσία, δημιουργεί άγχος και απογοήτευση που επιτείνουν την έλλειψη ή ελάττωση σεξουαλικής επιθυμίας. Συνεπώς δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος φόβου, αποχής και εκνευρισμού που εντείνει την αίσθηση του πόνου.

Για το λόγο αυτό, μπορούν να χρησιμοποιηθούν κολπικά υπόθετα ή γέλες (οι οποίες κυκλοφορούν και ως προγεμισμένοι εφαρμοστές) για την ενυδάτωση του κόλπου, χωρίς οιστρογόνα ή άλλες φαρμακευτικές ουσίες. Πολλά σκευάσματα περιέχουν υαλουρονικό οξύ σε υψηλή περιεκτικότητα και άλλα συστατικά όπως γαλακτικό οξύ, προβιοτικά και βότανα με αναπλαστικές, καταπραυντικές και αντισηπτικές ιδιότητες πχ. καλέντουλα, αλόη, τεϊόδεντρο κλπ. Τα σκευάσματα αυτά:

- Ενισχύουν τη φυσική λίπανση του κόλπου.
- Επαναφέρουν το κολπικό pH στις φυσιολογικές όξινες τιμές.
- Ενισχύουν τη φυσιολογική χλωρίδα του κόλπου.
- Προστατεύουν το κολπικό βλεννογόνο από μικροερεθισμούς και αμυχές.
- Ανακουφίζουν από συμπτώματα όπως ο κνησμός, το αίσθημα καύσου, ο ερεθισμός και κατά συνέπεια η δυσπαρευνία (επίπονη επαφή).

Οι γέλες έχουν λεπτόρρευστη υφή (και κάποιες έχουν ως βάση το νερό) ώστε να μιμούνται τη σύνθεση των φυσιολογικών κολπικών εκκρίσεων.

Πέρα από τα τοπικά σκευάσματα, μπορούν να βοηθήσουν οι ασκήσεις της πνέλου και οι ασκήσεις χαλάρωσης ενώ υπάρχουν και πιο εξειδικευμένες θεραπείες όπως το λέιζερ. Συμβουλευόμαστε σχετικά τον γυναικολόγο μας.

Δεν ξεχνάμε τις τακτικές εξετάσεις

- Τακτικός καρδιολογικός έλεγχος, σωστή ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, της χοληστερόλης και του σακχάρου.
- Ετήσιος γυναικολογικός έλεγχος με τεστ Παπανικολάου, υπερηχογράφημα έσω γεννητικών οργάνων, μαστογραφία και μέτρηση οστικής πυκνότητας θα πρέπει να αποτελούν κανόνα για κάθε γυναίκα σε εμμηνόπαυση.

Συμπληρώνουμε τη διατροφή μας

Στα φαρμακεία, υπάρχει πληθώρα συμπληρωμάτων διατροφής με συστατικά που φαίνεται να έχουν βοηθητική δράση στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης, και κυρίως των εξάψεων, της νυκτερινής εφίδρωσης, των αλλαγών στη διάθεση, την κούραση, την αϋπνία, την ερωτική διάθεση και την κολική ξηρότητα. Αυτή η κατηγορία των συμπληρωμάτων διατροφής περιλαμβάνει ενδεικτικά μερικά από τα παρακάτω συστατικά, είτε μεμονωμένα είτε σε συνδυασμούς:

Ισοφλαβόνες σόγιας

Οι ισοφλαβόνες ή ισοφλαβονοειδή είναι ένας τύπος φυτο-οιστρογόνων που βρίσκεται σε υψηλή συγκέντρωση στα φασόλια σόγιας και χρησιμοποιούνται ως συμπλήρωμα διατροφής από εκατομμύρια γυναίκες σε όλο τον κόσμο. Η δομή τους μοιάζει πολύ με αυτήν των γυναικείων οιστρογόνων.

Μπορούν να ανακουφίσουν ή να ελαττώσουν κάποια συμπτώματα της εμμηνόπαυσης (με εμφανή αποτελεσματικότητα κυρίως στον περιορισμό των εξάψεων). Οι ισοφλαβόνες βοηθούν επίσης στην καλή κυκλοφορία του αίματος, στη μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης LDL και στον έλεγχο της γλυκόζης και ινσουλίνης του αίματος. Έχουν σημαντικές αντιοξειδωτικές ιδιότητες ενώ ολόένα και περισσότερες μελέτες δείχνουν ότι βοηθούν στην διατήρηση της οστικής πυκνότητας.



