

Εμμηνόπαυση: Τι πρέπει να προσέχουμε;



Γράφει η Βασιλική Κόρδα, δημοσιογράφος Υγείας

Η εμμηνόπαυση είναι η περίοδος που σηματοδοτεί το τέλος των εμμηνορροϊκών κύκλων των γυναικών. Ποιες καταστάσεις τη συνοδεύουν και με ποιους τρόπους μπορούν οι γυναίκες να τις αντιμετωπίσουν;

Η εμμηνόπαυση αποτελεί μια φυσική βιολογική διαδικασία, η οποία εκδηλώνεται με εξάψεις, ρίγη, νυχτερινές εφιδρώσεις, προβλήματα στον ύπνο, εναλλαγές στη διάθεση, επιβράδυνση του μεταβολισμού και άλλα συμπτώματα.

Ωστόσο, μετά την εμμηνόπαυση, αυξάνεται και ο κίνδυνος εμφάνισης ορισμένων ιατρικών καταστάσεων, όπως:

-Τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Όταν τα επίπεδα οιστρογόνων μειώνονται, ο κίνδυνος καρδιαγγειακής νόσου στις γυναίκες αυξάνεται. Έτσι, πρέπει να ζητήσουν τη συμβουλή του γιατρού τους για το πώς να μειώσουν τη χοληστερόλη ή την αρτηριακή πίεση, εάν είναι πολύ υψηλή, και να προστατεύσουν την υγεία της καρδιάς τους.

-Η οστεοπόρωση καθιστά τα οστά εύθραυστα και αδύναμα, οδηγώντας σε αυξημένο κίνδυνο καταγμάτων. Κατά τη διάρκεια των πρώτων ετών μετά την εμμηνόπαυση, μπορεί οι γυναίκες να χάσουν οστική πυκνότητα με ταχύ ρυθμό, αυξάνοντας τον κίνδυνο της οστεοπόρωσης. Οι μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες με οστεοπόρωση, δε, είναι ιδιαίτερα ευαίσθητες σε κατάγματα της σπονδυλικής στήλης, των γοφών και των καρπών τους.

-Η ακράτεια. Καθώς οι ιστοί του κόλπου και της ουρήθρας χάνουν την ελασικότητά τους, οι γυναίκες βιώνουν συχνή, ξαφνική, έντονη επιθυμία για ούρηση, ακολουθούμενη από ακούσια απώλεια ούρων (επιτακτική ακράτεια) ή απώλεια ούρων με βήχα, γέλιο ή ανύψωση αντικειμένων (ακράτεια από προσπάθεια).

-Η δυσφορία στη σεξουαλική λειτουργία. Η κολπική ξηρότητα λόγω της μειωμένης παραγωγής υγρασίας και της απώλειας ελαστικότητας μπορεί να προκαλέσει

δυσφορία και ελαφρά αιμορραγία κατά τη σεξουαλική επαφή, αλλά και μειωμένη επιθυμία για σεξουαλική δραστηριότητα.

-Η αύξηση βάρους. Πολλές γυναίκες παίρνουν βάρος κατά τη διάρκεια της μετάβασης στην εμμηνόπαυση και μετά την εμμηνόπαυση, λόγω της επιβράδυνσης του μεταβολισμού.

Θεραπεία

Για την αντιμετώπιση όλων των παραπάνω, υπάρχουν πολλές αποτελεσματικές θεραπείες διαθέσιμες. Ενδεικτικά αναφέρουμε:

-Την ορμονοθεραπεία. Η θεραπεία με οιστρογόνα είναι η πιο αποτελεσματική θεραπευτική επιλογή για την ανακούφιση των εμμηνοπαυσιακών εξάψεων. Ανάλογα με το προσωπικό και οικογενειακό ιατρικό ιστορικό κάθε γυναίκας, ο γιατρός μπορεί να συστήσει οιστρογόνα στη χαμηλότερη δόση και στο συντομότερο χρονικό διάστημα που απαιτείται, ώστε να επιτευχθεί ανακούφιση από τα συμπτώματα.

Καλό θα ήταν οι γυναίκες να καταγράφουν τι πυροδοτεί τις πρώτες τους εξάψεις, προκειμένου να τις αποφεύγουν στο μέλλον. Για πολλές γυναίκες, τα ζεστά ροφήματα, η καφεΐνη, τα πικάντικα τρόφιμα, το αλκοόλ, το άγχος, ο ζεστός καιρός συμπεριλαμβάνονται σε αυτούς τους παράγοντες.

-Τα φάρμακα για την πρόληψη ή την αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης. Ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες, οι γιατροί μπορούν να συστήσουν φάρμακα για την πρόληψη ή την αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης. Υπάρχουν αρκετά φάρμακα που βοηθούν στη μείωση της οστικής απώλειας και του κινδύνου καταγμάτων. Ο γιατρός και ο φαρμακοποιός μπορούν, επιπλέον, να συνταγογραφήσουν ή να προτείνουν συμπληρώματα διατροφής που συμβάλλουν στη βελτίωση της κατάστασης.

-Τις ασκήσεις για την ακράτεια ούρων. Η ενίσχυση των μυών του πυελικού εδάφους με ασκήσεις Kegel και η χρήση τοπικών κολπικών οιστρογόνων μπορεί να βοηθήσουν στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της ακράτειας.

-Τα προϊόντα για την κολπική δυσφορία. Οι κολπικές ενυδατικές κρέμες και τα λιπαντικά μπορούν να βοηθήσουν. Εάν ένα κολπικό λιπαντικό δεν είναι αρκετό, πολλές γυναίκες επωφελούνται από τη χρήση τοπικής κολπικής θεραπείας οιστρογόνων. Η διατήρηση της σεξουαλικής δραστηριότητας βοηθά επίσης στην αντιμετώπιση της κολπικής δυσφορίας, αυξάνοντας τη ροή του αίματος στον κόλπο.

Extra συμβουλές

1.Για καλύτερο ύπνο: Είναι σημαντικό οι γυναίκες να αποφεύγουν το βράδυ την καφεΐνη, η οποία μπορεί να δυσκολέψει τον ύπνο, και την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, η οποία μπορεί να διακόψει τον ύπνο.

2.Για τη διαχείριση των εναλλαγών στη διάθεση: Τεχνικές, όπως η βαθιά αναπνοή, μπορούν να βοηθήσουν με τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης.

3.Για την προστασία της καρδιάς:

Προκειμένου να μην επηρεάσει η εμμηνόπαυση την υγεία της καρδιάς τους, οι γυναίκες οφείλουν:

-Να ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή, με ποικιλία φρούτων, λαχανικών και δημητριακών ολικής άλεσης και περιορισμένα τα κορεσμένα λίπη, τα έλαια και τα σάκχαρα.

-Να μην καπνίζουν. Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, εγκεφαλικού επεισοδίου, οστεοπόρωσης, καρκίνου και μιας σειράς άλλων προβλημάτων υγείας. Μπορεί επίσης να αυξήσει τις εξάψεις.

-Να ασκούνται τακτικά. Η τακτική σωματική δραστηριότητα τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας συμβάλλει στην προστασία από καρδιαγγειακές παθήσεις, σακχαρώδη διαβήτη, οστεοπόρωση και άλλες καταστάσεις που σχετίζονται με τη γήρανση.

Πηγές

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/symptoms-causes/syc-20353397> - last accessed 16/5/2024

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/diagnosis-treatment/drc-20353401> - last accessed 16/5/2024

GR-NON-2024-00075-MAY24