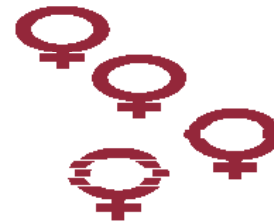


# 18 Οκτωβρίου

## Παγκόσμια Ημέρα Εμμηνόπαυσης

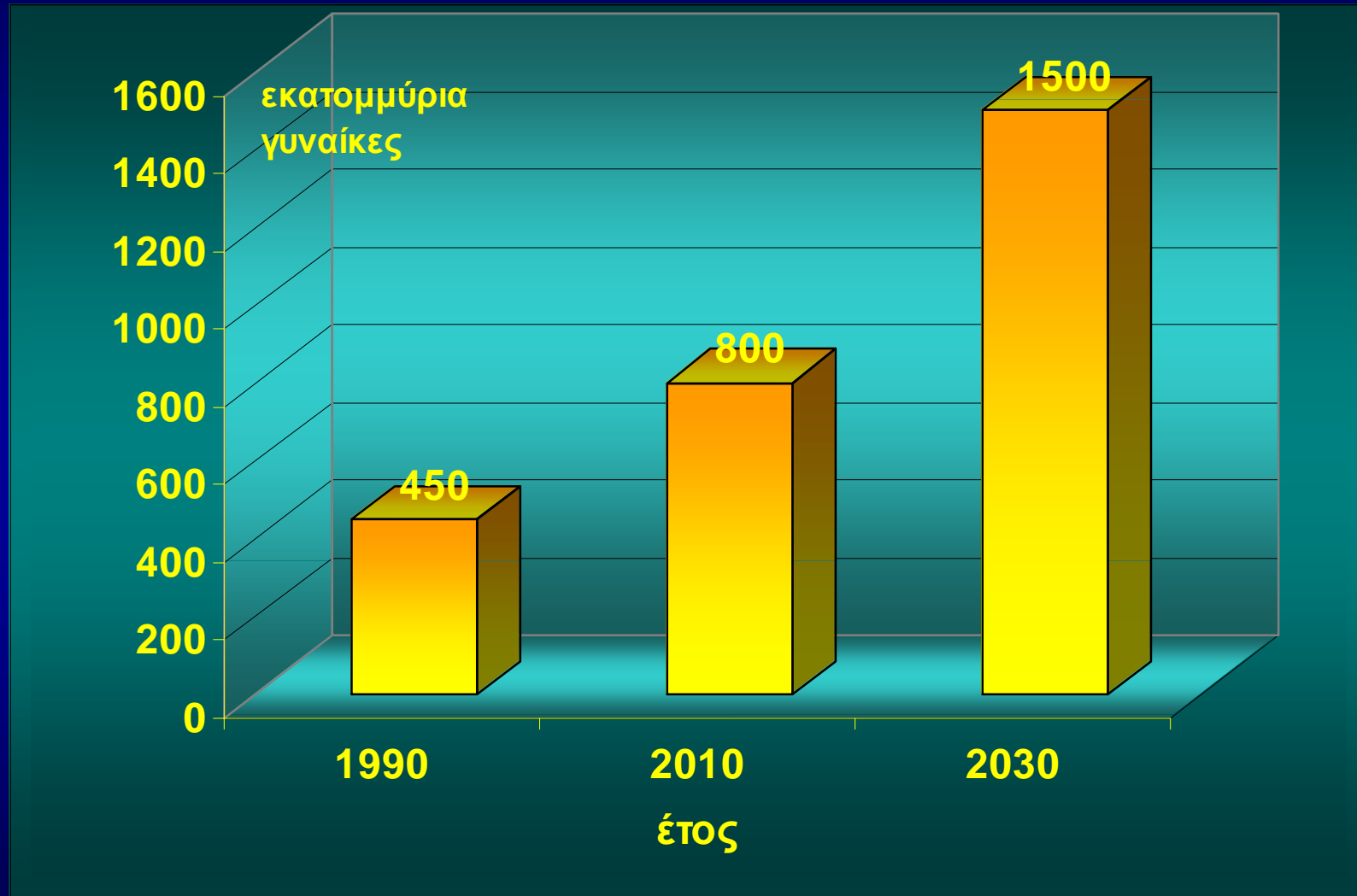


ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΕΛΕΤΗΣ  
ΚΛΙΜΑΚΤΗΡΙΟΥ ΚΑΙ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ

**Ειρήνη Λαμπρινουδάκη**

**Επίκ. Καθηγήτρια Γυναικολογικής Ενδοκρινολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών**  
**Γενική Γραμματέας Ελληνικής Εταιρείας Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης**

# Πληθυσμός των εμμηνοπαυσιακών γυναικών παγκοσμίως



# Εμμηνόπαυση → έλλειψη οιστρογόνων

• Άμεσες επιπτώσεις



• Εξάψεις, εφιδρώσεις,  
αϋπνίες, ψυχικές  
διαταραχές

• Μεσοπρόθεσμες  
επιπτώσεις



• Ατροφία δέρματος  
• Ατροφία  
ουρογεννητικού  
συστήματος  
• Αύξηση βάρους

• Μακροπρόθεσμες  
επιπτώσεις



• Οστεοπόρωση  
• Καρδιαγγειακή νόσος

**Συμπτώματα ανά κατηγορία 1025 περιεμμηνοπαυσιακών  
γυναικών που επισκέφθηκαν το Τμήμα Κλιμακτηρίου –  
Εμμηνόπαυσης της Β΄ Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής  
του Παν/μίου Αθηνών την τελευταία 10ετία**

