

# Εμμηνόπαυση: Ένας πλήρης οδηγός για τη νέα αρχή στη ζωή κάθε γυναίκας

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



The poster features the title 'me no pause' in large, stylized letters. The word 'me' is yellow, 'no' is orange, and 'pause' is a darker orange. To the right, the text reads: 'Τμήμα Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης Β' Μαιευτική και Γυναικολογική Κλινική Ιατρικής Σχολής Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών'. Below this is the logo of the 'Ελληνική Εταιρεία Κλιμακτηρίου & Εμμηνόπαυσης', which consists of a female symbol with a blue circle in the center. At the bottom, it says 'Εκδήλωση Ενημέρωσης Κοινού «Οδηγός Εμμηνόπαυσης: Μια νέα αρχή» 16 Φεβρουαρίου 2023, Ξενοδοχείο Golden Age'. A yellow and white curved graphic is in the bottom right corner.

Έναν χρήσιμο οδηγό για την εμμηνόπαυση, τα συμπτώματα, τα κυριότερα χρόνια νοσήματα που αφορούν το δεύτερο μισό της ζωής μιας γυναίκας, καθώς και όλους τους τρόπους για επίτευξη ποιοτικής ζωής και ευεξίας παρουσιάζει η Ελληνική Εταιρεία Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης σε συνεργασία με το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Εμμηνόπαυση είναι η οριστική διακοπή της περιόδου που οφείλεται στην παύση της λειτουργίας των ωοθηκών. Πριν την εμμηνόπαυση συνήθως προηγείται ένα χρονικό διάστημα ορμονικών διαταραχών και ακατάστατων περιόδων που ονομάζεται κλιμακτήριος.

# meno pause

Τμήμα Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης  
B' Μαιευτική και Γυναικολογική Κλινική  
Ιατρικής Σχολής  
Εθνικού και Καποδιστριακού  
Πανεπιστημίου Αθηνών



Εκδήλωση Ενημέρωσης Κοινού

«Οδηγός Εμμηνόπαυσης: Μια νέα αρχή»

16 Φεβρουαρίου 2023, Ξενοδοχείο Golden Age

Η μέση ηλικία εμμηνόπαυσης για τον Ευρωπαϊκό πληθυσμό είναι το 51ο έτος της ηλικίας, το οποίο δεν φαίνεται να μεταβάλλεται διαχρονικά. Αντίθετα το προσδόκιμο επιβίωσης των ανθρώπων αυξάνεται συνεχώς λόγω της ανόδου του βιοτικού επιπέδου και της προόδου της ιατρικής επιστήμης. Οι Ελληνίδες σήμερα αναμένεται να ζήσουν κατά μέσο όρο πάνω από τα 82 έτη. Περίπου το ένα τρίτο της ζωής της η γυναίκα θα το περάσει στην εμμηνόπαυση. Για το λόγο αυτό κάθε γυναίκα πρέπει να γνωρίζει τις αλλαγές που επιφέρει η εμμηνόπαυση στην υγεία της, καθώς και τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να προλάβει ή να αντιμετωπίσει τις ενδεχόμενες αρνητικές επιπτώσεις της εμμηνόπαυσης.

Ποια συμπτώματα χαρακτηρίζουν την εμμηνόπαυση;

Προεξάρχοντα συμπτώματα είναι οι εξάψεις. Η έξαψη είναι μια απότομη αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος από το στήθος και πάνω που διαρκεί για λίγα λεπτά και μετά υποχωρεί με μεγάλη εφίδρωση. Όταν οι εξάψεις συμβαίνουν το βράδυ, δημιουργούν αϋπνία. Χαρακτηριστική είναι και η εναλλαγή των συναισθημάτων, με την επικράτηση νευρικότητας, ευερεθιστότητας και καταθλιπτικού συναισθήματος. Η αδυναμία συγκέντρωσης, οι δυσκολίες στη μνήμη ή έλλειψη ενεργητικότητας, η εύκολη κόπωση και οι πόνοι στις αρθρώσεις είναι συμπτώματα που επίσης εμφανίζονται νωρίς στην πορεία της εμμηνόπαυσης. Σημαντική επίπτωση υπάρχει και στην σεξουαλικότητα της γυναίκας, με τη μείωση της σεξουαλικής επιθυμίας, την εμφάνιση ξηρότητας στον κόλπο και πόνου κατά την σεξουαλική επαφή. Επίσης, συχνό πρόβλημα είναι η αύξηση του βάρους, με