Έλαιο λιναρόσπορου

Ο λιναρόσπορος προέρχεται από το φυτό Λίνον (*Linum usitatissimum*). Έχει υψηλή διατροφική αξία καθώς είναι πηγή πρωτεϊνών, φυτικών ινών, βιταμινών Α,Β,Ε, ιχνοστοιχείων και λιπαρών οξέων.

Ο φλοιός του λιναρόσπορου είναι πλούσιος σε λιγνάνες, οι οποίες θεωρούνται φυτο-οιστρογόνα και μπορούν να βοηθήσουν στον ορμονικό έλεγχο και να συμβάλλουν στην αντιμετώπιση αρκετών συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης. Περιέχει επίσης :

- σημαντικές ποσότητες φυτοστερολών, οι οποίες μειώνουν τα επίπεδα της κακής χοληστερόλης LDL.
- πρεβιοτικές ίνες οι οποίες βοηθούν στην πέψη και την κινητικότητα του εντέρου.
- α-λινολενικό οξύ (ω-3), λινολεϊκό οξύ (ω-6) και ολεϊκό οξύ (ω-9). Τα λιπαρά οξέα έχουν αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, καρδιαγγειακό προστατευτικό ρόλο, συμμετέχουν στη διατήρηση της ορμονικής ισορροπίας και στην υγιή όψη του δέρματος.



Έλαιο νυχτολούλουδου

Το έλαιο νυχτολούλουδου (*Evening Primrose Oil* ή *Oenothera biennis*) είναι μια πλούσια πηγή λινολεϊκού οξέος, γάμμα λινολενικού οξέος, ολεϊκού οξέος και άλλων απαραίτητων λιπαρών οξέων. Βοηθά στην αντιμετώπιση των διαταραχών που επιφέρει η εμμηνόπαυση, όπως οι εξάψεις και οι μυϊκές κράμπες. Ενισχύει την έκκριση των σεξουαλικών ορμονών και συμβάλλει στην αντιμετώπιση των προεμμηνορροϊκών συμπτωμάτων (κυρίως στη μαστοδυνία). Επιπλέον, φαίνεται να έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και καρδιοπροστατευτικό ρόλο.

ΠΩΣ ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ;



Λυγαριά

Η λυγαριά (Chaste tree berries ή Vitex Agnus castus) είναι ένα βότανο που διεγείρει την παραγωγή των ορμονών που ρυθμίζουν τον γυναικείο εμμηνορρυσιακό κύκλο. Χρησιμοποιείται για την

αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου και της δυσμηνόρροιας. Επίσης χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση του ακανόνιστου εμμηνορροϊκού κύκλου και του πόνου στους μαστούς (μαστοδυνία).



Κόκκινο τριφύλλι

Το κόκκινο τριφύλλι (Red clover ή Trifolium pratense) είναι ένα φυτό που θεωρείται ως μία από τις πλουσιότερες πηγές ισοφλαβονών. Παραδοσιακά χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση

των συμπτωμάτων που εμφανίζονται κατά το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο, τη μείωση των εξάψεων και των νυκτερινών εφιδρώσεων, τη μείωση των επιπέδων LDL χοληστερόλης, τη βελτίωση της υγείας του μαστού, την αύξηση της παραγωγής ούρων, την ενίσχυση της κυκλοφορίας του αίματος, καθώς και για την προστασία από την οστεοπόρωση και την αθηροσκλήρωση.



Dong Quai

Το Dong Quai (Angelica sinensis) είναι ένα βότανο που χρησιμοποιείται παραδοσιακά στην Κινεζική ιατρική και συμβάλλει στην καλή λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος (μειώνει τις ορμόνες

σεροτονίνη και ντοπαμίνη), ενώ διαθέτει ήπιες καρδιοπροστατευτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, τονώνει το νευρικό σύστημα και μπορεί να βοηθήσει με τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης λόγω της πιθανής συμμετοχής στη ρύθμιση των οιστρογόνων στο σώμα.



