

## Εμμηνόπαυση και Κλιμακτήριος

**Τσίλια Αναστασία, Μαία**

Όπως συμβαίνει με πολλούς ιατρικούς όρους, υπάρχει σύγχυση στον ακριβή προσδιορισμό του όρου «**εμμηνόπαυση**». Κατά το FIGO (Διεθνές Ίδρυμα Γυναικολογίας και Μαιευτικής), η εμμηνόπαυση αρχίζει από τη στιγμή της τελευταίας φυσιολογικής αιμορραγίας από το ενδομήτριο. Αν είναι πραγματικά η τελευταία μπορεί να αποδειχτεί, εφόσον η περίοδος απουσιάζει για διάστημα έξι μηνών ως ένα χρόνο.

Αντίθετα, η κλιμακτήριος αρχίζει από την πρώτη απόκλιση από τη φυσιολογική ωοθηκική λειτουργία, ως τη στιγμή, που η παραγωγή οιστρογόνων έχει φτάσει στο χαμηλότερο σημείο, δηλαδή 6 έως 8 χρόνια μετά την εμμηνόπαυση.

Η διάρκεια της κλιμακτηρίου ποικίλλει σημαντικά μεταξύ των γυναικών. Συνήθως διαιρείται σε δυο φάσεις: στην υποπρογεστερονική και στην υποοιστρογονική φάση. Συνήθως, στην υποπρογεστερονική φάση η λειτουργία του ωχρού σωματίου – και επομένως η παραγωγή προγεστερόνης – αρχίζει να ελαττώνεται και τα μεσοδιαστήματα μεταξύ των ωοθυλακιορρηξιών επιμηκύνονται.

Επειδή η παραγωγή οιστρογόνων από την ωοθήκη είναι ακόμη υψηλή, η ανάπτυξη του ενδομητρίου διεγείρεται φυσιολογικά, αλλά επειδή ο ρυθμός παραγωγής ωαρίων είναι μικρότερος και επειδή η λειτουργία του ωχρού σωματίου είναι μικρότερη του φυσιολογικού η έμμηνη ρύση είναι ανώμαλη.

Κατά τη διάρκεια της υποοιστρογονικής φάσης υπάρχει προοδευτική ελάττωση στην παραγωγή οιστρογόνων. Η έμμηνη ρύση γίνεται ακόμα πιο ανώμαλη έως ότου σταματήσει τελείως, και πλέον έχει φθάσει η εμμηνόπαυση.

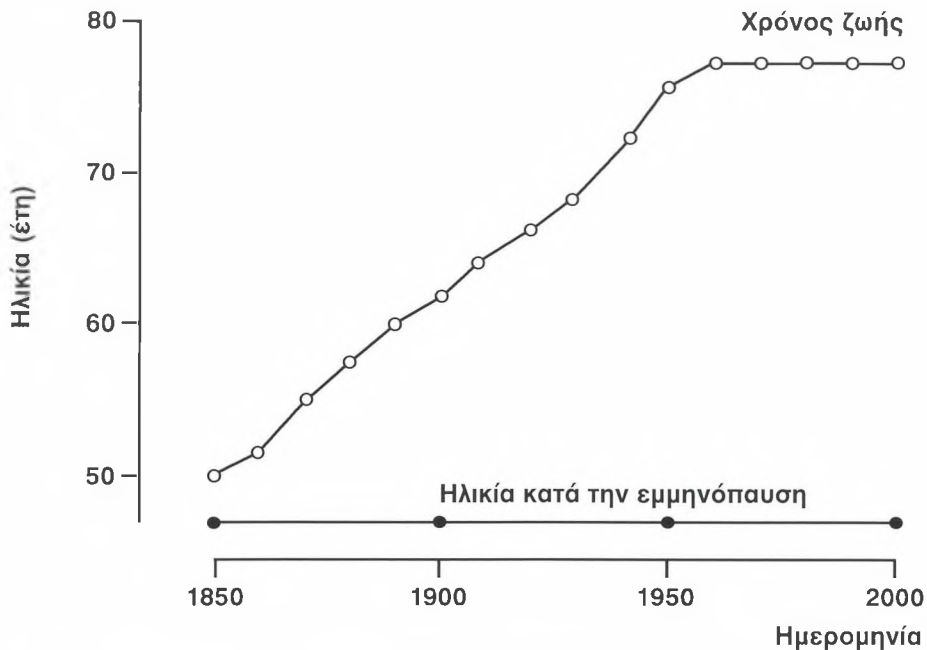
Ο μέσος όρος ζωής στο Δυτικό Κόσμο έχει αυξηθεί δραματικά τα τελευταία 100 χρόνια. Το 1900 ο μέσος όρος ζωής για τις γυναίκες ήταν 60 χρόνια. Σήμερα, ο μέσος όρος ζωής είναι 78 χρόνια περίπου. Σε αντίθεση, κατά το ίδιο χρονικό διάστημα, η μέση ηλικία εμμηνόπαυσης έχει παραμείνει ίδια (βλέπε σχήμα).

