

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ -ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ



Η
Γ
Υ
Ν
Α
Ι
Κ
Α

Σ
Τ
Η
Ν

Ε
Μ
Μ
Η
Ν
Ο
Π
Α
Υ
Σ
Η

ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:
ΣΑΒΒΙΔΟΥ ANNA

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ:
ΓΚΑΤΖΙΟΥΡΑ ΑΡΓΥΡΩ
ΧΑΤΖΗΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΣΟΦΙΑ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2005

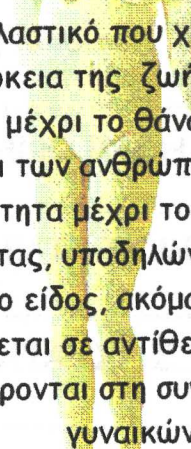
ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ
ΣΑΒΒΙΔΟΥ ANNA

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ
ΓΚΑΤΖΙΟΥΡΑ ΑΡΓΥΡΩ
ΧΑΤΖΗΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΣΟΦΙΑ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2005



Η γυναίκα είναι το μόνο θηλαστικό που χάνει την ικανότητα να αποκτήσει απογόνους κατά την διάρκεια της ζωής της. Σε όλα τα άλλα είδη το θηλυκό παραμένει γόνιμο μέχρι το θάνατο του. Όλα τα αρσενικά ζώα, συμπεριλαμβανομένων και των ανθρώπινων αρσενικών, διατηρούν την αναπαραγωγική τους ικανότητα μέχρι το θάνατο τους. Η επιβίωση, παρά την απώλεια της γονιμότητας, υποδηλώνει με εξελικτικούς όρους, ότι η γυναίκα είναι απαραίτητη στο είδος, ακόμα και αν χάσει την αναπαραγωγική της ικανότητα. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με πολλές παρατηρούμενες δυτικές ιδέες, που αναφέρονται στη συγκριτική νέων και ηλικιωμένων γυναικών.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.....	5
ΑΝΑΛΥΟΝΤΑΣ ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ ..	5
ΟΡΙΣΜΟΙ.....	6
Προεμμηνόπαυση	6
Περιοεμμηνόπαυση	6
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΧΡΟΝΙΚΗ ΕΚΤΑΣΗ ΤΗΣ	
ΠΕΡΙΟΔΟΥ.....	8
ΕΛΕΓΧΟΙ ΠΟΥ ΔΙΑΠΙΣΤΩΝΟΥΝ ΤΟ ΣΤΑΔΙΟ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ....	9
Ο φυσιολογικός έμμηνος κύκλος	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.....	12
ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟ ΡΥΣΗ ΚΑΙ ΣΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	
ΟΡΜΟΝΩΝ.....	12
ΑΛΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΚΑΤΑ ΤΗ ΜΕΣΗ ΗΛΙΚΙΑ.....	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.....	15
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ.....	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.....	23
ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΕΞΑΙΤΙΑΣ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ	23
ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΕΞΑΙΤΙΑΣ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ.....	24
1) Οστεοπόρωση.....	24
2) Καρκίνοι	25
3) Καρδιακά νοσήματα	27
4) Μυοσκελετικές παθήσεις	28
5) Ουρογεννητικές ασθένειες	29
6) Ασθένειες του δέρματος.....	32
7) Ορμονικές ασθένειες	33
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5.....	35
ΙΑΤΡΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ	
.....	35
Είδη φαρμακευτικής αγωγής.....	36
1) Προστασία από καρδιακές προσβολές και εγκεφαλικές	
συμφορήσεις.....	37

Έλεγχος της ΗΡΤ	39
1) Υπέρταση	40
2) Πόνοι στο στήθος	40
3) Ινώματα	40
4) Διαβήτης	40
5) Χολόλιθοι	40
6) Ημικρανίες.....	41
7) Ακανόνιστη αιμορραγία.....	41
8) Καρκίνος.....	41
Περιπτώσεις που χρειάζονται ειδική μεταχείριση	41
Έλεγχος των αντενδείξεων	42
Διακοπή της θεραπείας ΗΡΤ.....	42
Μακροχρόνια θεραπεία	42
Αντισύλληψη και ΗΡΤ.....	43
ΜΗ ΟΡΜΟΝΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	43
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6.....	46
ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	46
Εξετάσεις υγείας	47
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7.....	53
ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ	
ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ	53
Ελέγχοντας το σώμα σας.....	54
Εναλλακτικά της θεραπείας ΗΡΤ.....	54
Η τόνωση του εγκεφάλου	55
Φυσική ιατρική.....	56
Φυσιοπαθητική	56
Αρωματοθεραπεία.....	57
Ομοιοπαθητική.....	58
Βοτανική.....	58
Βελονισμός	59
Πίεση	60
Υδροθεραπεία.....	60
Μασάζ	61
Γιόγκα	61
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8.....	63
Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	63
Καλή διατροφή και θρεπτικές ουσίες	64
Άλλες χρήσιμες ανόργανες ουσίες	66