Black Cohosh

Το Black Cohosh (Actaea ή Cimicifuga racemosa) είναι ένα βότανο με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτοοιστρογόνα. Χρησιμοποιείται για την ανακούφιση από τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης όπως οι εξάψεις και η εφίδρωση, βοηθά στην ψυχική υγεία και τη μείωση του σωματικού βάρους, βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου και μειώνει την ξηρότητα του κόλπου.



Λυκίσκος

Ο λυκίσκος είναι καρπός που προέρχεται από το φυτό λυκίσκος το ζυθοβότανο (Humulus lupulus). Ο λυκίσκος περιέχει ένα ισχυρό φυτο-οιστρογόνο, γεγονός που το κάνει κατάλληλο για τον περιορισμό των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης όπως οι εξάψεις, η ευερεθιστότητα, η μειωμένη libido και η κολπική ξηρότητα.

Ο λυκίσκος περιλαμβάνει επίσης πικρά οξέα και φλαβονοειδή που έχουν ισχυρή αντιφλεγμονώδη και σπασμολυτική δράση, διεγείρουν την όρεξη, βελτιώνουν τη διάθεση και περιορίζουν το άγχος και την αϋπνία.



Τριγωνέλλα

Η τριγωνέλλα ή το γνωστό μοσχοσίταρο (Rigonella foenum-graecum ή fenugreek) έχει συνδεθεί με τη βελτίωση του σακχάρου του αίματος των επιπέδων των λιπιδίων. Λόγω των ιδιοτήτων της που μοιάζουν με αυτές των οιστρογόνων, έχει αποδειχθεί βοηθάει την αύξηση της libido και μειώνει την επίδραση των εξάψεων και τις διακυμάνσεις της διάθεσης που είναι κοινά συμπτώματα της εμμηνόπαυσης και του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου. Χρησιμοποιείται επίσης στην αντιμετώπιση της αρθρίτιδας, του άσθματος και της βρογχίτιδας, για τη βελτίωση της όρεξης και της πέψης και για τη διατήρηση ενός υγιούς μεταβολισμού.

ΠΩΣ ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ;



Τριβόλι

Το τριβόλι (*Tribulus Terrestris*) είναι ένα αποτελεσματικό βότανο που βοηθά στην αύξηση της φυσικής αντοχής για αυτό και χρησιμοποιείται σε συμπληρώματα διατροφής για την ενίσχυση της μυϊκής μάζας και της

αθλητικής απόδοσης. Βοηθά επίσης στην αντιμετώπιση του άγχους, της κατάθλιψης και της νευρικότητας ενώ περιέχει ενεργά συστατικά που βοηθούν στην υγεία του ουροποιητικού συστήματος και στη ρύθμιση των επιπέδων των ορμονών όπως η τεστοστερόνη και τα οιστρογόνα. Πιο συγκεκριμένα, στις γυναίκες το τριβόλι βελτιώνει την αναπαραγωγική λειτουργία και τη σεξουαλική επιθυμία.



Mexican Yam

Η μεξικάνικη γλυκοπατάτα (*Mexican yam* ή άγρια δι-σκούρεα ή *Dioscorea villosa*) είναι μια φυσική πηγή προγεστερόνης και DHEA (διϋδροεπιανδροστερόνης),

μια ορμόνη που παράγεται φυσιολογικά από τον οργανισμό. Η DHEA οδηγεί στην αύξηση παραγωγής φυλετικών ορμονών (ανδρογόνα, οιστρογόνα). Η πρόσληψη της ορμόνης μπορεί να βοηθήσει τις γυναίκες που βρίσκονται στην εμμηνόπαυση να αποφύγουν συμπτώματα όπως οι εξάψεις και οι νυχτερινές επιδρώσεις και να βελτιώσουν την σεξουαλική τους ζωή. Επιπλέον, η DHEA επιδρά και στη θερμογένεση του οργανισμού, αυξάνοντας τον μεταβολισμό, ενισχύοντας τις καύσεις στο σώμα και διευκολύνοντας την απώλεια βάρους.



