

Της δρ Δέσποινας Κατώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

Η ακανόνιστη έμμηνος ρύση, συνήθως σε γυναίκες μεταξύ 45 και 55, σηματοδοτεί ότι οδεύουν προς την εμμηνόπαυση. Το γεγονός συνοδεύεται και από μια σειρά συμπτωμάτων, τα οποία αλλάζουν τη ζωή της γυναίκας. Μπορούν να αντιμετωπισθούν:

Ποια είναι τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης;

Η εμμηνόπαυση ξεκινά όταν περάσουν τουλάχιστον δώδεκα μήνες από την τελευταία περίοδο της γυναίκας. Αν και συνήθως αυτό συμβαίνει στη δεκαετία 45-55, και μετά τα 40 η εμμηνόπαυση δεν θεωρείται πρόωπη.

«Πότε ζεσταίνομαι και πότε κρυώνω!» Είναι οι γνωστές εξάψεις. Ξαφνικά εμφανίζεται ένα «φουρντωμα» σε πρόσωπο, λαιμό και στήθος ή αντίθετα, κρυάδες. Σε συνάρτηση με αυτά τα συμπτώματα είναι έντονη η νυκτερινή εφίδρωση. Εκτιμάται ότι η μείωση των επιπέδων των οιστρογόνων επηρεάζει τον υποθάλαμο, ο οποίος ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος.

«Δεν ξέρω τι θέλω». Η εμμηνόπαυση προκαλεί ξαφνικές αλλαγές στη διάθεση. Χωρίς ιδιαίτερο λόγο, η γυναίκα αισθάνεται λύπη ή θυμό, ενώ παράλληλα δυσκολεύεται να διαχειριστεί συναισθηματικά τις καταστάσεις που αντιμετωπίζει.

«Το στήθος μου είναι ευαίσθητο». Το σύμπτωμα υποκαρπύει όσο η γυναίκα πλησιάζει προς την οριστική διακοπή της εμμήνου ρύσεως.

«Δεν θέλω να ν' αγγίζω». Τα επίπεδα τεστοστερόνης και οιστρογόνων μειώνονται, με αποτέλεσμα να μειώνεται η επιθυμία της γυναίκας για σεξ. Επιπρόσθετα, η μειωμένη ροή αίματος γύρω από τον κόλπο προκαλεί προβλήματα στη λίπανση της περιοχής, που μπορεί να καταστήσει δυσάρεστη την ερωτική πράξη για τη γυναίκα.

«Ξυνομα!». Οι ορμονικές διακυμάνσεις επηρεάζουν την παραγωγή κολλαγόνου αλλά και την ενυδάτωση του δέρματος. Η μείωσή τους μπορεί να οδηγήσει σε φαγούρα ή ξηρότητα.

«Νιώθω μυρμηγκισμα σε χέρια και πόδια». Κυρίως στα άκρα και για λίγα λεπτά. Οφείλεται στο ότι οι διακυμάνσεις των ορμονών επηρεάζουν το κεντρικό νευρικό σύστημα. Η γυναίκα μπορεί να αισθάνεται και στιγμιαία «τσιμπήματα».

«Έχω πονοκεφάλους και ημικρανίες». Προκαλούνται από τα μειωμένα οιστρογόνα.

«Άλλαξε η γεύση μου». Οι ορμονικές αλλαγές μπορεί να προκαλέσουν αλλαγές στη γεύση -ιδίαιτερα στις έντονες- αλλά και αίσθημα «καψίματος» στο στόμα ή και «μυρμηγκισμα». Δεν είναι απίθανο να εκδηλωθεί και ξηρότητα στο στόμα.

«Δεν μπορώ να κοιμηθώ». Την αϋπνία εντείνουν οι εξάψεις και οι νυκτερινές εφιδρώσεις.

«Είμαι μόνιμω κουρασμένη». Το αίσθημα κόπωσης οφείλεται στις ορμονικές διακυμάνσεις.

«Έχω προβλήματα πέψης». Με τη μείωση των οιστρογόνων, αλλάζει η σύνθεση στη χλωρίδα του εντέρου. Η γυναίκα είναι πιθανό να εκδηλώσει αντιδράσεις σε τρόφιμα, τα οποία στο παρελθόν δεν της δημιουργούσαν ζητήματα στην πέψη.

