

## **Μονάδα Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης**

### **Β Μαιευτική και Γυναικολογική Κλινική ΕΚΠΑ, Αρεταίειο Νοσοκομείο**

**Υπεύθυνη: Ειρήνη Λαμπρινουδάκη, Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας  
ΕΚΠΑ**

Η εμμηνόπαυση αποτελεί μια φυσιολογική φάση στην ζωή μιας γυναίκας, στην οποία εισέρχονται καθημερινά περισσότερες από 4000 γυναίκες σε παγκόσμια κλίμακα. Ορίζεται ως η χρονική περίοδος κατά την οποία οι ωοθήκες παύουν να λειτουργούν και κατά συνέπεια η έμμηνος ρύση σταματά. Η διάγνωση της τίθεται κλινικά εφόσον μια γυναίκα έχει συμπληρώσει 12 συνεχόμενους μήνες χωρίς περίοδο. Η μέση ηλικία εμφάνισης της είναι τα 51 έτη. Σε περίπτωση που η εμμηνόπαυση εμφανιστεί πριν την ηλικία των 40 ετών χαρακτηρίζεται πρόωρη και χρήζει διερεύνησης και φαρμακευτικής αντιμετώπισης. Η απώλεια των οιστρογόνων από το γυναικείο σώμα ευθύνεται για την εμφάνιση των κλιμακτηριακών συμπτωμάτων τα οποία πολλές φορές προηγούνται της εγκατάστασης της εμμηνόπαυσης. Η περίοδος αυτή ονομάζεται κλιμακτήριος, χαρακτηρίζεται κυρίως από διαταραχές στην περίοδο και μπορεί να διαρκέσει ένα με δύο έτη. Ουσιαστικά πρόκειται για την περίοδο κατά την οποία λαμβάνουν χώρα σταδιακές αλλαγές ως συνέπεια της μειωμένης ωοθηκικής λειτουργίας.

Τα συνηθέστερα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης είναι οι εξάψεις και νυχτερινές εφιδρώσεις. Άλλα συμπτώματα περιλαμβάνουν την αϋπνία, την ευερεθιστότητα, την χρόνια κόπωση και το στρες. Επιπρόσθετα, συχνές είναι οι αναφορές σε μυαλγίες, κεφαλαλγίες και αύξηση του σωματικού βάρους. Εμφανώς επηρεασμένη είναι η libido στις εμμηνοπαυσιακές γυναίκες, η οποία σε συνδυασμό με το ουρογεννητικό σύνδρομο της εμμηνόπαυσης δυσχεραίνει την σεξουαλική τους ζωή. Τα συμπτώματα αυτά μπορεί να είναι τόσο έντονα που ενδέχεται να επηρεάσουν αρνητικά την ποιότητα ζωής μιας γυναίκας.

Όσον αφορά τις μακροπρόθεσμες συνέπειες, η απώλεια των οιστρογόνων φαίνεται να επηρεάζει την πρόσληψη ασβεστίου από τα οστά, την προστασία των αγγείων και την λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος. Ως εκ τούτου, η εμμηνόπαυση σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο για οστεοπόρωση, καρδιαγγειακές παθήσεις αλλά και γνωσιακές διαταραχές.

Η εμμηνόπαυση αντιμετωπίζεται συχνά ως ταμπού και συχνά αποτελεί ένα θέμα που δύσκολα συζητιέται. Σήμερα οι γυναίκες θέλουν να

κατανοήσουν τις φυσικές αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα τους και κατ' επέκταση να τις αντιμετωπίσουν. Αναζητούν ανακούφιση από τα έντονα εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα και επιθυμούν να προλάβουν τις απώτερες συνέπειες στην υγεία τους συνολικά.

Στις μέρες μας είναι βέβαιο ότι υπάρχει πληθώρα πληροφοριών σχετικά με την εμμηνόπαυση, αλλά μπορεί να είναι συγκεχυμένες και ανακριβείς, ειδικά όσον αφορά τη θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης. Η μονάδα Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης της Β' Πανεπιστημιακής Γυναικολογικής – Μαιευτικής Κλινικής του Αρεταίου Νοσοκομείου, εδώ και χρόνια προσφέρει υψηλού επιπέδου παροχές υγείας σε γυναίκες που βρίσκονται στην εμμηνόπαυση. Απαρτίζεται από εξειδικευμένο προσωπικό, διαφορετικών ειδικοτήτων ώστε να προσφέρει συνολική συμβουλευτική σε ζητήματα εμμηνόπαυσης. Οι θεραπείες εξατομικεύονται ανάλογα με το ιστορικό, τα συμπτώματα αλλά και την επιθυμία της κάθε γυναίκας που επισκέπτεται το τμήμα. Η προσέγγιση των γυναικών γίνεται σε πολλαπλά επίπεδα καλύπτοντας έτσι ένα σημαντικό μέρος των προληπτικών εξετάσεων με σκοπό την διασφάλιση του “καλώς έχειν” αυτών των γυναικών. Στόχος του τμήματος είναι η ουσιαστική συμβολή των επαγγελματιών υγείας στην αντιμετώπιση και διαχείριση των εν λόγω συμπτωμάτων αλλά και η ενδεδειγμένη ενημέρωση των γυναικών. Η φιλοσοφία του τμήματος έγκειται στο να παρέχεται σε όλες τις γυναίκες η καλύτερη δυνατή φροντίδα και οι απαιτούμενες πληροφορίες ώστε να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις για την υγεία τους.

Η μονάδα λειτουργεί καθημερινά και οι ενδιαφερόμενες μπορούν να κλείνουν ραντεβού στο τηλέφωνο 210-7286284 Δευτέρα και Τετάρτη 9:30πμ-12:30μμ

[https://bdeptobgyn.aretaiio.uoa.gr/i\\_kliniki/gynaikologika\\_tmimata/klimaktirioy\\_kai\\_emminopaysis/](https://bdeptobgyn.aretaiio.uoa.gr/i_kliniki/gynaikologika_tmimata/klimaktirioy_kai_emminopaysis/)

**Μονάδα Εμμηνόπαυσης, Αρεταίο Νοσοκομείο**

**Υπεύθυνη: Ειρήνη Λαμπρινουδάκη, Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας  
ΕΚΠΑ**



**Αρετή Αυγουλέα, Γυναικολόγος, Ακαδημαϊκή Υπότροφος ΕΚΠΑ**

