

Καταλαβαίνοντας την εμμηνόπαυση και τη μέση ηλικία

Τι είναι η εμμηνόπαυση

Η εμμηνόπαυση είναι ο τελευταίος κύκλος της έμμηνου (μηνιαίας) ρύσης και είναι ένα φυσιολογικό μέρος της ζωής κάθε γυναίκας. Σηματοδοτεί το τέλος των αναπαραγωγικών χρόνων της γυναίκας, ακριβώς όπως ο πρώτος κύκλος της έμμηνου ρύσης σηματοδοτεί την αρχή. Οι περισσότερες γυναίκες εισέρχονται στην εμμηνόπαυση μεταξύ των ηλικιών 45 και 55 χρόνων.

Τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης μπορεί ν' αρχίσουν σταδιακά πάνω από 2 με 6 χρόνια πριν τον τελευταίο κύκλο της έμμηνου ρύσης. Αυτό λέγεται περιεμμηνόπαυση – από τον χρόνο που οι περίοδοι γίνονται ανώμαλες μέχρι τον πρώτο χρόνο μετά την τελευταία περίοδο.

Θα έχουν όλες οι γυναίκες συμπτώματα εμμηνόπαυσης;

- 20 τοις εκατό των γυναικών δεν έχουν καθόλου συμπτώματα
- 60 τοις εκατό έχουν ήπια συμπτώματα
- 20 τοις εκατό έχουν βαριά συμπτώματα

Τι είναι η πρόωρη (Πρώιμη) εμμηνόπαυση;

Η εμμηνόπαυση, πριν την ηλικία των 40, λέγεται πρόωρη ή 'πρώιμη εμμηνόπαυση'. Μπορεί να συμβεί:

- φυσιολογικά όταν οι ωοθήκες σταμάτησαν να λειτουργούν
- χειρουργικά όταν αφαιρεθούν οι ωοθήκες μιας γυναίκας
- χημικά από τη χημειοθεραπεία/ραδιοθεραπεία για καρκίνο

Οι γυναίκες που δοκιμάζουν πρόωρη εμμηνόπαυση βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο να πάθουν οστεοπόρωση και καρδιακή πάθηση εξ αιτίας των μακροχρόνιων επιπτώσεων χαμηλών επιπέδων οιστρογόνων. Εάν νομίζετε ότι δοκιμάζετε πρόωρη εμμηνόπαυση είναι σημαντικό να μιλήσετε στο γιατρό σας.

Τι συμβαίνει στο σώμα σας κατά την εμμηνόπαυση;

Όπως πλησιάζουμε την εμμηνόπαυση, η παραγωγή των ορμονών (π.χ. οιστρογόνων) από τις ωοθήκες επιβραδύνεται. Σ' αυτή την περίοδο τα ορμονικά επίπεδα μεταβάλλονται συχνά και συχνά μπορεί να αντιληφθείτε αυτές της αλλαγές στον κύκλο της έμμηνου ρύσης σας (περιόδου).

- οι περίοδοι μπορεί να γίνουν πιο παρατεταμένες, πιο σύντομες ή ανώμαλες
- η αιμορραγία μπορεί να γίνει πιο ελαφριά
- η αιμορραγία μπορεί να γίνει άστατη και βαριά (να δείτε το γιατρό σας)

Τελικά τα ορμονικά επίπεδα θα μειωθούν έτσι ώστε η έμμηνος ρύση (περίοδοι) θα σταματήσουν τελείως και εμφανίζεται η εμμηνόπαυση. Αντισύλληψη χρειάζεται μέχρις ότου είχατε ένα χρόνο χωρίς μια φυσική περίοδο.

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit
PO Box 1108, Clayton South,
Victoria, Australia 3169
173 Carinish Road, Clayton,
Victoria, Australia 3168

tel (03) 9562 6771
toll-free 1800 151 441
fax (03) 9548 9120
email education@jeanhailes.org.au
web www.jeanhailes.org.au

ACN 092 915 618

Άλλες ενδείξεις και συμπτώματα

Καθώς τα ορμονικά επίπεδα διακυμαίνονται και τελικά σταματούν, μπορεί ν' αρχίσετε να αισθάνεστε μερικά από τα παρακάτω σωματικά και αισθηματικά συμπτώματα:

- εξάψεις και νυκτερινούς ιδρώτες
- δυσφορία και πόνους
- αισθήσεις ερεθισμού και φαγούρας κάτω από το δέρμα
- πονοκεφάλους
- ξηρότητα κόλπου
- ελάττωση της επιθυμίας για σεξουαλική επαφή (libido)
- συχνουρία
- κούραση
- οξυθυμία
- κατάθλιψη
- αϋπνία
- έλλειψη αυτοσεβασμού
- αφηρημάδα

Πως μπορείτε να βοηθήσετε τον εαυτό σας

(1) Υγιεινή Διατροφή

ΝΑ ΔΙΑΛΕΞΕΤΕ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ:

- φρέσκα λαχανικά, φρούτα, δημητριακά και ολόκληρα σιτηρά
- αύξηση υγρών (6-8 ποτήρια νερού την ημέρα)
- ελάττωση καφεΐνης (καφέ, τσάι, κόλα, κακάο)
- περιορισμό αλκοόλ, 1-2 ποτήρια κανονικού μεγέθους ή λιγότερο την ημέρα
- γαλακτοκομικά τρόφιμα με χαμηλά λιπαρά και υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο
- μικρές μερίδες από ψαχνό κρέας, ψάρια ή κοτόπουλο αρκετές φορές την εβδομάδα
- φυτοοιστρογόνα (οιστρογόνα των φυτών)
 - να περιλαμβάνετε συχνά μια ποικιλία τροφίμων που περιέχουν φυτοοιστρογόνα. Οι καλύτερες πηγές είναι το ψωμί από σόγια και λινόσπορο, η σόγια, το τοφού, τα ολόκληρα σιτηρά και τα όσπρια
 - αυτά τα χαμηλά φυτικά οιστρογόνα αναπληρώνουν μερικά φυσιολογικά οιστρογόνα που χάθηκαν κατά την εμμηνόπαυση, και μπορεί να ελαττώσουν τα συμπτώματα. Μπορεί επίσης να ελαττώσουν την χοληστερίνη και την πίεση.

