

# Τι αλλάζει στην εμμηνόπαυση;

Θ. Μίκος

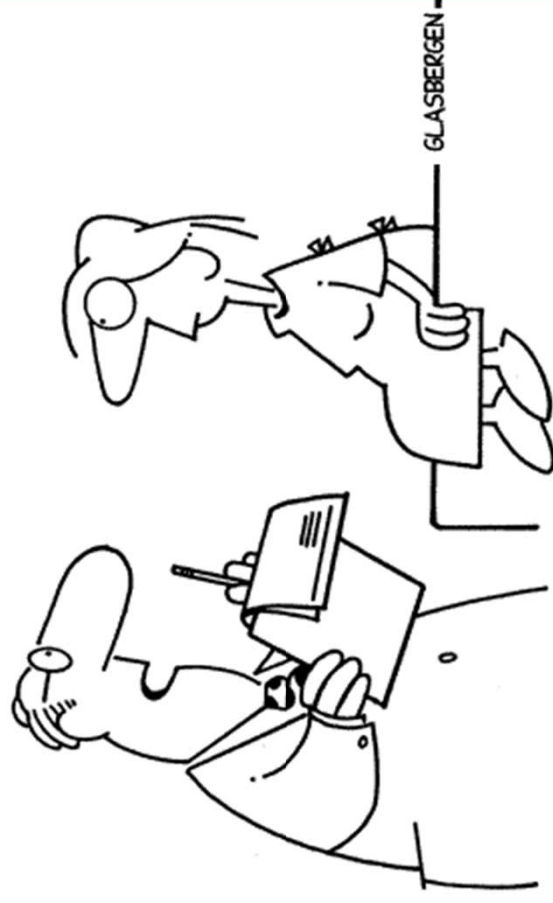
Λέκτορας

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

- Εμμηνόπαυση

- Το χρονικό σημείο στη ζωή της γυναίκας που σταματά η περίοδος της.

Copyright 2002 by Randy Glasbergen.  
www.glasbergen.com



**“Many women fear the word ‘menopause’  
so I prefer to call it Puberty Part II.”**

## Εμμηνόπαυση – Γιατί συμβαίνει

- Οι ωοθήκες σταματούν την παραγωγή οιστρογόνων και προγεστερόνης
- Στις 20 εβδομάδες κύησης: 1-2 εκατομμύρια ώρια
- ΣΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ: 400.000 ώρια
- Σε κάθε κύκλο: 1000 ώρια

## Περιεμμηνόπαυση

- Το χρονικό διάστημα πριν την εμμηνόπαυση
- Η περίοδος μπορεί να μην είναι σταθερή
- Σημαντικές αλλαγές στα επίπεδα των οιστρογόνων και της προγεστερόνης
- Συμπτώματα εμμηνόπαυσης διαρκούν για μήνες έως έτη μετά την εμμηνόπαυση