<u>Κατηγορία συμπτωμάτων</u>	<u>Όχι</u> <u>(N,%)</u>	<u>Ελαφρά</u> <u>(N,%)</u>	<u>Μέτρια</u> <u>(N,%)</u>	<u>Σοβαρά</u> <u>(N,%)</u>
ψυχολογικά	164 (16.0)	643 (62.7)	200 (19.5)	18 (1.8)
ψυχοσωματικά	285 (27.9)	675 (65.8)	63 (6.1)	2 (0.2)
<b>εξάψεις</b>	290 (28.3)	333 (32.5)	206 (20.1)	196 (19.1)
ουρο-γυναικολογικά	343 (33.5)	328 (32.0)	269 (26.2)	85 (8.3)
σύνθετα	48 (4.7)	671 (65.4)	292 (28.4)	14 (1.4)

## Αύξηση βάρους στην εμμηνόπαυση

- Σταδιακή αύξηση βάρους : μισό κιλό κάθε χρόνο από τα 40-45 και μετά μέχρι τα 65
- Η εμμηνόπαυση οδηγεί στην συσσώρευση του λίπους στην κοιλιά
- Η κοιλιακή παχυσарκία προδιαθέτει σε διαβήτη, καρδιοπάθειες και κάποιες μορφές καρκίνου



## Επιπτώσεις της παχυσαρκίας στη γυναίκα

- **Οστεοαρθρίτιδα**
- **Έμφραγμα, αγγειακό εγκεφαλικό**
- **Σακχαρώδης διαβήτης**
- **Πνευμονοπάθειες**
- **Καρκίνος μαστού, ενδομητρίου, εντέρου, νεφρού**
- **Ακράτεια ούρων**
- **κατάθλιψη**



# Ορμονική Θεραπεία

- Η υποκατάσταση των ωοθηκικών ορμονών οι οποίες χορηγούνται σε δόση ανάλογη με την ηλικία και τα συμπτώματα της γυναίκας
- Συνδυασμός οιστρογόνων – προγεστερόνης για γυναίκες με ακέραια μήτρα
- μόνο οιστρογόνα σε γυναίκες που έχουν αφαιρέσει την μήτρα τους

# Εξατομίκευση της ορμονικής Θεραπείας

Επιλογή του χρόνου έναρξης (timing), της δόσης, του σχήματος, της οδού χορήγησης ανάλογα με το ιστορικό της κάθε γυναίκας

- **Μεγιστοποίηση αποτελεσματικότητας**

Ποιότητα ζωής

Πρόληψη καρδιαγγειακής νόσου

Πρόληψη οστεοπόρωσης

- **Ελαχιστοποίηση ανεπιθύμητων ενεργειών**

Καρκίνος μαστού

Εγκεφαλικό, φλεβική θρόμβωση



Εμμηνόπαυση < 45 έτη → Πρώιμη εμμηνόπαυση

Εμμηνόπαυση < 40 έτη → Πρώιμη ωοθηκική ανεπάρκεια

- Ιδιοπαθής
- Μετά από αφαίρεση ωοθηκών
- Μετά από χημειοθεραπεία

Η πρώιμη ωοθηκική ανεπάρκεια αυξάνει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης και καρδιοπαθειών 4-6 φορές

Η Ορμονική Θεραπεία συστήνεται ανεξαρτήτως συμπτωματολογίας σε όλες τις γυναίκες ως θεραπεία υποκατάστασης

## Νεώτερα δεδομένα στην ορμονική θεραπεία για την φυσιολογική εμμηνόπαυση

- Σκευάσματα με πολύ μικρές δόσεις ορμονών
- Προγεσταγόνα που δεν επηρεάζουν το μαστό ή την πήξη του αίματος
- Διαδερμικά σκευάσματα (επιθέματα ή ζελέ) που δεν αυξάνουν τον κίνδυνο θρόμβωσης
- Τοπικά σκευάσματα πολύ χαμηλής δόσης οιστρογόνων για την κολπική ατροφία

## **Μελέτη KEEPS: 8 Οκτωβρίου 2012**

**4ετής μελέτη σε 730 γυναίκες 42-58 ετών**

**Η ορμονική θεραπεία χαμηλής δόσης σε  
γυναίκες κοντά στην εμμηνόπαυση δεν αυξάνει  
τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού**



Β ΜΑΙΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ  
ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ  
ΠΑΝ/ΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΕΛΕΤΗΣ  
ΚΑΙ ΜΑΚΗΤΗΡΕΩΣ ΚΑΙ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ

## Κατευθυντήριες Οδηγίες για τη χρήση της ορμονικής θεραπείας στην Εμμηνόπαυση

Αθήνα 2012

Ερήνη Λαμπρινουδάκη  
Επ. Καθηγήτρια Γυναικολογίας  
Ενδοκρινολογίας  
Παίδιου Αθηνών

Σοφία Καλονταρίδου  
Καθηγήτρια Μαιευτικής και Γυναικολογίας  
Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

Γεώργιος Κρεττάσις  
Καθηγητής Μαιευτικής και Γυναικολογίας  
Διακλινικής Β' Μαιευτικής και Γυναικολογίας  
Θεωρίας Πανεπιστημίου Αθηνών

