

# ***Ζώντας με την εμμηνόπαυση***

**Dr. Παναγιώτης Παπαλάμπρος**

MD, DFFP, BMS, BS CCP, CCST

Μαιευτήρας - Χειρουργός Γυναικολόγος  
Εξειδικευμένος Λαπαροσκόπος Κολποσκόπος &  
Ειδικός στην Εμμηνόπαυση

## **Εισαγωγή**

Κάνει ζέστη ή μόνο εγώ ζεσταίνομαι εδώ μέσα....

Εκεί που κάθομαι, ξαφνικά νοιώθω ότι "φουντώνω".....

Οι παραπάνω, είναι μερικές από τις φράσεις που ακούμε καθημερινά στο ιατρείο από τις γυναίκες που μπαίνουν στην εμμηνόπαυση. Υπάρχουν πολλά ερωτήματα που αφορούν στην εμμηνόπαυση, από τα συμπτώματα μέχρι την θεραπεία.

Θα προσπαθήσουμε σε αυτό το άρθρο να τα βάλουμε σε μια σειρά και να απαντήσουμε σε όσο το δυνατόν περισσότερα ερωτήματα.

## **Τι είναι εμμηνόπαυση;**

Όπως λέει και η λέξη, εμμηνόπαυση είναι η παύση της εμμήνου ρύσης, δηλαδή της περιόδου στην γυναίκα. Αυτό είναι ένα φυσικό γεγονός και οφείλεται στο ότι η ωοθήκη δεν μπορεί να παράγει άλλα ωοθυλάκια. Αποτέλεσμα αυτού είναι ότι δεν παράγονται οιστρογόνα και προγεστερόνη που είναι οι κύριες ορμόνες της γυναίκας. Η **έλλειψη οιστρογόνων** είναι υπεύθυνη για τα συμπτώματα για τα οποία παραπονείται η γυναίκα και τα οποία θα δούμε παρακάτω.

## **Πότε παρατηρείται;**

*Ο μέσος όρος* όπου μια γυναίκα στον δυτικό κόσμο, συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας, θα μπει στην εμμηνόπαυση είναι τα 51 έτη, αν και αυτό θεωρείται φυσιολογικό αν συμβεί από τα 45 έτη και μετά. Αν αυτό συμβεί πριν τα 45 έτη ονομάζεται *πρώιμη εμμηνόπαυση* ενώ αν έρθει πριν τα 40 έτη ονομάζεται *πρώιμη ωοθηκική ανεπάρκεια* (όπου η γυναίκα πρέπει να ελεγχθεί για διάφορες παθολογικές καταστάσεις). Σε σπάνιες περιπτώσεις η εμμηνόπαυση έρχεται μετά τα 51 έτη.

Πριν την εμμηνόπαυση υπάρχει συνήθως μια περίοδος 1-2 ετών όπου υπάρχουν διαταραχές της περιόδου, δηλαδή η περίοδος στην αρχή έρχεται συνήθως νωρίτερα από το σύνθηες για την γυναίκα κατά 3-5 ημέρες ενώ στην συνέχεια η γυναίκα αυτή αρχίζει να χάνει κύκλους (περιόδους) όλο και πιο συχνά, όπου εμφανίζονται και τα πρώτα εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα. Αυτή η χρονική περίοδος ονομάζεται *περιεμμηνόπαυση*.

## Πόσο διαρκεί

Για να καταλάβουμε πόσο σημαντική και πόσο μεγάλη χρονικά είναι αυτή η περίοδος στη ζωή μιας γυναίκας αρκεί να σκεφτούμε ότι η μέση Ελληνίδα ζει κατά μέσο όρο 82 έτη και η ενήλικη ζωή της αρχίζει μετά την εφηβεία, δηλαδή τα 18 έτη. Άρα η εμμηνόπαυση διαρκεί περισσότερο από 30 έτη, δηλαδή την μισή ενήλικη ζωή της.

## Ποια είναι τα συμπτώματα;

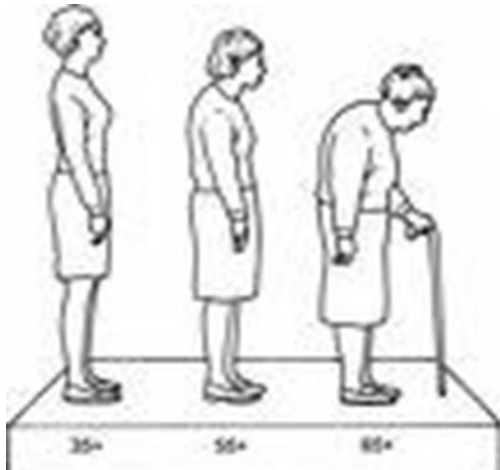
Για λόγους κατανόησης θα τα χωρίσουμε σε πρώιμα (αυτά που εμφανίζονται νωρίς) και όψιμα, αυτά δηλαδή που θα εμφανιστούν μετά την πάροδο ετών.

