Jean Hailes for Women's Health

Menopause

Εμμηνόπαυση

Τι είναι η εμμηνόπαυση;

Η εμμηνόπαυση είναι η τελευταία σας περίοδος. Ξέρετε ότι έχετε φτάσει στην εμμηνόπαυση αν δεν είχατε περίοδο για 12 μήνες.

Πότε συμβαίνει η εμμηνόπαυση;

Οι περισσότερες γυναίκες φτάνουν στην εμμηνόπαυση στην ηλικία μεταξύ των 45 και 55 ετών. Στην Αυστραλία, η μέση ηλικία για τις γυναίκες που φτάνουν στην εμμηνόπαυση είναι τα 51 έως 52 έτη. Ορισμένες γυναίκες μπορεί να φτάσουν στην εμμηνόπαυση έως και την ηλικία των 60. Η εμμηνόπαυση μπορεί να συμβεί φυσιολογικά, ή μπορεί να συμβεί νωρίς – για παράδειγμα, εάν κάνετε εγχείρηση για την αφαίρεση των ωοθηκών σας.

Τι προκαλεί την εμμηνόπαυση;

Η εμμηνόπαυση συμβαίνει όταν δεν έχετε πλέον ωάρια. Αυτό σημαίνει ότι δεν έχετε ωορρηξία ή περίοδο. Η εμμηνόπαυση μπορεί επίσης να συμβεί λόγω χειρουργικής επέμβασης ή θεραπευτικής αγωγής κατά του καρκίνου.

Οι ορμόνες σας

Καθώς πλησιάζετε την εμμηνόπαυση, οι ορμόνες σας (π.χ. οιστρογόνα και προγεστερόνη) ανεβοκατεβαίνουν. Αυτές οι αλλαγές μπορεί να οδηγήσουν σε διάφορα συμπτώματα.

Συμπτώματα της εμμηνόπαυσης

Πολλές γυναίκες βιώνουν συμπτώματα πριν φτάσουν στην εμμηνόπαυση. Η κάθε γυναίκα είναι διαφορετική και τα συμπτώματα μπορεί να διαφέρουν, ανάλογα με καταστάσεις όπως το στάδιο της ζωής και η γενική υγεία και ευεξία σας.

Τα συνήθη σωματικά συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- εξάψεις και νυχτερινές εφιδρώσεις
- προβλήματα ύπνου και κόπωση
- πονοκεφάλους
- σωματικούς πόνους και ενοχλήσεις
- κολπική ξηρότητα
- πόνο στους μαστούς.

Τα συνήθη συναισθηματικά συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- αλλαγές στη διάθεση
- επιπτώσεις στη μνήμη
- άγχος.

Αντιμετώπιση της εμμηνόπαυσης

Υπάρχουν πολλοί τρόποι που βοηθούν στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης.

Πρακτικές συμβουλές

Μπορείτε:

- να τρώτε υγιεινό φαγητό και να πίνετε πολύ νερό
- να κάνετε άσκηση τακτικά
- να χρησιμοποιείτε βεντάλια ή σπρέι νερού όταν ζεσταίνεστε
- να ντύνεστε με στρώσεις ρούχων και να αφαιρείτε κάποια όταν ζεσταίνεστε
- να πηγαίνετε σε μαθήματα χαλάρωσης όπως γιόγκα και διαλογισμό.

Θεραπείες και φάρμακα

Μπορείτε να μειώσετε τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης με:

- ορμονοθεραπεία στην εμμηνόπαυση (MHT) – αυτή είναι η πιο αποτελεσματική θεραπεία για πολλά συμπτώματα
- άλλα φάρμακα, όπως τα αντικαταθλιπτικά, τα οποία μπορούν να μειώσουν τις εξάψεις και την εφίδρωση
- γνωστική συμπεριφορική θεραπεία (CBT) – για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τα συμπτώματά σας και τη συναισθηματική σας ευεξία
- φυσικές θεραπείες.

Ρωτήστε τον γιατρό σας σχετικά με τους κινδύνους και τα οφέλη αυτών των θεραπειών και φαρμάκων.

Πότε να δείτε τον γιατρό σας

Θα πρέπει να δείτε τον γιατρό σας εάν:

- σας ανησυχεί η περίοδός σας
- τα συμπτώματα σάς εμποδίζουν να κάνετε τις συνήθεις δραστηριότητές σας
- τα συμπτώματά σας επηρεάζουν το φαγητό, τον ύπνο και την απόλαυση των δραστηριοτήτων σας.

Ο γιατρός σας μπορεί να σας παραπέμψει σε ειδικό, για παράδειγμα γυναικολόγο, ψυχολόγο ή διαιτολόγο.

Για περισσότερες πληροφορίες, πηγές και αναφορές, επισκεφθείτε τη διεύθυνση jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause

Jean Hailes for Women's Health

Τηλέφωνο 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Ο οργανισμός Jean Hailes for Women's Health [Jean Hailes για την Υγεία των Γυναικών] αναγνωρίζει με ευγνωμοσύνη την υποστήριξη της Αυστραλιανής Κυβέρνησης.

Επικαιροποιήθηκε τον Μάιο 2023

Αποποίηση ευθυνών: Αυτές οι πληροφορίες δεν αντικαθιστούν τις ιατρικές συμβουλές. Εάν ανησυχείτε για την υγεία σας, μιλήστε με τον γιατρό σας ή την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης.

Συντάσσουμε πληροφορίες υγείας για άτομα από διαφορετικά υπόβαθρα, εμπειρίες και ταυτότητες. Χρησιμοποιούμε τον όρο «γυναίκες», αλλά αναγνωρίζουμε ότι αυτός ο όρος δεν περιλαμβάνει όλους τους ανθρώπους που μπορεί να χρησιμοποιήσουν το περιεχόμενό μας.

© Jean Hailes for Women's Health 2023