

Η εμμηνόπαυση δεν είναι πάθηση

21/Οκτ/2019 11:12

Η εμμηνόπαυση δεν είναι πάθηση. Αυτό ήταν ένα από τα βασικά μηνύματα που στέλνει ο νεοϊδρυθείς σύλλογος "Ελληνική Εταιρεία Εμμηνόπαυσης" με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Εμμηνόπαυσης, 18 Οκτωβρίου με την ευγενική χορηγία των εταιρειών DEMO & Angelini.

Η εμμηνόπαυση αποτελεί μία περίοδο - ορόσημο στη ζωή των γυναικών κατά την οποία ένας κύκλος κλείνει και ένας άλλος ανοίγει. Εξαρτάται από την κάθε γυναίκα να περάσει στη νέα φάση της ζωής της χωρίς προβλήματα, και ένας βασικός τρόπος για να γίνει αυτό είναι να φροντίσει σωστά την υγεία της. Οι ειδικοί του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας σημειώνουν ότι μια εμμηνοπαυσιακή γυναίκα μπορεί να προσβλέπει σε τουλάχιστον άλλα 30 χρόνια υγιούς και παραγωγικής ζωής, η οποία όμως χαρακτηρίζεται από την έλλειψη των προστατευτικών γυναικείων ορμονών που είναι τα οιστρογόνα.

Η Ελληνική Εταιρεία Εμμηνόπαυσης (ΕΛΕΤΕΜ) ανέφερε η κα Αθανασία Παππά, Πρόεδρος του Συλλόγου ιδρύθηκε τον Ιούνιο 2019 από μια ομάδα γυναικών με κοινό όραμα να προάγουν θέματα που αφορούν τα άτομα και κυρίως την γυναίκα και την εμμηνόπαυση και να παρέχουν συμπαράσταση και βοήθεια σε γυναίκες που αντιμετωπίζουν συναισθηματικά ή και σωματικά συμπτώματα τα οποία έχουν προκληθεί από την εμμηνόπαυση.

Τα γραφεία του Συλλόγου είναι στην οδό Σταδίου 51 στην Αθήνα και το τηλέφωνο επικοινωνίας 211 1828572.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), τόνισε η κα Παππά, το 2030 περισσότερες από 1,5 δισεκατομμύριο γυναίκες θα έχουν περάσει το "κατώφλι" των 50 ετών, το οποίο σε πολλές περιπτώσεις αποτελεί και την... πόρτα στην εμμηνόπαυση, στην οριστική διακοπή δηλαδή της εμμήνου ρύσεως. Να διευκρινίσουμε ότι το όριο των 50 -52 ετών αφορά στις αναπτυγμένες χώρες ενώ στις λιγότερο ανεπτυγμένες, η εμμηνόπαυση εμφανίζεται συχνά στα τέλη της δεκαετίας του '40. Στη χώρα μας σύμφωνα με στοιχεία ο μέσος όρος ηλικίας εμφάνισης της εμμηνόπαυσης είναι τα 52 έτη. Στη δεκαετία μετά την εμμηνόπαυση, οι γυναίκες γίνονται ευάλωτες σε χρόνιες ασθένειες, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, οστεοπόρωση και καρκίνο. Η εμμηνόπαυση παρέχει στις γυναίκες την ευκαιρία να επανεξετάσουν την υγεία και τον τρόπο ζωής τους και να κάνουν αλλαγές που θα ωφελήσουν τη μελλοντική ευημερία τους".

Η εμμηνόπαυση δεν είναι πάθηση

Ηεμμηνόπαυση, διευκρίνισε ο κος Παν. Χριστόπουλος, Μαιευτήρας Γυναικολόγος, Διδάκτωρ ΕΚΠΑ και μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής της ΕΛΕΤΕΜ, είναι ένα φυσιολογικό φαινόμενο και δεν είναι πάθηση. Οφείλεται στη μείωση των οιστρογόνων και επηρεάζει την ποιότητα ζωής της γυναίκας, καθώς έχει κύριο χαρακτηριστικό τις εξάψεις. Επίσης μπορεί να παρουσιαστούν διαταραχές ύπνου, νευρικότητα και άγχος, κόπωση και απώλεια μνήμης, σεξουαλική δυσλειτουργία και μείωση ή και απώλεια της σεξουαλικής επιθυμίας (libido) καθώς και σημάδια κατάθλιψης. Επίσης η γυναίκα είναι πιο επιρρεπής στις κολπίτιδες αλλά και στις ουρολοιμώξεις και μπορεί να εμφανίσει ακράτεια ουρών, ενώ έχει 2-6 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσει προβλήματα από την καρδιά και τα αγγεία της.

