

Εμμηνόπαυση

Τι είναι η εμμηνόπαυση;

Η εμμηνόπαυση είναι η τελευταία σας περίοδος. Θα καταλάβετε ότι έχετε φτάσει στην εμμηνόπαυση όταν δεν έχετε 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 πρόωρα (για παράδειγμα, εάν κάνετε εγχείρηση για αφαίρεση των ωοθηκών).

Τι προκαλεί την εμμηνόπαυση;

Η εμμηνόπαυση συμβαίνει όταν δεν έχετε πλέον ωάρια. Αυτό σημαίνει ότι δεν έχετε ωορρηξία ή περίοδο.

Οι ορμόνες σας

Καθώς πλησιάζετε στην 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 την υγεία σας, τον τρόπο ζωής, το πολιτισμικό υπόβαθρο και το οικογενειακό ιστορικό. Τα συνήθη συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- εξάψεις και νυχτερινές εφιδρώσεις
- αλλαγές στη διάθεση
- επιπτώσεις στη μνήμη
- πονοκεφάλους
- πόνο στους μαστούς
- σωματικούς πόνους και ενοχλήσεις
- κολπική ξηρότητα
- μειωμένη ερωτική επιθυμία
- φαγούρα στο δέρμα
- αύξηση βάρους
- κόπωση.



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 ζεσταίνετε
- να ντύνεστε με στρώσεις ρούχων και να αφαιρείτε κάποια όταν ζεσταίνετε
- να πηγαίνετε σε μαθήματα χαλάρωσης όπως γιόγκα και διαλογισμό.

Θεραπίες και φάρμακα

Μπορείτε να μειώσετε τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης με:

- ορμονική θεραπεία εμμηνόπαυσης [menopause hormone therapy (MHT)] – αυτή είναι η πιο αποτελεσματική θεραπεία για πολλά συμπτώματα
- γνωστική συμπεριφορική θεραπεία [cognitive behaviour therapy (CBT)]
- άλλα φάρμακα, όπως τα αντικαταθλιπτικά, που μπορούν να μειώσουν τις εξάψεις και την εφίδρωση
- φυσικές θεραπείες.

Ρωτήστε τον γιατρό σας για τους κινδύνους και τα οφέλη αυτών των θεραπειών.

Πότε να δείτε τον γιατρό σας

Θα πρέπει να δείτε τον γιατρό σας εάν:

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

Ανάλογα με τα συμπτώματά σας, μπορείτε επίσης να δείτε έναν ειδικό γιατρό. Για παράδειγμα, έναν γυναικολόγο, ψυχολόγο, ενδοκρινολόγο ή διαιτολόγο.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε:

jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause

Τελευταία ενημέρωση Ιούνιος 2022

Το παρόν φυλλάδιο έχει ενημερωτικό και εκπαιδευτικό χαρακτήρα. Δεν προορίζεται για να παρέχει συγκεκριμένες ιατρικές συμβουλές ή για να αντικαταστήσει τις συμβουλές του γιατρού σας.

Η οργάνωση Jean Hailes for Women's Health αναγνωρίζει με ευγνωμοσύνη την υποστήριξη της Αυστραλιανής Κυβέρνησης.

© Jean Hailes for Women's Health 2022

Η Jean Hailes for Women's Health υιοθετεί μια ευρεία και περιεκτική προσέγγιση στο θέμα της γυναικείας υγείας. Το παρόν ενημερωτικό φυλλάδιο χρησιμοποιεί γενικά τους όρους «γυναίκες» και «κορίτσια». Οι όροι αυτοί έχουν ως στόχο να συμπεριλαμβάνουν τις γυναίκες με διαφορετικές σεξουαλικότητες, ίντερσεξ γυναίκες και γυναίκες με διεμφυλική εμπειρία.

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

Τηλέφωνο 03 9453 8999
jeanhailes.org.au