συσσώρευση του λίπους στην κοιλιά, η οποία αποτελεί δείκτη αυξημένου κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Ποιες είναι οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της εμμηνόπαυσης;

Σε αυτές περιλαμβάνονται η οστεοπόρωση, της οποίας η εμφάνιση συσχετίζεται άμεσα με την είσοδο της γυναίκας στην εμμηνοπαυσιακή περίοδο και τα καρδιομεταβολικά νοσήματα. Η οστεοπόρωση οδηγεί σε κάταγμα οστού μετά από ελάχιστο τραυματισμό, όπως η πτώση στο έδαφος κατά τη βάδιση, ή ακόμη και χωρίς να υπάρξει τραυματισμός, όπως οι καθιζήσεις σπονδύλων της σπονδυλικής στήλης. Ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιαγγειακών και μεταβολικών νοσημάτων, όπως σακχαρώδης διαβήτης, υπέρταση, έμφραγμα του μυοκαρδίου και αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο αυξάνεται σημαντικά κατά την εμμηνόπαυση εξαιτίας της άρσης της προστατευτικής δράσης των οιστρογόνων στα αγγεία.

Τι είναι η πρόωμη εμμηνόπαυση;

Στο 7% των γυναικών η εμμηνόπαυση εμφανίζεται νωρίτερα από τα 45 χρόνια της ηλικίας που θεωρείται το κατώτερο φυσιολογικό όριο. Η κατάσταση αυτή ονομάζεται πρόωμη εμμηνόπαυση. Μία στις εκατό περίπου γυναίκες εμφανίζουν διακοπή της εμμήνου ρύσεως πριν από τα 40 χρόνια της ηλικίας τους. Το φαινόμενο αυτό χαρακτηρίζεται πρόωμη ωοθηκική ανεπάρκεια και εμφανίζεται πιο συχνά σε γυναίκες με οικογενειακό ιστορικό πρόωμης εμμηνόπαυσης, σε γυναίκες που έχουν υποβληθεί σε γυναικολογικές επεμβάσεις, καθώς και σε γυναίκες που έχουν υποβληθεί σε ακτινοθεραπεία ή χημειοθεραπεία.

«Οδηγός Εμμηνόπαυσης: Μια νέα αρχή»

Ο Οδηγός εμμηνόπαυσης εκδίδεται από την Ελληνική Εταιρεία Κλιμακτηρίου και Εμμηνοπαυσης σε συνεργασία με τη Μονάδα Κλιμακτηρίου και Εμμηνοπαυσης της Β' Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Ο Οδηγός αυτός περιγράφει με λεπτομέρεια όλα τα συμπτώματα που μπορεί να εμφανιστούν κατά τη μετάβαση στην εμμηνόπαυση, τα κυριότερα χρόνια νοσήματα που αφορούν το δεύτερο μισό της ζωής μιας γυναίκας, καθώς και όλους τους τρόπους, φαρμακευτικούς και μη, με τους οποίους μια γυναίκα μπορεί να διαχειριστεί τα προβλήματα αυτά και παράλληλα να προλάβει σημαντικές ασθένειες, έτσι ώστε να εξασφαλίσει ποιότητα ζωής και ευεξία.

Ο Οδηγός Εμμηνόπαυσης θα παρουσιαστεί και θα διανεμηθεί σε εκδήλωση που θα πραγματοποιηθεί, με ελεύθερη είσοδο για το κοινό, την Πέμπτη 16 Φεβρουαρίου 2023, στο Ξενοδοχείο Golden Age (Μιχαλακοπούλου 57, Αθήνα, 11528) και ώρα

18:30.

Ο Οδηγός Εμμηνόπαυσης εκδίδεται με την ευγενική χορηγία της VICHY.

Για περισσότερες πληροφορίες:

Ελληνική Εταιρεία Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης: [www.emmino.gr](http://www.emmino.gr)

Email: [info@emmino.gr](mailto:info@emmino.gr)

Projector company: [emmino@projector-company.gr](mailto:emmino@projector-company.gr) , 2111820082, 6932802556

[Μπορείτε να διαβάσετε το πρόγραμμα εδώ.](#)

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)