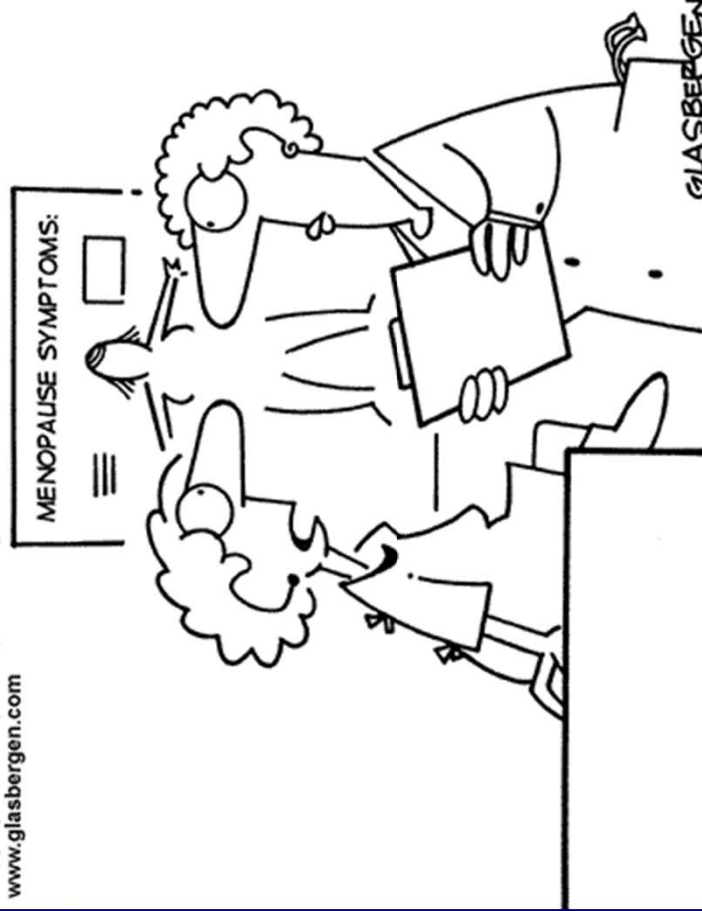
## Περιεμμηνόπαυση

- Δεν υπάρχει ασφαλής τρόπος πρόβλεψης του χρονικού σημείου της εμμηνόπαυσης
  - FSH
  - LH
  - Ανασταλτίνη

# Συμπτώματα – 1

- Διαταραχές εμμηνορυσίας
  - Η εγκυμοσύνη ΔΕΝ αποκλείεται
- Εξάψεις
- Διαταραχές ύπνου
- Προβλήματα ατροφίας από τον κόλπο και την ουρήθρα

Copyright 2002 by Randy Glasbergen.  
www.glasbergen.com



**“Frankly I wouldn’t mind the insomnia at all  
if I hadn’t lost my libido at the same time!”**



## Συμπτώματα – 2

- Διαταραχές θυμικού
- Μεταβολή στην επιθυμία για επαφή
- Οστεοπόρωση

## Συμπτώματα – 3

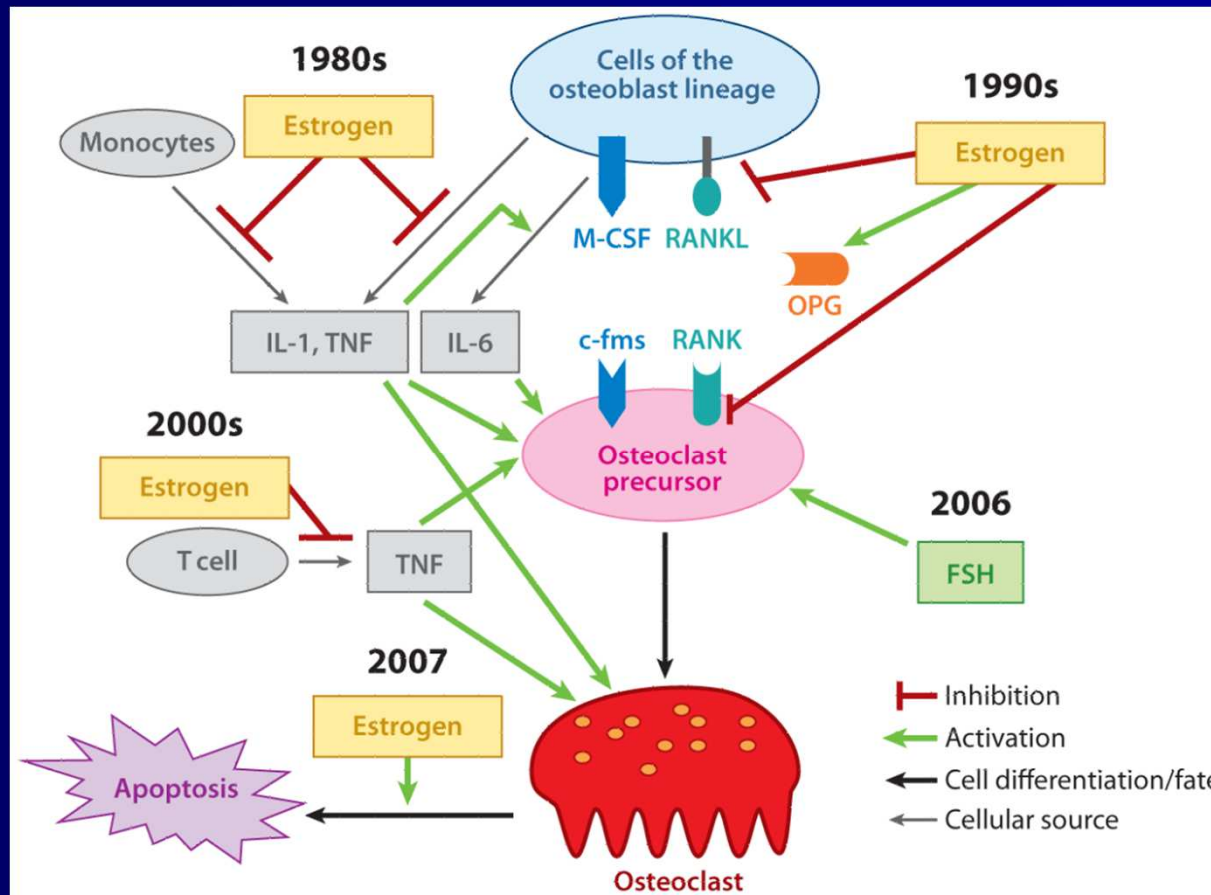
- Διαταραχές θυμικού
- Μεταβολή στην επιθυμία για επαφή
- Οστεοπόρωση