(2) Τακτική σωματική άσκηση

30 ΛΕΠΤΑ ΜΕΤΡΙΑΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΜΕΡΕΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

- διατηρούν σε καλή κατάσταση την υγεία της καρδιάς καθώς και τη γενική υγεία
- βοηθούν στον έλεγχο της αύξησης βάρους – καθώς με την ηλικία μειώνεται ο μεταβολισμός σας
- κατάλληλες ασκήσεις εναντίον της βαρύτητας (π.χ. το ζωνρό περπάτημα, ο χορός) και ασκήσεις προπόνησης δύναμης (π.χ. χρησιμοποιώντας βάρη) βοηθούν να παραμένουν τα κόκαλα υγιή, να διατηρείται η δύναμη των μυών και να ελαττώνεται η απώλεια της οστικής μάζας. Βοηθούν επίσης να διατηρηθεί καλή ισορροπία και ελαττώνουν τον κίνδυνο τραυματισμού από πτώσεις
- παρέχουν ένα αίσθημα ηρεμίας και ευτυχίας και έτσι μας βοηθούν να αντιμετωπίσουμε καλύτερα το άγχος στις ζωές μας

(3) Αποφεύγετε το κάπνισμα



(4) Να φροντίζετε τη συναισθηματική σας υγεία

Μερικές γυναίκες δοκιμάζουν αλλαγές στη διάθεση όπως είναι η ήπια κατάθλιψη και η οξυθυμία. Αυτά τα συμπτώματα είναι συχνά συνδεδεμένα με σωματικές αλλαγές όπως είναι οι εξάψεις, οι νυκτερινοί ιδρώτες και η αϋπνία.

Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής και ο έλεγχος των σωματικών συμπτωμάτων συχνά θα βελτιώσουν τη γενική υγεία. Μπορεί να θέλετε να μιλήσετε σ' έναν επαγγελματία υγείας.

(5) Τακτικά Τεστ Παπ και εξετάσεις μαστού

- τεστ Παπ κάθε 2 χρόνια (δείτε τον δικό σας επαγγελματία υγείας)
- μαστογραφία κάθε 2 χρόνια (δωρεάν υπηρεσία εάν είστε ηλικίας πάνω των 40 χρόνων, υπενθυμίσαις αποστέλλονται για ηλικία πάνω των 50 χρόνων)

Τηλέφωνο: 13 20 50 για ραντεβού στο κέντρο BreastScreen (εξέτασης μαστού) πιο κοντά σε σας.

Ποιες θεραπείες μπορούν να σας βοηθήσουν να ελέγξετε τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης;

Ορμονική Θεραπεία (ΟΘ) (είναι επίσης γνωστή σαν Θεραπεία Ορμονικής Υποκατάστασης – ΘΟΥ):

Η ορμονική θεραπεία βοηθά να ανακουφιστούν τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης.

Η βραχυπρόθεσμη χρήση της ορμονικής θεραπείας για τον έλεγχο των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής μιας γυναίκας αποτελεί μια εύλογη εναλλακτική δυνατότητα. Αλλά, καμία θεραπεία δεν είναι χωρίς κίνδυνο.

Η κάθε απόφαση είναι μια ιδιαίτερη και θα πρέπει να γίνει αφού η κάθε γυναίκα έχει συζητήσει με το γιατρό της για τους κινδύνους της, τα οφέλη, τις ανησυχίες και τις άλλες εναλλακτικές λύσεις.

Είναι σημαντικό ότι όλες οι γυναίκες που κάνουν ορμονική θεραπεία να επανεξετάζονται από το γιατρό τους μια φορά το χρόνο.

Φυσικές Θεραπείες

Στις φυσικές θεραπείες περιλαμβάνονται πολλές διαφορετικές θεραπείες ή προσεγγίσεις όπως είναι τα γιατρικά από βότανα, ο βελονισμός, η ομοιοπαθητική και η παραδοσιακή Κινεζική ιατρική και συχνά χρησιμοποιούνται από γυναίκες για να ελέγξουν τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι οι 'φυσικές' φαρμακευτικές ουσίες από βότανα και φυτά μπορούν να έχουν δυσάρεστες παρενέργειες για ορισμένες γυναίκες, όπως μπορούν και τα δυτικά φάρμακα που έχουν εγκριθεί.

Οι φυσικές θεραπείες μπορούν συχνά να παίρνονται σε συνδυασμό με την ορμονική θεραπεία. Είναι σημαντικό να κάνετε γνωστό στον γιατρό σας και στο φυσικοπαθητικό σας τι χορήγησε ο καθένας.

Για περισσότερες πληροφορίες ή για να παρακολουθήσετε μια πληροφοριακή συγκέντρωση στη γλώσσα σας, παρακαλούμε επικοινωνήσετε με την Εκπαιδευτική Μονάδα του Ιδρύματος Jean Hailes στο 1800 151 441.