Maca

Η maca (*Lepidium meyenii*) είναι ένα φυτό που καλλιεργείται παραδοσιακά ως τροφή για την αύξηση των επιπέδων ενέργειας και την ενίσχυση της πνευματικής

διαύγειας. Τα συστατικά της maca είναι ένα σύνθετο μείγμα υδατανθράκων, πρωτεϊνών, φυτικών ινών και λιπιδίων. Η ευεργετική της επίδραση

οφείλεται σε επάρκεια ενεργών συστατικών ζωτικής σημασίας, όπως βιταμίνες του συμπλέγματος Β, αμινοξέα, στερόλες, μεταλλικά ιχνοστοιχεία, λιπαρά οξέα και πολυσακχαρίτες. Η maca ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα ενώ υποστηρίζει την υγιή αναπαραγωγική ζωή ανδρών και γυναικών, αυξάνοντας τη libido.



Φασκόμυλο

Τα φύλλα του φασκόμυλου (*Salvia officinalis*) χρησιμοποιούνται από παλιά για θεραπευτικούς σκοπούς λόγω της ισχυρής αντιοξειδωτικής τους δράσης και των αντιβακτηριδιακών ιδιοτήτων τους. Βελτιώνει τη μνήμη και την εγρήγορση, ενώ βοηθά στην ηρεμία και τη χαλάρωση. Το φρέσκο φασκόμυλο παραδοσιακά χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της εφίδρωσης και των εξάψεων κατά την εμμηνόπαυση λόγω των οιστρογονικών του ιδιοτήτων και της πιθανής δράσης του στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος. Επιπλέον, το εκχύλισμα των φύλλων του φασκόμυλου μπορεί να βοηθήσει με την σχετιζόμενη με την εμμηνόπαυση, αύξηση του σωματικού βάρους.



Βιβούρνο

Το βιβούρνο (*viburnum*) είναι ένα βότανο με αντισπασμωδικές, ηρεμιστικές, υποτασικές και στυπτικές ιδιότητες ενώ έχει ήπια ηρεμιστική, αναλγητική και χαλαρωτική δράση. Θεωρείται ισχυρό χαλαρωτικό της μήτρας, μειώνει την πίεση του αίματος, χαλαρώνει τους μύς, καταστέλλει το νευρικό σύστημα και βοηθά στην αντιμετώπιση των πόνων της περιόδου (κυρίως όταν συντρέχουν φυσικές και συναισθηματικές εντάσεις όπως στη δυσμηνόρροια).

ΠΩΣ ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ;

Βαλεριάνα



Η βαλεριάνα (*Valeriana officinalis*) είναι ένα φυτό γνωστό για τη χρήση του για την χαλάρωση και τη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου. Στην εμμηνόπαυση, φαίνεται να περιορίζει την αϋπνία, αν και χρειάζεται συστηματική λήψη για 3-4 εβδομάδες για να έχει ορατό αποτέλεσμα.

Βαλσαμόχορτο



Το βαλσαμόχορτο (*St John's Wort* ή *Hypericum perforatum*) είναι ένα βότανο πολύ γνωστό από την αρχαιότητα για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Το εκχύλισμά του έχει ηρεμιστικές και καταπραϋντικές ιδιότητες που συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου και της δυσμηνόρροιας. Συμβάλλει επίσης θετικά στον περιορισμό των ψυχολογικών συμπτωμάτων όπως το στρες, η ευερεθιστότητα και η κατάθλιψη. Σε συνδυασμό με το black cohosh ή την πασιφλόρα, μπορεί να περιορίσει τις εξάψεις της εμμηνόπαυσης.

Πασιφλόρα



Η πασιφλόρα (*Passiflora incarnata*) είναι ένα φυτό με πολλά φλαβονοειδή, ουσίες που μοιάζουν με τη σεροτονίνη, συνεπώς χρησιμοποιείται ως ηρεμιστικό σε περιπτώσεις επίμονης αϋπνίας, άγχους, μελαγχολίας, ευερεθιστότητας ενώ βοηθά επίσης στη χαμηλή libido. Εξετάζεται η αποτελεσματικότητά της στη μείωση της έντασης των εξάψεων και της κόπωσης κατά την περίοδο της εμμηνόπαυσης.