Έτσι, ενώ οι γυναίκες του 1900 θα πεθαιναν σε 10 χρόνια μετά την εμμηνόπαυση τώρα ζουν άλλα 30 χρόνια. Αυτό σημαίνει ότι, προοδευτικά περισσότερες γυναίκες είναι εκτεθειμένες για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα στη μετεμμηνόπαυσική ζωή.

### Συμπύσματα της Κλιμακτηρίου

**Ανώμαλη έμμηνη ρύση:** Η έμμηνη ρύση στην κλιμακτήριο καθίσταται όλο και περισσότερο ακανόνιστη, τόσο ως προς το μεταξύ τους χρονικό διάστημα, όσο ως και προς την ποσότητα του αίματος.

**Αγγειοκινητικές διαταραχές:** Το σύνδρομο που κυριαρχεί στη μετεμμηνόπαυσική περίοδο είναι οι εξάψεις. Το σύνδρομο αυτοπεριορίζεται και αυτόματα εξαφανίζεται σε 1 έως 5 χρόνια μετά την εμμηνόπαυση. Η πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση των εξάψεων είναι η χορή-



Η διάρκεια ζωής των γυναικών και η ηλικία κατά την εμμηνόπαυση από το 1850 έως το 2000. Παρατηρήστε την προοδευτική διαφορά μεταξύ της διάρκειας ζωής και της ηλικίας κατά την εμμηνόπαυση, έτσι ώστε το έτος 2000 οι γυναίκες θα ζούν κατά μέσο όρο για τριάντα χρόνια μετά την εμμηνόπαυση (Whitehead).

γηση οιστρογόνων.

**Διαταραχές στο ουρογεννητικό σύστημα:** Με την πάροδο της μετεμμηνόπαυσιακής φάσης το επιθήλιο του κόλπου και του ουροποιητικού συστήματος καθίσταται λεπτό και ατροφικό. Επομένως, ελαττώνεται ο προστατευτικός του ρόλος έναντι των παθογόνων μικροοργανισμών και ως εκ τούτου παρουσιάζονται συμπτώματα, όπως πόνος κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής.

**Σωματικό βάρος:** Η απότομη αύξηση του σωματικού βάρους μετά την εμμηνόπαυση είναι πολύ γνωστό φαινόμενο. Στις μισές περίπου γυναίκες παρατηρείται αύξηση 2,5 με 5,0 Kgr.

**Ψυχολογικές διαταραχές:** Η εμμηνό-

παυση είναι συνδεδεμένη με αλλαγές, που μπορεί να οφείλονται άμεσα ή έμμεσα στην έλλειψη οιστρογόνων.

**Σκελετός:** Η έλλειψη οιστρογόνων προκαλεί αυξημένη οστική ανακατασκευή και απώλεια οστού.

### Προβλήματα σχετιζόμενα με την εμμηνόπαυση

- Ανωμαλίες έμμηνης ρύσης
- Εξάψεις
- Ξηρότητα και πόνος του κόλπου
- Λεπτό - ξηρό δέρμα
- Αύξηση σωματικού βάρους
- Αύξηση κινδύνου για οστεοπόρωση
- Ψυχολογικά συμπτώματα