

Εμμηνόπαυση

Τι είναι η εμμηνόπαυση;

Εμμηνόπαυση σημαίνει τη τελευταία έμμηνο ρύση σας. Θα ξέρετε ότι είχατε τη τελευταία σας περίοδο μόνο εάν δεν έχετε αιμορραγία, κηλίδες ή λεκέδες αίματος για 12 μήνες.

Πότε συμβαίνει η εμμηνόπαυση;

Από περίπου την ηλικία των 35 ή 40 ετών, ο αριθμός των ωαρίων που έχουν απομείνει στις ωοθήκες σας μειώνεται και ενδέχεται να έχετε ωορρηξία (να απελευθερώνετε ένα ωάριο από την ωοθήκη σας) λιγότερο τακτικά, ή μερικές φορές συχνότερα. Όταν μπειτε στην εμμηνόπαυση, δεν έχετε ενεργά ωάρια στις ωοθήκες σας και οι περίοδοί σας σταματούν.

Οι περισσότερες γυναίκες μπαίνουν στην εμμηνόπαυση στην ηλικία μεταξύ 45 και 55 ετών. Η εμμηνόπαυση συμβαίνει μερικές φορές νωρίτερα από το αναμενόμενο – για παράδειγμα, ως αποτέλεσμα θεραπείας καρκίνου ή εγχείρησης – αλλά μπορεί επίσης να συμβεί και αργότερα, μερικές φορές μέχρι και την ηλικία των 60.

Ορμόνες και εμμηνόπαυση

Οι ορμόνες που επηρεάζουν την εμμηνόπαυση είναι τα οιστρογόνα και, σε μικρότερο βαθμό, η προγεστερόνη. Κατά τη διάρκεια των ετών ή μηνών που οδηγούν προς την εμμηνόπαυση, αυτά τα επίπεδα ορμονών μπορεί να αλλάξουν, αυξομειώνονται, και μπορεί να προκαλέσουν ένα αριθμό συμπτωμάτων. Σε αυτό το χρονικό διάστημα, οι περίοδοί σας μπορεί να αλλάξουν. Για παράδειγμα, μπορεί να γίνουν λιγότερο βαριές και λιγότερο συχνές, να μείνουν οι ίδιες, ή να γίνουν πιο βαριές.

Τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης

Κάθε γυναίκα βιώνει την εμμηνόπαυση διαφορετικά. Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν τα συμπτώματά σας, συμπεριλαμβανομένων: του πολιτισμού, της υγείας, των προβλημάτων διάθεσης και του τρόπου ζωής.

Τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης που προξενούνται από χαμηλά επίπεδα οιστρογόνων μπορεί να συμπεριλάβουν:

- εξάψεις, νυχτερινές εφιδρώσεις ή αίσθημα ζέστης
- κοιλικές μεταβολές όπως ξηρότητα και πόνο κατά την ερωτική επαφή
- εναλλαγές διάθεσης που μπορεί να συμπεριλάβουν χαμηλή διάθεση, άγχος ή ευερεθιστότητα
- πόνους στις αρθρώσεις και μυς
- φαγούρα στο δέρμα
- πονοκεφάλους
- χαμηλή λίμπιντο (επιθυμία για σεξουαλική επαφή)
- κόπωση
- διαταραχή στον ύπνο, συμπεριλαμβανομένης της αϋπνίας
- λησμοσύνη
- αύξηση βάρους, κυρίως γύρω από τη μέση.



Πώς να λάβετε βοήθεια με τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να λάβετε βοήθεια με τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης

Πρακτικές στρατηγικές

Μπορείτε να:

- βρείτε περισσότερες πληροφορίες για την εμμηνόπαυση και να καταλάβετε τα συμπτώματα
- κάνετε καταγραφή των σωματικών και συναισθηματικών σας συμπτωμάτων και να απαριθμήσετε την συχνότητα και τις επιπτώσεις τους στην καθημερινή ζωή σας
- βελτιώσετε την υγεία σας πίνοντας πολύ νερό, τρώγοντας υγιεινό φαγητό και κάνοντας τακτική σωματική δραστηριότητα
- μείνετε δροσερές έχοντας κοντά σας βεντάλια ή ενυδατικό σπρέι, ή φορώντας ρούχα σε στρώσεις που μπορείτε να βάλετε/βγάλετε σύμφωνα με τις ανάγκες σας
- δοκιμάστε πρακτικές χαλάρωσης όπως γιόγκα και διαλογισμό. Μπορούν να σας κάνουν να αισθανθείτε καλύτερα, και πιο ικανή να διαχειριστείτε τα συμπτώματα.

Θεραπείες

Οι θεραπείες που χρησιμοποιούνται για τη διαχείριση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης, κυρίως τις εξάψεις και εφιδρώσεις, συμπεριλαμβάνουν:

- ορμονοθεραπεία στην εμμηνόπαυση (MHT), ή HRT [θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης] - η πιο αποτελεσματική θεραπεία για μέτρια με σοβαρά συμπτώματα
- άλλα φάρμακα όπως αντικαταθλιπτικά όταν δεν δύναται να χρησιμοποιηθεί η MHT
- γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία (CBT) - μία χρήσιμη θεραπεία για επιζώντες καρκίνου του μαστού
- βοτανικές και φυσικές θεραπείες, όπως τα βότανα φυγοκόρη (black cohosh) και βαλσαμόχορτο (St John's Wort)
- υπνοθεραπεία.

Μπορείτε να ρωτήσετε το ιατρό σας για τους κινδύνους και οφέλη όλων αυτών των θεραπειών.

Επισκεφτείτε το γιατρό σας

Θα πρέπει να δείτε το γιατρό σας εάν:

- ανησυχείτε για τις περιόδους σας
- έχετε συμπτώματα εμμηνόπαυσης που επεμβαίνουν στη καθημερινή σας ζωή
- έχετε συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους, που συμπεριλαμβάνουν αλλαγές με στη σκέψη σας, το φαγητό, τον ύπνο και να απολαμβάνετε δραστηριότητες.

Ανάλογα με τα συμπτώματά σας, μπορείτε επίσης να δείτε ένα γυναικολόγο, ενδοκρινολόγο (ειδικό γιατρό για ορμόνες), εγγεγραμμένο φυσικοπαθητικό, ψυχολόγο ή διαιτολόγο.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause

Επικαιροποιήθηκε το Σεπτέμβριο 2018

Αυτό το ενημερωτικό δελτίο έχει σχεδιαστεί για πληροφόρηση και εκπαίδευση. Δεν προτίθεται να παράσχει συγκεκριμένες ιατρικές συμβουλές ή να αντικαταστήσει τις συμβουλές του ιατρού σας. (Jean Hailes for Women's Health) αναγνωρίζει με ευγνωμοσύνη την υποστήριξη της Αυστραλιανής Κυβέρνησης.

© Jean Hailes for Women's Health 2018

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

1800 JEAN HAILES (532 642)
jeanhailes.org.au