Rhodiola

Το *Rhodiola Rosea*, γνωστή και ως «χρυσή ρίζα», είναι ένα βότανο που περιέχει πλήθος ενεργών συστατικών, όπως φλαβονοειδή, οργανικά οξέα και φαινολικούς γλυκοσίδες. Διαθέτει αντιοξειδωτικές ιδιότητες, ενισχύει τη μνήμη και βοηθάει στην πρόληψη της κατάθλιψης. Χαρακτηρίζεται ως «προσαρμογόνο», δηλαδή η κατανάλωσή του θεωρείται ότι βοηθά τον οργανισμό να προσαρμοστεί στο άγχος. Χρησιμοποιείται για την ανακούφιση από τα συμπτώματα του άγχους, όπως η κόπωση και η αίσθηση αδυναμίας.



Ginseng (Korean ginseng, Panax ginseng)

Η ρίζα του τζίνσενγκ χρησιμοποιείται παραδοσιακά στην Κινεζική ιατρική ως «προσαρμογόνο» φυτό, βοηθώντας το σώμα να ισορροπήσει σε περιόδους έντονου στρες. Φαίνεται ότι μπορεί να βοηθήσει κατά την περίοδο της εμμηνόπαυσης βελτιώνοντας την αντοχή και τη συγκέντρωση, περιορίζοντας την κόπωση, και τονώνοντας την σεξουαλική επιθυμία. Εξετάζεται η αποτελεσματικότητά του στη μείωση των εξάψεων της εμμηνόπαυσης.



Ρίζα Βιθανίας (Ashwagandha)

Το φυτό *Ashwagandha* είναι ένα από τα πιο δημοφιλή βότανα της Αγιουρβέδα. Η ρίζα του φυτού χρησιμοποιείται ως τονωτικό του νευρικού συστήματος και θεωρείται «προσαρμογόνο» βοηθώντας το σώμα να αυτορυθμιστεί ισορροπώντας διάφορα σημαντικά συστήματα όπως το νευρικό, το ανοσοποιητικό, το αναπαραγωγικό, το ενδοκρινικό. Φαίνεται να έχει αντιμικροβιακή, αντιμυκητιασική και ισχυρή ηπατοπροστατευτική και αντιφλεγμονώδη δράση. Η *Ashwagandha* μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο του στρες και της κατάθλιψης ενώ βελτιώνει τη σεξουαλική υγεία.



Αιθέριο έλαιο ρίγανης

Η ρίγανη είναι ένα φυτό με γνωστές θεραπευτικές και φαρμακευτικές ιδιότητες. Το αιθέριο έλαιο ρίγανης έχει πληθώρα ιδιοτήτων όπως η ισχυρή αντιοξειδωτική του δράση και η υποστήριξη της άμυνας του οργανισμού. Μεταξύ άλλων φαίνεται να βοηθά στην εξισορρόπηση των διαταραχών της κλιμακτηρίου, τη βελτίωση της διάθεσης αλλά και την διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης και σακχάρου.

Οι μελέτες είναι συνεχιζόμενες με αποτέλεσμα να δημιουργούνται νέα σκευάσματα με συνδυασμούς νέων συστατικών.

Τα παραπάνω συστατικά ενδέχεται να τα βρούμε σε συνδυασμό με βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως ενδεικτικά:

Ασβέστιο

Το ασβέστιο είναι το βασικό συστατικό των οστών και είναι απαραίτητο για τη διατήρηση της οστικής πυκνότητας. Κατά την περίοδο της εμμηνόπαυσης, για τη διατήρηση της καλής σκελετικής υγείας, συστήνεται η λήψη ασβεστίου, είτε μέσω της διατροφής είτε μέσω συμπληρωμάτων διατροφής.

Μαγνήσιο

Το μαγνήσιο συμβάλλει στην μείωση της κόπωσης, στην ισορροπία των ηλεκτρολυτών και την φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος. Επίσης βοηθά στον περιορισμό της κατακράτησης υγρών και των μυϊκών κραμπιών. Έχει ρόλο στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, βοηθά στην πρόληψη της οστεοπόρωσης, βελτιώνει τη γαστρεντερική λειτουργία, μειώνει το άγχος, τη νευρικότητα, την άπνεια και την αλλαγή της διάθεσης.