Κακές τροφές.....	68
Ζάχαρη.....	69
Λίπη.....	70
Αποφυγή καταχρήσεων.....	70
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9.....	73
Η ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΥΤΩΝ.....	73
ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ.....	74
Διατήρηση της καλής εμφάνισης.....	77
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10.....	79
ΤΟ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΙΑΚΟ ΔΕΡΜΑ.....	79
Το δέρμα στην εμμηνόπαυση.....	80
Γιατί συμβαίνουν όλα αυτά;.....	80
Η τοπική χρήση οιστρογόνων.....	82
Κάνοντας απολέπιση.....	82
Μια τυπική αγωγή.....	83
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11.....	84
ΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΖΩΗ.....	84
Ψυχολογία της γυναίκας κατά την περίοδο της εμμηνόπαυσης.....	85
Η ζωή μετά την εμμηνόπαυση.....	85
Ενεργοποίηση.....	85
Προετοιμασία για την συνταξιοδότηση.....	86
Οργάνωση των οικονομικών.....	86
Οργάνωση του χρόνου.....	86
Οι μετά την εμμηνόπαυση σχέσεις.....	86
Διαζύγιο.....	87
Αλλαγές ρόλων στην οικογένεια.....	87
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12.....	88
ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΔΟΞΑΣΙΕΣ.....	88
Μαθήματα από άλλους πολιτισμούς.....	89
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	93
ΜΗΤΩΣ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ.....	93
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	95

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι κυριότερες φάσεις που σηματοδοτούν τη ζωή μιας γυναίκας είναι τρεις: η εμμηνарχή, η εγκυμοσύνη – τοκετός και τέλος η εμμηνόπαυση.

Η εμμηνарχή υποδηλώνει τη μετάβαση από την παιδική ηλικία στην εφηβεία και την έναρξη της αναπαραγωγικής περιόδου. Η ηλικία κατά την οποία το κορίτσι φτάνει στην εφηβεία ποικίλει ανάλογα με το άτομο. Η πλειοψηφία των κοριτσιών μπαίνουν σ' αυτή τη φάση μεταξύ των 9-15 ετών και στο μέσο του διαστήματος αυτού εκδηλώνουν φανερές διαφορές στην ανάπτυξη τους όπως επίσης και στην συμπεριφορά τους. Παρατηρούν αλλαγές στο σώμα τους και ο τρόπος σκέψης τους διαφέρει από εκείνον ενός μικρού παιδιού. Μια από τις προτεραιότητές τους είναι η ανάγκη να αισθάνονται όμορφες. Αρχίζουν να προσέχουν τον εαυτό τους, να ντύνονται προσεγμένα και εντυπωσιακά, να αλλάζουν χτενίσματα, να κάνουν μακιγιάζ. Σ' αυτήν την ηλικία αρχίζουν οι σχέσεις με το άλλο φύλο, μέσα από τις οποίες ωριμάζουν και βλέπουν τη ζωή με μεγαλύτερη ευθύνη. Με την πάροδο του χρόνου έρχεται η στιγμή, για τη γυναίκα πλέον, που θα νιώσει την ανάγκη να γίνει μητέρα, ένα γεγονός που θα την κάνει να αισθανθεί ολοκληρωμένη.

Το ευχάριστο αυτό γεγονός της εγκυμοσύνης αποτελεί το δεύτερο σημαντικό σταθμό στη ζωή μιας γυναίκας. Ενώ αισθάνεται χαρούμενη που θα γίνει μητέρα, η ψυχολογία της αλλάζει δραματικά παρατηρώντας το σώμα της να αλλάζει για δεύτερη φορά. Η αύξηση του βάρους, η ευαισθησία και η διόγκωση του στήθους, οι ραβδώσεις στην κοιλιά και το μέλασμα είναι μερικά από τα συμπτώματα που μπορεί να εμφανιστούν.

Μετά το πέρας της εγκυμοσύνης η γυναίκα αναλαμβάνει το ρόλο της μητέρας, της συζύγου, της εργαζόμενης και της νοικοκυράς. Τα χρόνια περνάνε, τα παιδιά μεγαλώνουν και φεύγουν από το σπίτι, έτσι για τις περισσότερες γυναίκες που διανύουν την 5η δεκαετία της ζωής τους οι οικογενειακές υποχρεώσεις περιορίζονται. Αυτή η ηλικία είναι ο τρίτος και τελευταίος σταθμός για τη γυναίκα και αποτελεί την περίοδο της εμμηνόπαυσης.

Οι ορμονικές διαταραχές που συμβαίνουν κατά την περίοδο αυτή έχουν ψυχολογικές, συναισθηματικές και πνευματικές επιπτώσεις. Οι περισσότερες γυναίκες προσαρμόζονται σε αυτές τις αλλαγές χωρίς προβλήματα και κάποιες απολαμβάνουν την πρωτόγνωρη ελευθερία τους, απελευθερωμένες από το βάρος της μηνιαίας περιόδου και το φόβο μιας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης. Άλλες δεν αντιμετωπίζουν τις αλλαγές τόσο εύκολα και παρά τις ευεργετικές επιδράσεις των θεραπειών αυτοβοήθειας, μπορεί να χρειαστούν ιατρική βοήθεια.

Σήμερα πλέον υπάρχουν πολλές θεραπείες, ιατρικές και εναλλακτικές, που μπορούν να βοηθήσουν τη γυναίκα να αντιμετωπίσει αυτή την κατάσταση και να παραμείνει ένα ενεργό και δραστήριο άτομο στην κοινωνία.