## Συμπτώματα – 4

- Διαταραχές προσοχής – Μνήμης
- Απώλεια μυϊκού ιστού – Αύξηση λίπους
- Πόνος στις αρθρώσεις

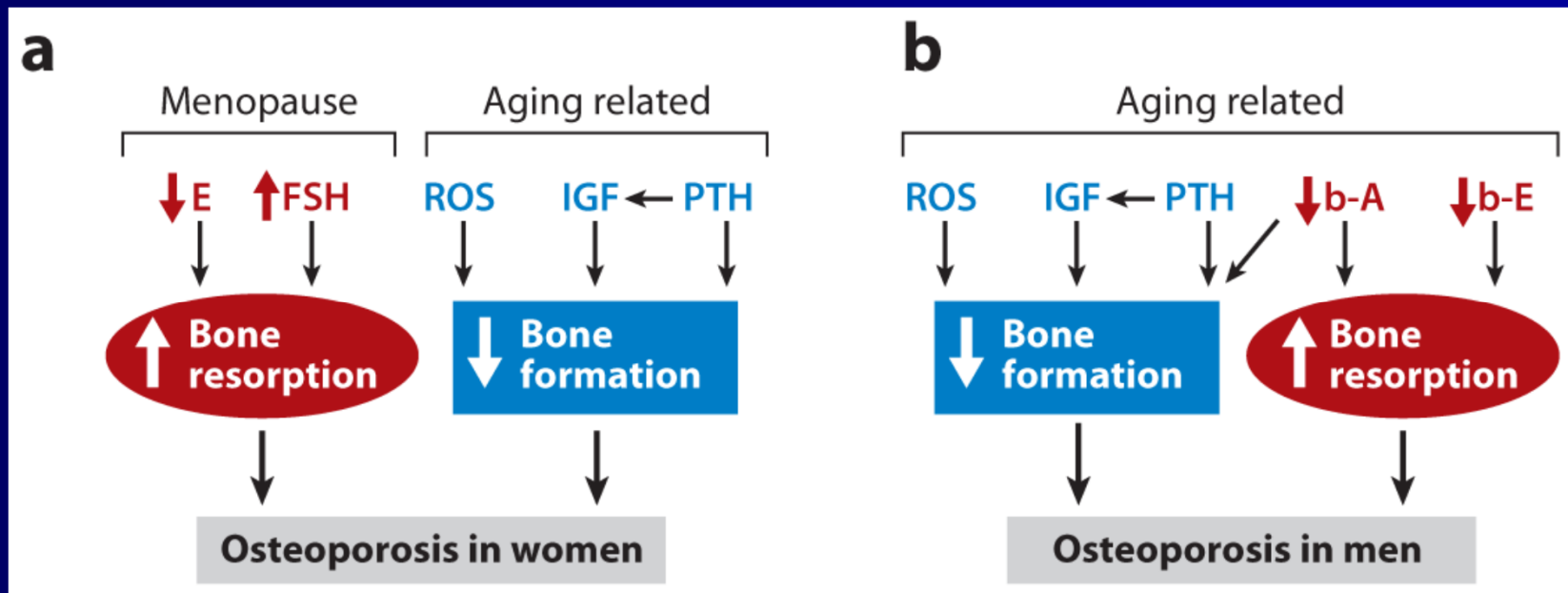


# Αλλαγές στην εμμηνόπαυση Οστεοπόρωση – 1



# Αλλαγές στην εμμηνόπαυση

## Οστεοπόρωση – 2



# Αλλαγές στην εμμηνόπαυση

## Ψυχική υγεία – 1

- Διαταραχές ύπνου, εξάψεις, νυχτερινές εφιδρώσεις, κόπωση
  - Επηρεάζουν την διάθεση το καλώς έχειν της υγείας της γυναίκας