Βιταμίνη D

Η βιταμίνη D διευκολύνει την εντερική απορρόφηση του ασβεστίου και συμβάλλει στη διατήρηση της οστικής πυκνότητας. Για την καλύτερη υγεία των οστών συστήνεται η συμπληρωματική λήψη βιταμίνης D συνδυαστικά με έκθεση στον ήλιο χωρίς αντηλιακό για περίπου 15 λεπτά την ημέρα.

Βιταμίνες του συμπλέγματος B

- Βιταμίνη B6: Η βιταμίνη B6 ρυθμίζει και εξισορροπεί την ορμονική δραστηριότητα. Τα χαμηλά επίπεδα B6 σχετίζονται συνήθως με ζάλη, ναυτία, κόπωση, σύγχυση, αναιμία ή προβλήματα με την ψυχική μας λειτουργία. Ως συνένζυμο συμμετέχει σε πολλές λειτουργίες και βιοχημικές αντιδράσεις του σώματος. Ιδιαίτερα για την εμμηνόπαυση, μελέτες έχουν δείξει ότι μειώνει δραστικά συμπτώματα όπως ναυτία και πόνο, ενώ βελτιώνει τη ροή του αίματος και ρυθμίζει την αναπαραγωγή ορισμένων ορμονών. Συμμετέχει επίσης στην παραγωγή σεροτονίνης και GABA, ορμονών που παίζουν σημαντικό ρόλο στη διάθεση.
- Φολικό οξύ ή βιταμίνη B9: Η έλλειψη φολικού οξέος επιδεινώνει συμπτώματα όπως κόπωση και κόπωση, ανορεξία, διάρροια, απώλεια βάρους, πονοκεφάλους, ταχυκαρδία και διαταραχές συμπεριφοράς.

Για την επιλογή του καταλληλότερου συμπληρώματος διατροφής, τη μορφή που εξυπηρετεί καλύτερα την κάθε γυναίκα (πχ. δισκία, κάψουλες, σταγόνες, σπρέυ κλπ), τις οδηγίες ως προς τον τρόπο χρήσης, τις αντενδείξεις και τις ενδεχόμενες παρενέργειες συμβουλευόμαστε τον φαρμακοποιό μας!

ΠΩΣ ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ;

Γενικό συμπέρασμα:

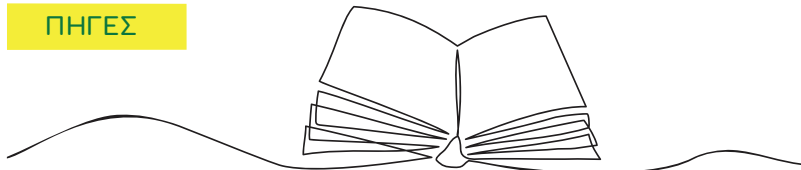
Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι κάθε γυναίκα είναι διαφορετική και βιώνει την περίοδο της κλιμακτηρίου και την εμμηνόπαυση με πολλούς και διάφορους τρόπους. Συνεπώς, η προσέγγιση στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων αλλά και του γενικότερου πλαισίου των αλλαγών θα πρέπει να είναι εξατομικευμένη και να γίνεται πάντα με τη σωστή καθοδήγηση των επαγγελματιών υγείας.

Πότε μια γυναίκα πρέπει να επισκεφθεί τον γυναικολόγο της:

- Αν παρατηρήσει αλλαγές στην περίοδο της, κυρίως αν είναι πριν τα 40-45 έτη.
- Αν παρουσιάζει συμπτώματα εμμηνόπαυσης που επηρεάζουν την καθημερινότητά της.



ΠΗΓΕΣ





Ο φαρμακοποιός και ο γιατρός σας είναι οι επιστημονικοί σύμβουλοι της υγείας σας. Συνεργαστείτε μαζί τους για να σας συμβουλέψουν και να σας καθοδηγήσουν για τη σωστή αντιμετώπιση και ανακούφιση των συμπτωμάτων που σας ταλαιπωρούν και για την ορθή και ασφαλή χρήση των κατάλληλων σκευασμάτων.

Επισκεφτείτε το
πλησιέστερο φαρμακείο
Green Pharmacy
ή **σκανάρετε ΕΔΩ** →