Πρώιμα:

1. Οι περισσότερες γυναίκες παραπονούνται για εξάψεις και νυχτερινές εφιδρώσεις ακόμα και πριν οι περίοδοι σταματήσουν οριστικά, δηλαδή από την περιεμμηνόπαυση. Μπορεί δε να διαρκέσουν πολλά χρόνια. Ο συγγραφέας του άρθρου έχει συναντήσει αρκετές γυναίκες άνω των 60 ετών στην Αγγλία, κατά την διάρκεια του χρόνου εξειδίκευσης του στην εμμηνόπαυση στο Kings College Hospital του Λονδίνου, όπου ζητούσαν απεγνωσμένα οιστρογόνα λόγω της μεγάλης έντασης αυτών των συμπτωμάτων. Οι εξάψεις αφορούν το ανώτερο τμήμα του κορμού και το κεφάλι, στην αρχή παρουσιάζονται σαν ένα πολύ ζεστό αίσθημα, ακολουθούνται με εφίδρωση και στο τέλος, μετά από μερικά λεπτά, το ζεστό αίσθημα αντικαθίσταται με έντονο αίσθημα κρύου.
2. Όλο το σώμα, αλλά κυρίως το γεννητικό σύστημα της γυναίκας, επηρεάζεται άμεσα από την έλλειψη των οιστρογόνων. Αυτό σημαίνει ότι ο κόλπος αλλάζει, γίνεται λεπτός, ατροφικός και χάνει την υγρασία του. Αποτέλεσμα αυτού είναι η ξηρότητα και κάποιες φορές πόνος που παρατηρείται στον κόλπο. Αυτό δυσκολεύει την επαφή, μειώνει την ευχαρίστηση κατά την επαφή και κάποιες φορές μπορεί να ακολουθείται από μικρή αιμορραγία.
3. Το κατώτερο ουροποιητικό είναι ένα άλλο σύστημα που επηρεάζεται άμεσα στην εμμηνόπαυση. Η γυναίκα κάνει συχνότερα κυστίτιδες και ακράτεια από προσπάθεια, χρειάζεται δε, να πηγαίνει συχνότερα στην τουαλέτα.
4. Ψυχολογικά συμπτώματα όπως κατάθλιψη, άγχος, νεύρα, οξυθυμία, χαμηλή αυτοεκτίμηση, διαταραχή συγκέντρωσης, εύκολη κούραση, κλπ. συναντώνται συχνά κατά την εμμηνόπαυση. Αυτά δεν είναι άμεσο αποτέλεσμα έλλειψης οιστρογόνων. Το γεγονός εδώ είναι ότι σε αυτήν την ηλικία συμβαίνουν παράπλευρα πολλά σημαντικά γεγονότα στην οικογένεια στην εργασία κλπ. τα οποία βοηθούν στην εμφάνιση ή αν προϋπάρχουν αυξάνουν σε ένταση λόγω της εμμηνόπαυσης.

Όψιμα:

5. Οστεοπόρωση



Με την πάροδο της ηλικίας, τα κατάγματα των σπονδύλων λόγω οστεοπόρωσης δημιουργούν κύφωση

Είναι η κατάσταση κατά την οποία τα οστά γίνονται λεπτότερα με αποτέλεσμα να σπάνε ευκολότερα. Παρόλο που στην τρίτη ηλικία θα αναπτύξουν οστεοπόρωση και οι άνδρες, στις γυναίκες αυτό συμβαίνει με μεγάλη επιτάχυνση λόγω της έλλειψης οιστρογόνων, τα οποία δρουν προστατευτικά στο οστό, εμποδίζοντας την καταστροφή του. Η νόσος γενικά περνάει απαρατήρητη. Εδώ είναι σημαντικός ο ρόλος του ιατρού να δει αν η ασθενής του ανήκει σε ομάδα αυξημένου κινδύνου για οστεοπόρωση

Για παράδειγμα σε αυτήν την ομάδα ανήκουν:

Γυναίκες με οικογενειακό ιστορικό οστεοπόρωσης, ιστορικό ανορεξίας, χαμηλό δείκτης μάζας σώματος, μακροχρόνια χρήση κορτιζόνης, εμμηνόπαυση πριν τα 40 έτη ή που καπνίζουν.

Τα κατάγματα αφορούν συνήθως την σπονδυλική στήλη, την άρθρωση του ισχίου και τον καρπό για αυτό σε αυτά τα οστά πρέπει να γίνεται η εξέταση της οστικής πυκνότητας.