# Αλλαγές στην εμμηνόπαυση

## Ψυχική υγεία – 2

- Άλλες παράμετροι που συμμετέχουν στην εμφάνιση άγχους / μελαγχολίας:
  - Μελαγχολία / Κατάθλιψη πριν την εμμηνόπαυση
  - Αρνητισμός για την εμμηνόπαυση και το γεγονός ότι μεγαλώνει
  - Αυξημένο στρες
  - Έντονα συμπτώματα εμμηνόπαυσης
  - Κάπνισμα
  - Μη επαρκείς φυσικές δραστηριότητες
  - Μη ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις
  - Ανεργία
  - Ένδεια χρημάτων
  - Χαμηλός αυτοσεβασμός
  - Υποστήριξη από φίλους
  - Απογοήτευση για τη μη ικανότητα τεκνοποίησης



# Αλλαγές στην εμμηνόπαυση

## Σεξ – 1

- Μείωση οιστρογόνων
  - Ατροφία γεννητικών οργάνων
  - Μείωση ερωτικής διάθεσης
- Νυχτερινές εφιδρώσεις και κακός ύπνος
  - Κόπωση – απροθυμία για επαφή
- Διαταραχές θυμικού
  - Στρες – Απροθυμία για επαφή

# Αλλαγές στην εμμηνόπαυση

## Σεξ – 2

- Η μείωση της ερωτικής επιθυμίας είναι απολύτως φυσιολογική με την πάροδο της ηλικίας

# Αλλαγές στην εμμηνόπαυση

## Σεξ – 3

- Η μείωση της ερωτικής επιθυμίας είναι απολύτως φυσιολογική με την πάροδο της ηλικίας

# Αντιμετώπιση – 1

- Καλή διατροφή
  - Ισορροπημένη διαίτα
  - Γυναίκες >50: 2.4mcg Βιταμίνης B12 & 1,5mg Βιταμίνης B6
  - Γυναίκες > 50: 1.200mg Ασβέστιο
  - Βιταμίνη D 600IU
  - Σίδηρος σε γυναίκες Θ.Ο.Υ.

## Αντιμετώπιση – 2

- Δραστηριότητες
- Η άσκηση βοηθά τα οστά, την καρδιά, τη διάθεση
- >2 ½ ώρες / εβδομάδα αεροβικής γυμναστικής μέτριας βαρύτητας ή 1 ¼ ώρες αεροβικής γυμναστικής έντονης βαρύτητας
- Ασκήσεις αύξησης μυϊκής μάζας 1-2 φορές / εβδομάδα

## Αντιμετώπιση – 3

- Διακοπή καπνίσματος
- Ετήσιος γυναικολογικός έλεγχος
  - Αμφίχειρη εξέταση
  - Παπ τεστ (ανάλογα με το ιστορικό)
  - Μαστογραφία
  - Εξετάσεις για ακράτεια ούρων
- Ιατρικές εξετάσεις
  - Αρτηριακή πίεση
  - Οστεοπόρωση

## Εξάψεις Αντιμετώπιση

- Αποφυγή καρυκευμάτων, αλκοόλ, καφεΐνης, ζέστης
- Ενδυμασία: ρούχα που να βγαίνουν
- Ανεμιστήρας / Κλιματισμός
- Αντισυλληπτικά
- Θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης
- Απώλεια βάρους

## **Κολπική ατροφία Αντιμετώπιση**

- Λιπαντικά με βάση το νερό (K-Y gel)
- Ενυδάτωση κόλπου (Replens)



# Προβλήματα Ύπνου

## Αντιμετώπιση

- Φυσική δραστηριότητα
- Μικρά γεύματα
- Αποφυγή μεσημεριανού ύπνου
- Θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης

## Διαταραχές διάθεσης Αντιμετώπιση

- Καλός & Αρκετός ύπνος
- Αποφυγή στρες
- Group therapy
- Θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης

## Διαταραχές μνήμης Αντιμετώπιση

- ΔΕΝ υπάρχουν δεδομένα που να συνδέουν ικανοποιητικά εμμηνόπαυση με διαταραχές μνήμης
- Πνευματικές ασκήσεις

# Απώλεια σεξουαλικής επιθυμίας

## Αντιμετώπιση – 1

- Διόρθωση ιατρικών προβλημάτων
- Άσκηση
- Διακοπή καπνίσματος
- Διακοπή ουσιών – αλκοόλ
- Ασκήσεις πυελικού εδάφους

## Απώλεια σεξουαλικής επιθυμίας Αντιμετώπιση – 2

- Προσπάθεια για συστηματικές επαφές
- Περιθώριο για διέγερση κατά την επαφή
- Αποφυγή προϊόντων που ερεθίζουν τον κόλπο

## Δυστροφικές βλάβες του αιδοίου - 1

- Δυστροφίες είναι ένας όρος ,που δηλώνει διαταραχή της θρέψης. Αυτή η διαταραχή έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση της κερατίνης και τη σχετική ελάττωση των αγγείων ,έτσι ώστε το δέρμα του αιδοίου να έχει λευκωπή εμφάνιση. Οι δυστροφικές αλλοιώσεις είναι γνωστές και ως **λευκές βλάβες του αιδοίου.**

## Δυστροφικές βλάβες του αιδοίου – 2

- Αυτές οι βλάβες πρέπει να υποβάλλονται σε βιοψία ,γιατί υπάρχει η πιθανότητα να συνυπάρχει καρκίνος του αιδοίου ή ατυπίες ,που μετά ένα χρονικό διάστημα να μεταπέσουν σε καρκίνο. Η πεποίθηση ,ότι οι λευκές βλάβες του αιδοίου είναι πάντοτε προκαρκινική κατάσταση, βρίσκεται τα τελευταία χρόνια υπό αίρεση.
- Οι δυστροφικές βλάβες του αιδοίου ταξινομούνται σε 3 κατηγορίες :
  - Α)την ομάδα του σκληρυντικού και ατροφικού λειχήνα
  - Β)την ομάδα των υπερπλαστικών αλλοιώσεων και
  - Γ)την ομάδα των μικτών μορφών

## Δυστροφικές βλάβες του αιδοίου - 3

### Ατροφική δυστροφία

Με την πάροδο της ηλικίας ελαττώνεται η παραγωγή των οιστρογόνων και έτσι το δέρμα και οι υποδόριοι ιστοί παθαίνουν ατροφική εκφύλιση. Στο ατροφικό αυτό δέρμα αναπτύσσεται ο **σκληρυντικός και ατροφικός λειχήνας**.

### Υπερπλαστική δυστροφία

Οι χρόνιες φλεγμονές του αιδοίου και του κόλπου, έχουν ως αποτέλεσμα υπερκεράτωση και πάχυνση του επιθηλίου του αιδοίου. Η επιδείνωση της δυστροφίας οδηγεί σε λεύκανση της βλάβης και αποτελεί το χρόνιο λειχήνα ή νευροδερματίτιδα. Η κλινική εικόνα αντιστοιχεί στον πολυχρησιμοποιημένο όρο **λευκοπλακία**.

### Μεικτή μορφή

Πρόκειται για αλλοίωση με μικτή κλινική και ιστολογική εικόνα των παραπάνω δυστροφικών καταστάσεων.



# Δυστροφικές βλάβες του αιδοίου – 4

## Διάγνωση των δυστροφικών αλλοιώσεων

Γίνεται βιοψία, για την ταξινόμηση και αποκλεισμού τυχόν κακοηθείας. Για την επιλογή της περιοχής της βιοψίας γίνεται με την τεχνική της χρώσης με υδατικό διάλυμα 1% κυανού της τολουϊδίνης και ξέπλυμα με 1% διάλυμα οξεικού οξέος. Η βιοψία γίνεται από τις περιοχές που παρακρατούν την χρωστική.

