

Εμμηνόπαυση: Ένα «πρόβλημα» υγείας που (δεν) χρειάζεται θεραπεία

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Νεότερη ανάλυση αναδεικνύει την ανάγκη να αναθεωρήσουμε την ιατροποίηση της εμμηνόπαυσης, καταρρίπτοντας προκαταλήψεις και ρίχνοντας φως σε αχαρτογράφητα σημεία, με στόχο την ευζωία των γυναικών τόσο σωματικά όσο και ψυχικά



Happy relaxed mature old woman resting dreaming sitting on couch at home. Smiling mid aged woman relaxing. Peaceful thinking.

Μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης; Σύμφωνα με νεότερη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο The BMJ, η ιατροποίηση της εμμηνόπαυσης και η αντιμετώπισή της αποκλειστικά ως πρόβλημα υγείας δηλαδή μιας ορμονικής ανεπάρκειας που απαιτεί θεραπεία είναι ελλιπής και τροφοδοτεί αρνητικές προσδοκίες που μπορεί να είναι επιβλαβείς για τις γυναίκες.

Αν και η εμμηνόπαυση θεωρείται μια φυσιολογική διαδικασία, η εμπειρία της διαφέρει από γυναίκα σε γυναίκα σύμφωνα με την Martha Hickey, γυναικολόγο στο Πανεπιστήμιο της Μελβούρνης και στο Βασιλικό Γυναικείο Νοσοκομείο Victoria της

Αυστραλίας και επικεφαλής της μελέτης. Οι γυναίκες με έντονες εξάψεις και νυχτερινές εφιδρώσεις συχνά επωφελούνται από την ορμονοθεραπεία, μεγάλο ωστόσο ποσοστό των γυναικών δεν επιθυμούν να λάβουν κάποια φάρμακευτική αγωγή.

Αυτό που αποκαλύπτει η μελέτη και επισημαίνουν οι ερευνητές είναι και το κοινωνικό κομμάτι της εμμηνόπαυσης. Η ανάγκη για μια πιο ρεαλιστική και ισορροπημένη προσέγγιση που να καταρρίπτει τον έμφυλο ηλικιακό ρατσισμό είναι επιτακτική. Για παράδειγμα, ποιοτικές μελέτες αναδεικνύουν ότι οι γυναίκες αναφέρουν τόσο θετικές όσο και αρνητικές συνέπειες στην εμμηνόπαυση. Οι θετικές συνέπειες περιλαμβάνουν την απαλλαγή από την έμμηνο ρύση, τα προεμμηνορροϊκά συμπτώματα και την ανάγκη για αντισύλληψη.

Από την άλλη όμως, κοινωνικοί παράγοντες παίζουν σημαντικό ρόλο στις προσδοκίες και τις εμπειρίες των γυναικών, υποστηρίζουν οι ερευνητές. Στις κοινωνίες όπου η αξία των γυναικών βασίζεται κυρίως στη νεότητα και στη γονιμότητά, η εμμηνόπαυση είναι μια περίοδος συνώνυμη της φθοράς. Η πεποίθηση ότι η γήρανση μπορεί να καθυστερήσει ή να αντιστραφεί με τη θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης (HRT) επιμένει και ενισχύεται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, την ιατρική βιβλιογραφία και την ενημέρωση των γυναικών, που συχνά καθοδηγείται από συμφέροντα μάρκετινγκ, σημειώνουν.

Επιπλέον, η ιατροφαρμακευτική προσέγγιση που εστιάζει στα συμπτώματα επηρεάζει την ψυχολογία των γυναικών και τα αρνητικά συναισθήματα μπορεί να επηρεάσουν άμεσα τον τρόπο με τον οποίο βιώνουν την εμμηνόπαυση, καθώς οι γυναίκες με αρνητικές προσδοκίες είναι πιθανότερο να εμφανίσουν πιο ενοχλητικά συμπτώματα.

Μετά την πόλυπαθη περίοδο της εμμηνόπαυσης, οι γυναίκες έχουν πιο θετική στάση, «γεγονός που υποδηλώνει ότι οι αρνητικές κοινωνικά προσδοκίες δεν ανταποκρίνονται πάντα στην πραγματικότητα των εμπειριών των γυναικών», αναφέρουν οι ερευνητές.

Δράση ενάντια στο στίγμα

Μελέτες υποδηλώνουν επίσης ότι οι περισσότερες γυναίκες αισθάνονται απροετοίμαστες γι' αυτή την περίοδο λόγω έλλειψης επαρκούς ενημέρωσης: «Σε συνδυασμό με την περιορισμένη δημόσια συζήτηση, την ελλιπή εκπαίδευση και τη ντροπή που συνδέεται με τη γήρανση στις γυναίκες, αυτό οδηγεί σε αμηχανία και αρνητικές προσδοκίες σχετικά με την εμμηνόπαυση», σχολιάζουν. Γι' αυτό, συνιστούν τη συγκρότηση μιας συνολικής προσπάθειας για την ευαισθητοποίηση

του κοινού και τη μείωση του στίγματος γύρω από την εμμηνόπαυση και τη γήρανση, έτσι ώστε να βελτιωθεί η εμπειρία των γυναικών.

Έχουν πραγματοποιηθεί κινήσεις προς αυτή την κατεύθυνση στο Ηνωμένο Βασίλειο, σημειώνοντας τη διδασκαλία για την εμμηνόπαυση στο πρόγραμμα σπουδών του λυκείου, τις πολιτικές για την εμμηνόπαυση στο χώρο εργασίας και τους διαθέσιμους πόρους που βοηθούν τους εργοδότες να στηρίξουν τις υπαλλήλους τους στη διαχείριση των εμμηνοπαυσιακών συμπτωμάτων.

Πηγή: ygeiamou.gr