## 6. Καρδιακά Προβλήματα

Τα καρδιακά προβλήματα εμφανίζονται συχνότερα στις γυναίκες σε μεγάλη ηλικία. Έτσι λοιπόν, το έμφραγμα του μυοκαρδίου, ενώ είναι σπάνιο σε μικρές ηλικίες λόγω του προστατευτικού ρόλου των οιστρογόνων στο καρδιαγγειακό σύστημα, μετά την πάροδο δέκα ετών στην εμμηνόπαυση η πιθανότητα εξομοιώνεται με αυτή των ανδρών.

Σημαντικό ρόλο εδώ παίζει και το ιστορικό της ασθενούς. Αν π.χ. η γυναίκα πάσχει από υψηλή πίεση, χοληστερίνη, διαβήτη, παχυσαρκία, κλπ. ή αν έχει οικογενειακό ιστορικό καρδιοπάθειας ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου για την εμφάνιση της νόσου.

## **Αντιμετώπιση των συμπτωμάτων**

### Χρήση Ορμονικής Θεραπείας

Όταν λέμε θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης εννοούμε την χρήση μικρής ποσότητας των ορμονών που λείπουν στην εμμηνόπαυση, δηλαδή των οιστρογόνων

και της προγεστερόνης. Βέβαια το κύριο βάρος της θεραπείας στηρίζεται στα οιστρογόνα τα οποία μπορούν να δοθούν σε διάφορες μορφές και τα οποία ανακουφίζουν από τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης. Επειδή επιδρούν μεταξύ άλλων και στο ενδομήτριο (τον εσωτερικό χιτώνα της μήτρας), όταν υπάρχει μήτρα, πρέπει πάντα να συνδυάζονται με προγεστερόνη οπότε και η γυναίκα βλέπει πάλι περίοδο. Με αυτό τον τρόπο προστατεύεται το ενδομήτριο από την πιθανότητα ανάπτυξης καρκίνου. Η ορμονική θεραπεία ίσως είναι η καλύτερη θεραπεία αρκεί να μην υπάρχει αντένδειξη για την χορήγησή της.

#### Μορφές – Τρόποι χορήγησης



(Οιστρογόνα σε μορφή χαπιών, κρέμας, αυτοκόλλητου, εμφυτεύματος)

Ανάλογα με την μορφή είναι και οι τρόποι χορήγησης:

Υπάρχουν πολλές μορφές χορήγησης των οιστρογόνων, όπως τα χάπια, τα αυτοκόλλητα, με την μορφή αφρού που απλώνεται στον ώμο, σαν εμφύτευμα όπου τοποθετείται στον υποδόριο ιστό κοιλιά και παραμένει για 6 μήνες, κλπ.

Ανάλογα λοιπόν με τις ιδιαιτερότητες της γυναίκας, της χώρας που ζει αλλά και άλλων παραγόντων, θα συναποφασίσει με τον ιατρό της τον τρόπο χορήγησης. Για παράδειγμα, σε χώρες που υπάρχει πολύ ζέστη τα αυτοκόλλητα δεν ενδείκνυνται, διότι με τον ιδρώτα ξεκολλούν εύκολα. Παρόλα αυτά, αν η γυναίκα πρέπει και μπορεί να πάρει ορμονική θεραπεία αλλά έχει πρόβλημα με το ήπαρ θα πρέπει να αποφευχθεί η λήψη του χαπιού ενώ ενδείκνυται η λήψη οιστρογόνων με την μορφή αφρού που τον απλώνει στον ώμο και απορροφείται εύκολα ή σαν εμφύτευμα, κλπ.

#### Κίνδυνοι Ορμονικής Θεραπείας

1. Ο μεγαλύτερος κίνδυνος είναι του καρκίνου των μαστού. Έχει αποδειχθεί ότι αυτός ο καρκίνος αυξάνει με την πάροδο της ηλικίας. Όσο αφορά την ορμονική θεραπεία, αυτή αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου κατά 2 με 6 περιστατικά στις 1000 γυναίκες που παίρνουν αυτή τη θεραπεία, για πέντε συνεχόμενα έτη. Για την ακρίβεια αυξάνει κατά 2 μόνο περιστατικά την πενταετία αν η γυναίκα παίρνει μόνο οιστρογόνα (εδώ ανήκουν οι γυναίκες που έχουν χειρουργηθεί και δεν έχουν μήτρα) και 6 περιστατικά αν παίρνει οιστρογόνα και προγεστερόνη (αυτά τα παίρνουν γυναίκες που έχουν την μήτρα τους).
2. Επειδή τα οιστρογόνα αυξάνουν το ενδομήτριο, δηλ. τον εσωτερικό χιτώνα της μήτρας, αν δεν χορηγηθεί προγεστερόνη αυξάνει η πιθανότητα για καρκίνο του ενδομητρίου. Με την χρήση της προγεστερόνης η πιθανότητα

αυτή μειώνεται δραματικά και εξομοιώνεται με τις γυναίκες που δεν παίρνουν ορμονική υποκατάσταση.

