



Της Δρ Δέσποινας Κασώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



## Ποιες ασθένειες αγαπούν την εμμηνόπαυση;

Καρδιαγγειακές παθήσεις, οστεοπόρωση και καρκίνος απειλούν με αυξητικό ρυθμό τις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση. Είναι λοιπόν μια περίοδος που οφείλουν να επανεξετάσουν τον τρόπο ζωής τους και να υιοθετήσουν καλές συνήθειες.

**Σ**την Ελλάδα, η εμμηνόπαυση εμφανίζεται κατά μέσο όρο περίπου στα 52 έτη. Εξάψεις, νυχτερινή εφίδρωση, εναλλαγές στη διάθεση, ξηρότητα του κόλπου, ευαισθησία στο στήθος, ημικρανίες και διαταραγμένος ύπνος είναι συμπτώματα που τη συγκεκριμένη περίοδο επιτίθενται στην ποιότητα ζωής των γυναικών. Αν και η εμμηνόπαυση δεν είναι πάθηση αλλά φυσιολογικός σταθμός στη ζωή της γυναίκας, ο οργανισμός της καθίσταται ευπρόσβλητος. Η γυναίκα δεν πρέπει να παίρνει επιπόλαια αποφάσεις για το πώς θα διαχειριστεί την κατάσταση. Υπάρχουν κίνδυνοι που σχετίζονται με τη θεραπεία αποκατάστασης των ορμονών, γι' αυτό πάντα πρέπει να συζητά ενδελεχώς με τον γιατρό κάθε απόφασή της.

**Να από τι κινδυνεύει η γυναίκα λίγο πριν, κατά τη διάρκεια ή λίγο μετά την εμμηνόπαυση:**

**Καρδιακές παθήσεις.** Σύμφωνα με φετινή έρευνα του Πανεπιστημίου της Πενσυλβάνια, γυναίκες που βιώνουν δύο ή περισσότερα συμπτώματα εμμηνόπαυσης -σε μέτριο ή σοβαρό βαθμό- διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων και εγκεφαλικού επεισοδίου. Τα καρδιολογικά προβλήματα στις γυναίκες εμφανίζουν καμιά φορά «παραπλανητικά» συμπτώματα όπως κόπωση, ζάλη, πόνο στον λαιμό, στη μέση ή στο στομάχι. Οι άντρες, συνηθέστερα αισθάνονται πόνο στο αριστερό χέρι. Ένα ακόμη ανησυχητικό σύμπτωμα που απαιτεί ιατρικό έλεγχο είναι οι πρησμένοι αστράγαλοι αλλά

και οι φλέβες στην περιοχή του λαιμού.

**Καρκίνος.** Οιστρογόνα και η προγεστερόνη είναι οι βασικές γυναικείες ορμόνες, οι οποίες ελέγχουν τον ρυθμό της κυτταρικής ανάπτυξης και ζωής. Όταν οι ορμόνες διαταράσσονται δεν μπορούν να ελέγξουν αποτελεσματικά τον κύκλο γέννησης και θανάτου των κυττάρων: ο καρκίνος, δεν είναι παρά η ανεξέλεγκτη ανάπτυξη των κυττάρων.

**Κολπίτιδες και ουρολοιμώξεις.** Η μείωση των οιστρογόνων και επηρεάζει την ποιότητα ζωής της γυναίκας, ενώ ο ξηρός κόλπος την κάνει πιο ευάλωτη σε κολπίτιδες και ουρολοιμώξεις. Δεν είναι δε απίθανο η γυναίκα σε εμμηνόπαυση να εμφανίσει ακράτεια ούρων.

**Κατάθλιψη.** Οι έντονες μεταβολές στα επίπεδα των ορμονών συχνά οδηγούν σε κατάθλιψη, ιδιαίτερα αν υπάρχει προδιάθεση ή ιστορικό. Ο γιατρός θα εκτιμήσει την κατάσταση και θα καθορίσει σε ποιο στάδιο της μετάβασης στην εμμηνόπαυση βρίσκεστε. Αν όμως τα συμπτώματα είναι σοβαρά, το επόμενο βήμα είναι να επισκεφτείτε έναν ψυχίατρο.

**Οστεοπόρωση.** Την περίοδο της εμμηνόπαυσης είναι πιθανό να μειωθεί η πυκνότητα των οστών και άρα είναι λιγότερο ανθεκτικά. Η σωστή αντιμετώπιση των επιπτώσεων της εμμηνόπαυσης είναι καθοριστική για να προστατεύσει η γυναίκα την υγεία της.

**Εμμηνόπαυση και δέρμα.** Η επιδερμίδα ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος, προστατεύει από ηλιακές ακτίνες και μικρόβια, ενώ αποθηκεύει θρεπτικές ουσίες και νερό. Αυτές οι λειτουργίες την περίοδο της εμμηνόπαυσης φθίνουν. Ο βαθμός του φαινομένου εξαρτάται από το DNA αλλά και από τον τρόπο ζωής της γυναίκας μετά τα 50. Όπως και να 'χει όμως, αυτή την περίοδο αυξάνεται η ξηρότητα του δέρματος, το οποίο χάνει την ελαστικότητά του και γεμίζει ρυτίδες. Αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας όλες τις εποχές, καλή υγιεινή, σωματική άσκηση, καλός και πολύωρος ύπνος, ισορροπημένη διατροφή και μείωση του άγχους και του αλκοόλ, μπορούν να λειτουργήσουν ανασχετικά στη φθορά που επιφυλάσσουν ο χρόνος και η εμμηνόπαυση.

## Ποιος ο ρόλος της φερριτίνης;

- Η φερριτίνη είναι μια σημαντική ενδοκυτταρική πρωτεΐνη που αποθηκεύει τον σίδηρο. Εξουδετερώνει τις τοξικές του ιδιότητες και αυξάνει τη διαλυτότητά του, οπότε ο οργανισμός καταναλώνει σίδηρο ανάλογα με τις ανάγκες του, κυρίως για να ρυθμίσει τον κυτταρικό μεταβολισμό του οξυγόνου.

- Εντοπίζεται σε σπλήνα, συκώτι, στους σκελετικούς μύς και τον μυελό των οστών. Ένα ποσοστό της βρίσκεται και στο αίμα.

- Ο έλεγχός της είναι απαραίτητος. Τα χαμηλά επίπεδα φερριτίνης προκαλούν αναιμία. Τα χαρακτηριστικότερα συμπτώματα έλλειψης σιδήρου είναι ο πονοκέφαλος, η κόπωση και οι ζαλάδες. Προβληματικά είναι όμως και τα αυξημένα επίπεδα φερριτίνης -η αποκαλούμενη υπερφερριτιναιμία- η οποία υποδηλώνει την παρουσία ιών και βακτηρίων και μπορεί να οδηγήσει σε νευρολογικές διαταραχές και προβλήματα όρασης.

- Σύμφωνα με νεότερες έρευνες, η φερ-

ριτίνη παίζει πρωταγωνιστικό ρόλο στην άμυνα του οργανισμού γιατί ενεργοποιεί ένα είδος λευκών αιμοσφαιρίων, τα μακροφάγα, τα οποία ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Όταν τα μακροφάγα ενεργοποιηθούν αρχίζουν να εκκρίνουν κυτταροκίνες, που ρυθμίζουν την ανοσία. Σε χαμηλές συγκεντρώσεις, προστατεύουν τον οργανισμό από ιούς και βακτήρια. Ωστόσο, σε υψηλές συγκεντρώσεις, μπορεί να αυξήσουν τη νοσηρότητα.