## Σχέση με τον καρκίνο

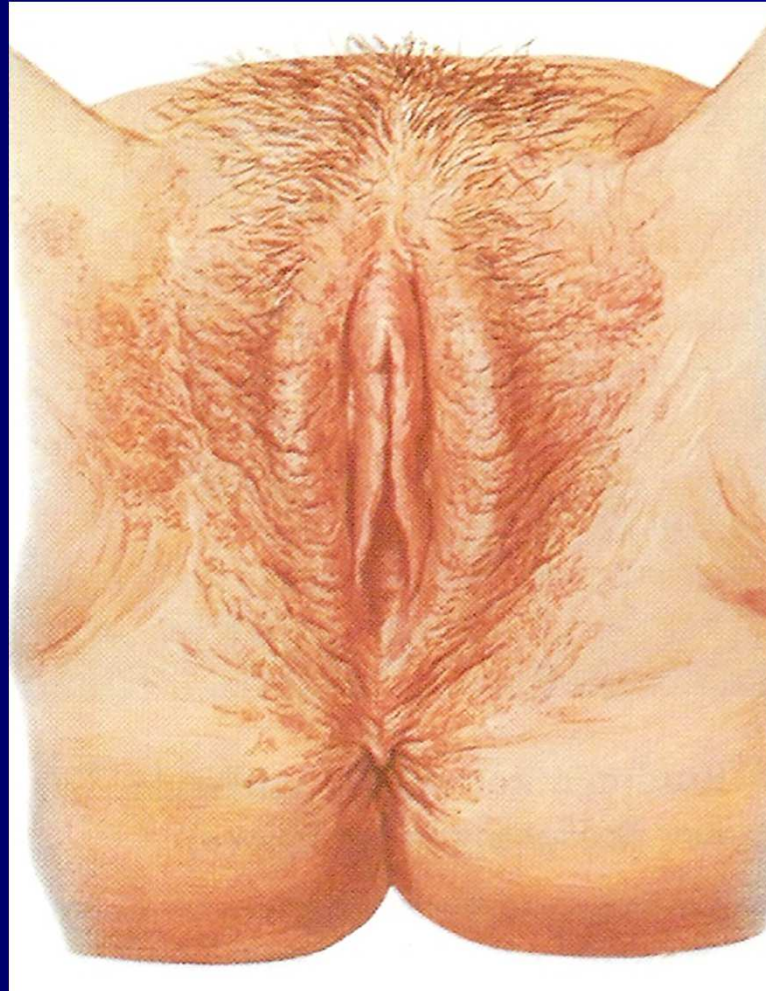
Σήμερα η ανάπτυξη καρκινώματος σε έδαφος χρόνιας δυστροφίας του αιδοίου είναι μικρότερη από 5%.

## Θεραπεία

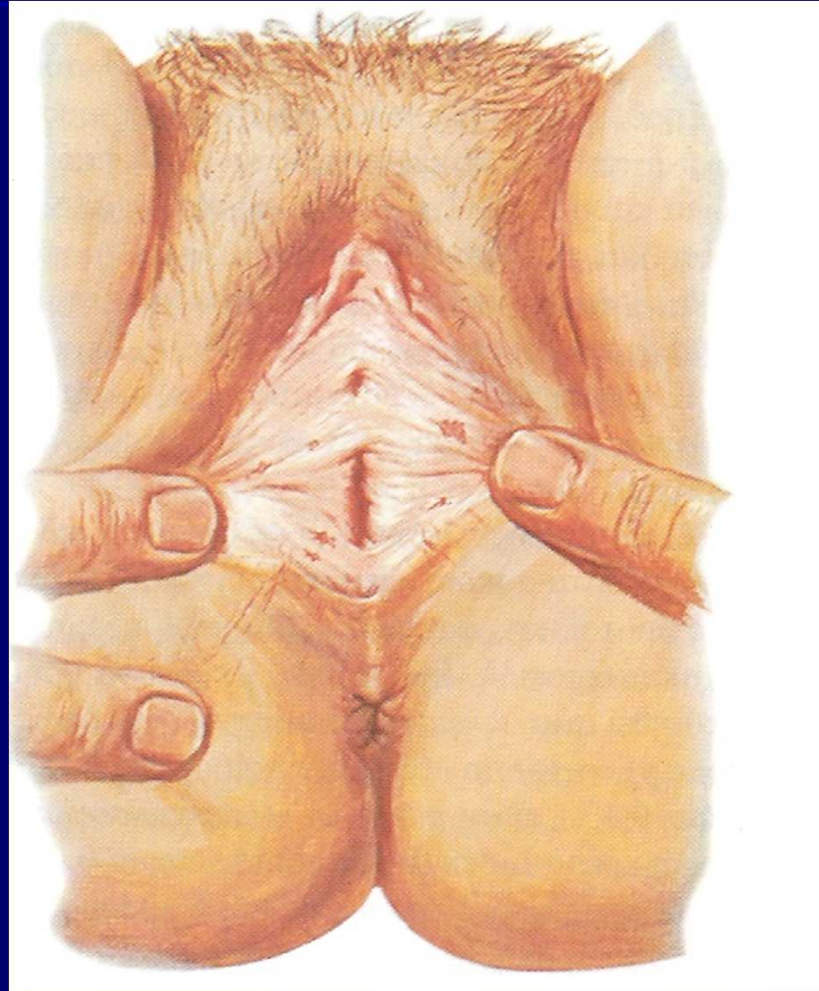
Μετά τον αποκλεισμό της κακοηθείας, της μέτριας και της βαριάς δυσπλασίας, γίνεται συντηρητική αγωγή. Στον σκληρυντικό και ατροφικό λειχήνα αντιμετωπίζεται με χορήγηση τοπικά **τεστοστερόνης** (προπιονική τεστοστερόνη). Στις υπερπλαστικές δυστροφίες χωρίς ατυπίες χορηγείται τοπικά **κορτικοστεροειδή**.