Σοβαρότατο πρόβλημα της εμμηνόπαυσης είναι και η οστεοπόρωση, μια νόσος των οστών που εμφανίζουν χαμηλή πυκνότητα και συνεπώς χαμηλή ανθεκτικότητα και αντοχή. Έχοντας λοιπόν στόχο τη διατήρηση της ποιότητας ζωής και την εξασφάλιση υγείας της εμμηνοπαυσιακής γυναίκας, η πρόληψη και η σωστή αντιμετώπιση των επιπτώσεων της εμμηνόπαυσης έχει μεγάλη σημασία οπότε πριν την έναρξη οποιασδήποτε θεραπείας πρέπει να γίνεται λεπτομερής εξέταση από τους ειδικούς.

Εμμηνόπαυση και δέρμα

Το δέρμα των γυναικών υποφέρει κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης επεσήμανε ο κος Κων. Καλοκασίδης, Δερματολόγος – Αφροδισιολόγος, Διδάκτωρ ΑΠΘ και μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής της ΕΛΕΤΕΜ. Με το πέρασμα του χρόνου, οι βασικές λειτουργίες της επιδερμίδας όπως η ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, η προστασία από τις ακτίνες του ήλιου και τα μικρόβια και η αποθήκευση θρεπτικών ουσιών και νερού αρχίζουν να αλλοιώνονται. Αν και εξαρτάται από το DNA και τον τρόπο ζωής της κάθε γυναίκας, από την ηλικία των 50 ετών εμφανίζονται τα πρώτα σημάδια γήρανσης του δέρματος που είναι ξηρότητα, χαλάρωση, ρυτίδες, απώλεια ελαστικότητας, χρωματικές αλλαγές καθώς και προβλήματα με τα αγγεία.

Η προστασία από την ήλιο με τη χρήση αντιηλιακού με υψηλό δείκτη προστασίας, ακόμα και εάν έχει συννεφιά ή κρύο, η χρήση αντιγηραντικών καλλυντικών κρεμών που περιέχουν διάφορα ενεργά συστατικά με αποδεδειγμένη αντιγηραντική δράση, η καλή υγιεινή δέρματος, η σωματική άσκηση, ο πολύωρος βαθύς ύπνος, η ισορροπημένη διατροφή με βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και αντιοξειδωτικά, η αποφυγή του καπνίσματος, του άγχους και του αλκοόλ είναι αυτά που πρέπει να κάνει κάθε γυναίκα που θέλει να έχει νεανικό δέρμα σ' αυτή την περίοδο.

Ιδιαίτερα προβλήματα στόματος και γνάθου κατά την εμμηνόπαυση

Η οστεοπόρωση αποτελεί μια κατάσταση αρκετά διαδεδομένη στις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση. Τα διφωσφονικά φάρμακα και η δενοσουμάμπη χρησιμοποιούνται με αυξανόμενη συχνότητα στην αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης. Παρά την ευεργετική τους δράση,

τα φάρμακα αυτά έχουν και ανεπιθύμητες ενέργειες. Η σημαντικότερη επιπλοκή που σχετίζεται με τη λήψη τους, και μπορεί να αποβεί εξαιρετικά σοβαρή, είναι η οστεονέκρωση των γνάθων, τόνισε ο κος Συμεών Ψωμιάδης, Γναθοπροσωπικός Χειρουργός και Μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής της ΕΛΕΤΕΜ. Η συχνότητα της εμφάνισης της οστεονέκρωσης αυξάνεται όταν η χρήση των φαρμάκων συνδυάζεται με συγκεκριμένους προδιαθεσικούς παράγοντες και συνοσηρότητες. Μπορεί, δε να συμβεί αυτόματα ή να συνδέεται με κάποιες οδοντιατρικές παρεμβάσεις.

Με δεδομένα τα ανωτέρω, είναι σημαντικό τόσο οι παθολόγοι που χορηγούν τα συγκεκριμένα φάρμακα όσο και οι ίδιοι οι ασθενείς που τα λαμβάνουν να είναι ενήμεροι για τον κίνδυνο οστεονέκρωσης των γνάθων. Απαραίτητο είναι να γίνεται εκτίμηση από οδοντίατρο πριν την έναρξη χορήγησης των συγκεκριμένων φαρμάκων, ώστε να αντιμετωπίζονται έγκαιρα πιθανοί προδιαθεσικοί παράγοντες. Απαραίτητο είναι επίσης, με την υποψία ή την διαπίστωση οστεονέκρωσης να γίνεται άμεση παραπομπή σε ειδικό, ώστε να αποφεύγεται η επιδείνωση των συμπτωμάτων και να μειώνεται η ανάγκη για εξαιρετικά περίπλοκες θεραπείες.

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)