«Πονάει οι αρθρώσεις μου». Τα οιστρογόνα ρυθμίζουν εν πολλοίς τα υγρά στον γυναικείο οργανισμό. Όταν μειωθούν, οι γυναίκες γίνονται πιο επιρρεπείς σε πόνους στις αρθρώσεις. Κάποιες εμφανίζουν εμμηνόπασιακή αρθρίτιδα.

«Δεν θυμάμαι και δεν μπορώ να συγκεντρωθώ». Τα παράπονα για την αίσθηση «θολούρας» οφείλονται στα μειωμένα οιστρογόνα, ενδεχομένως και στον κακή ποιότητας ύπνο.

«Πέφτουν τα μαλλιά μου». Όταν οι ορμόνες μειώνονται, αδυνατίζουν οι θύλακες των τριχών, με αποτέλεσμα να πέφτουν, ενώ τα μαλλιά να μεγαλώνουν πιο αργά.

«Τα νύχια μου σπάνε εύκολα». Οφείλεται στη μείωση παραγωγής κερατίνης από τον οργανισμό, η οποία ενδυναμώνει τα νύχια.

«Πήρα κιλά». Τα μειωμένα οιστρογόνα αλλά και οι ψυχολογικές μεταπτώσεις της γυναίκας, οδηγούν σε αύξηση του βάρους.

Ακράτεια. Η εμμηνόπαυση εξασθενεί τους μύς στην πύελο και στην ουροδόχο κύστη, οπότε η γυναίκα εμφανίζει συχνή ανάγκη για ούρηση.

Λέμε ναι στα μήλα!

Εντάξτε τα μήλα στη διατροφή σας!

Φλαβονοειδή. Με αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις και αντιθρομβωτικές ιδιότητες.

Υγιές στόμα. Τα βακτηρίδια μειώνονται, καθώς μασώντας ένα μήλο διεγείρεται η παραγωγή σάλιου στο στόμα.

Καθαρή επιδερμίδα. Οι βιταμίνες και τα αντιοξειδωτικά του προστατεύουν τα κύτταρα της επιδερμίδας και καθυστερούν τη γήρανση.

Ιδανικό βάρος. Έχουν λίγες θερμίδες και τροφοδοτούν με βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες τον οργανισμό, μειώνοντας την όρεξη.

Ανοσοποιητικό. Βιταμίνες και αντιοξειδωτικά καταπολεμούν τις ιώσεις αλλά και το αίσθημα κόπωσης.

Καλή λειτουργία εντέρου. Οι φυτικές ίνες καταπολεμούν τη δυσκοιλιότητα. Η ηκτική στη φλούδα βοηθά στην κινητικότητα του εντέρου.

Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου. Δυσκοιλιότητα, διάρροια, πόνος στην κοιλιά και φούσκωμα είναι τα βασικότερα συμπτώματά του, που τα καταπολεμούν οι φυτικές ίνες.

Γερή καρδιά. Οι φυτικές ίνες εμποδίζει να αναπτυχθούν στις αρτηρίες, αθηρωματικές πλάκες, που μειώνουν τη ροή του αίματος και προκαλούν έμφραγμα.

Αναπνευστική λειτουργία. Η αντιοξειδωτική κερκετίνη τους συμβάλλει στην καλή λειτουργία των πνευμόνων.

Κατά των νεοπλασιών. Τα φλαβονοειδή και τα αντιοξειδωτικά του προστατεύουν τα κύτταρα από το οξειδωτικό στρες.

Χοληστερίνη. Οι διαλυτές φυτικές ίνες τους αυξάνουν την καλή χοληστερίνη (HDL) και μειώνουν την κακή χοληστερίνη (LDL).

Διαβήτης. Τα φλαβονοειδή και οι πολυφαινόλες του μήλου εμποδίζουν την απόσπηση αύξηση του σακχάρου στο αίμα.

Καλή όραση. Τι διασφαλίζουν βιταμίνη Α και το β-καροτενίου τους.



«Ζαλιζομαι». Οι ορμονικές αλλαγές επηρεάζουν και την παραγωγή ινσουλίνης. Η αστάθεια των επιπέδων του σακχάρου προκαλεί ξαφνικές ζαλάδες.

Συζητήστε με τον γυναικολόγο σας πώς θα αντιμετωπίσετε τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης. Η ποιότητα ζωής της γυναίκας είναι αδιαπραγμάτευτη, σε κάθε φάση της ζωής της.