Η προληπτική αιδοιεκτομία, αν και εφαρμόζεται από πολλούς, τελευταία θεωρείται ανώφελη.

# Υπερπλαστική δυστροφία



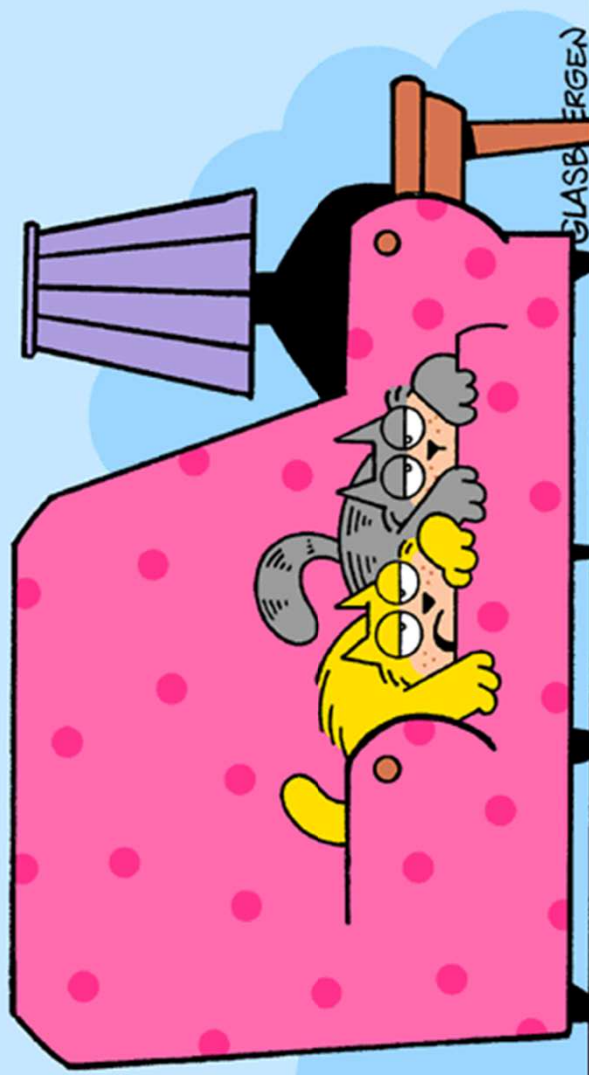
# Κραύρωση του αιδοίου



## Συμπεράσματα

- Η εμμηνόπαυση οφείλεται στην εξάντληση των ωοθυλακίων
- Η αύξηση της FSH και η πτώση των οιστρογόνων είναι τα βασικά ορμονικά χαρακτηριστικά
- Αποτελεί ορόσημο στη ζωή της γυναίκας και σηματοδοτεί την έναρξη ποικίλων συμπτωμάτων που επιφέρουν άλλοτε άλλου βαθμού αναστάτωση

Copyright 1997 by Randy Glasbergen. www.glasbergen.com



**“Having nine lives is cool, but if I have to go through menopause again, forget it!”**