3. Η πιθανότητα για καρκίνο ωοθηκών λόγω των ορμονών είναι σχεδόν η ίδια με ή χωρίς χρήση ορμονικής θεραπείας.
4. Τέλος μικρή αύξηση σε ανάπτυξη θρόμβων για γυναίκες στην δεκαετία των 50 παρατηρείται με αυτή την θεραπεία. Πιο συγκεκριμένα, χωρίς ορμονική θεραπεία σε αυτή την δεκαετία θα νοσήσουν 3 κάθε 1000 γυναίκες ενώ λόγω της θεραπείας στην δεκαετία θα νοσήσουν άλλες 4 γυναίκες.

### Εναλλακτικές θεραπείες

Εδώ ανήκουν η ομοιοπαθητική, ο βελονισμός, η ρεφλεξολογία, διάφορα φυτικά σκευάσματα κ.α.

Από τα παραπάνω, μόνο το Black cohort της ομοιοπαθητικής φαίνεται να έχει αποτέλεσμα. Όσο αφορά τα φυτικά σκευάσματα, μπορούν να μειώσουν την ένταση των εμμηνοπαυσιακών συμπτωμάτων αλλά δεν υπάρχουν πολλές έρευνες που να αποδεικνύουν όχι μόνο την αποτελεσματικότητά τους αλλά και την ασφάλειά τους. Παραδείγματος χάρη, επειδή επιδρούν στο ενδομήτριο μπορούν να δημιουργήσουν από υπερπλασία του ενδομητρίου μέχρι και καρκίνο. Για αυτό χρειάζεται πολύ καλή ενημέρωση, και να θυμόμαστε ότι δεν υπάρχει τίποτα ακίνδυνο αν δεν αποδειχθεί πρώτα.

### Γενικές οδηγίες

Είτε μια γυναίκα αποφασίσει να πάρει οποιαδήποτε θεραπεία είτε όχι θα πρέπει καθημερινά να κρατά κάποιες αρχές που θα την βοηθήσουν μετέπειτα στη ζωή της, ειδικά όσο αφορά το να διατηρήσει καλά οστά. Θα πρέπει λοιπόν:

- α) να εξασφαλίσετε την επαρκή πρόσληψη ασβεστίου (συνιστώμενη ημερήσια δόση 1,2gr την ημέρα) και βιταμίνης D (1200 IU- διεθνείς μονάδες- την ημέρα).
- β) να μειώσετε την πρόσληψη αλατιού διότι αυξάνει την ποσότητα ασβεστίου που χάνεται με τα ούρα.
- γ) εάν καπνίζετε, θα πρέπει να διακόψετε το κάπνισμα.
- δ) να μειώσετε την κατανάλωση αλκοόλ αν υπερβαίνει τις τρεις μονάδες την ημέρα (π.χ. τρία ποτήρια κρασί), διότι η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας αλκοόλ μειώνει την απορρόφηση του ασβεστίου.
- ε) τέλος, επειδή η γυμναστική βοηθάει στη διατήρηση της οστικής πυκνότητας, θα πρέπει να ακολουθήσετε κάποιο πρόγραμμα σωματικής άσκησης ανάλογα με το βάρος σας, τον σωματότυπο σας, και την σωματική σας κατάσταση γενικότερα.

### Συνοψίζοντας.....

Είναι πολύ σημαντικό η γυναίκα που μπαίνει στην εμμηνόπαυση να κάνει ένα πλάνο ζωής. Σε αυτό μπορεί να βοηθηθεί από τον ιατρό της, ο οποίος θα διερευνήσει πιθανά προβλήματα υγείας της με βάση το ιστορικό της, την γενικότερη κατάσταση υγείας της, τον πλήρη έλεγχο κατά συστήματα κλπ. Θα αποφασισθεί αν μπορεί να

πάρει την οποιοδήποτε θεραπεία και για πόσο χρονικό διάστημα. Πρέπει να θυμόμαστε ότι τα οιστρογόνα είναι εξαιρετικά φάρμακα που βελτιώνουν αμέσως τα συμπτώματα αλλά και μακροπρόθεσμα μειώνουν την νοσηρότητα, αρκεί η γυναίκα που θα τα πάρει να διερευνηθεί σωστά και να μην ανήκει στην μικρή κατηγορία που απαγορεύεται η χορήγηση τους. Τέλος, πέρα από την οποιαδήποτε θεραπεία, η γυναίκα στην εμμηνόπαυση πρέπει να διαλέξει ένα υγιεινό τρόπο ζωής με σωστή διατροφή και άσκηση.