

Κλιμακτήριος - Έμμηνόπαυση*

Μεταβατική ηλικία θεωρείται το διάστημα τῶν λίγων χρόνων πρὶν καὶ μετὰ τὸ ὀριστικό σταμάτημα τῆς περιόδου (ἐμμηνόπαυση).

Αὐτὴ καθεαυτὴ ἡ λέξη «κλιμακτήριος» ὑποδηλώνει τὴ διαδικασία κάποιας ἀλλαγῆς, τὸ πέρασμα ἀπὸ μιά μορφή κοινωνικῆς ὑπαρξῆς σὲ μιά ἄλλη. Ἐξηγήσαμε πρὶν γιὰτὶ ἡ κοινωνία – ἀλλά κι ἡ ἴδια ἡ γυναίκα – ἀντιμετωπίζει αὐτὴ τὴν περίοδο τῆς ζωῆς τῆς σὰ μιά ἐκτακτὴ, μὴ φυσιολογικὴ κατάσταση, πού πρέπει ἐνδεχόμενα νὰ περάσει ἀπαρατήρητη. Ἡ κλιμακτήριος σημαίνει λοιπὸν τὸ πέρασμα τῆς παραδοσιακῆς γυναίκας-μητέρας στὴν ἀνεργία. Γι' αὐτὸ πολλές γυναίκες ἀντιμετωπίζουν τὴν κατάστασή τους κατὰ τὴν κλιμακτήριο σὰ μιά ἀρρώστεια πού προηγήθηκε ἀπὸ τὴν ἐμμηνόπαυση καὶ τὴν ἔλλειψη ὁρμονῶν, μὲ συνέπεια τὸ ἀγχος, τὴν κατάθλιψη, τὴν παθητικότητα, τὴ μοναξιά, τὴν κατάχρηση ἡρεμιστικῶν καὶ τὸν ἀλκοολισμό.

Σύμφωνα μὲ τὶς στατιστικὲς οἱ πενήνταρες γυναίκες ἔχουν μπροστὰ τους εἰκοσιπέντε ἀκόμα χρόνια ζωῆς, ἓνα μεγάλο δηλαδή χρονικὸ διάστημα, πού θὰ μπορούσε νάταν ἀποδοτικό καὶ γι' αὐτές καὶ γιὰ τὴν κοινωνία, ἂν ὑπῆρχαν οἱ κατάλληλες προϋποθέσεις γιὰ μιά ἀπασχόληση ἀνάλογη μὲ τὶς δυνατότητές τους. Ἐνα σημαντικὸ ὅμως μέρος τους εἶναι ἤδη ἀχρηστευμένο ἀπὸ τὴν προηγούμενη ἐξοντωτικὴ ἐργασία στὸ χωράφι ἢ στὸ ἐργοστάσιο. Ἄλλες πάλι παίζουν τὸ ρόλο τῆς γιαιγιάς ἀνατρέφοντας παιδιά. Ἡ ἄμισθὴ αὐτὴ δουλειὰ ἀποτελεῖ μιά βαλβίδα ἀσφαλείας στὶς πιέσεις πού ἀσκοῦν οἱ μητέρες γιὰ νὰ περιοριστῆ τὸ ὥραριο ἐργασίας καὶ νὰ ἐπεκταθοῦν οἱ ἐλάχιστοι παιδικοὶ σταθμοί. Τελικά, ἀρκετὲς ἀπ' αὐτές ἀναγκάζονται νὰ ἐργαστοῦν σὲ περιθωριακὲς καὶ κακοπληρωμένες δουλειές (καθαρίστριες, ἐργάτριες σὲ μικροεπιχειρήσεις κλπ.).

Ἡ ἐξοδος τῶν γυναικῶν προχωρημένης ἡλικίας ἀπὸ τὴν πολλαπλὴ ἀπομόνωση εἶναι δύσκολη γιὰτὶ δὲν τοὺς παρέχεται καμιά συνδρομὴ εἴτε ἀπὸ τὴν κοινωνία εἴτε ἀπὸ τὸ στενότερο περιβάλλον τους. Γι' αὐτὸ πρέπει νὰ προσπαθήσουν ἀπὸ μόνες τους, δίνοντας περισσότερο βάρος στὴν παραπέρα μὴρφοσή τους, συμμετέχοντας πρὶν ἄμεσα στὶς προσιτές κι ἐνδιαφέρουσες γι' αὐτές κοινωνικὲς διαδικασίες, μιλώντας ἀνοιχτὰ τόσο στὶς συνομηλικές τους ὅσο καὶ στὶς πρὶν νέες γυναίκες γιὰ τὰ προβλήματα τους καὶ περιορίζοντας στὸ ἐλάχιστο τὴν ἀπασχόλησή τους μὲ τὸ νοικοκυριὸ καὶ τὰ «καθήκοντα» ἀνατροφῆς τῶν ἐγγονῶν τους.

Ἡ ἐμμηνόπαυση εἶναι τὸ τέλος μιᾶς μακρᾶς διαδικασίας πού καταλήγει στὸ σταμάτημα τῆς περιόδου, καὶ συγχρόνως στὴν ἀδυναμία ν' ἀποκτήσεις πιά παιδιά.

Ὁ ὀργανισμὸς πρέπει νὰ προσαρμοστῆ σ' αὐτὴ τὴν ἀλλαγὴ πού γίνεται στὴν ὁρμονικὴ παραγωγή. Ἀπὸ ἔρευνες πού ἔχουν γίνεῖ ὑπάρχουν γυναίκες πού περνοῦνε αὐτὴ τὴν περίοδο πολὺ καλά καὶ πού νιώθουν μάλιστα καλύτερα ἀπὸ ποτὲ γιὰτὶ ἀπαλλάσσονται ἀπὸ πολλὲς ἀδιαθεσίες πού τοὺς προκαλοῦσε ἡ περίοδος.

Νιώθουν μάλιστα κι ἀπελευθερωμένες. Δὲν ἔχουν ὅμως ὅλες οἱ γυναίκες μιά τόσο εὐκόλῃ ἐμμηνόπαυση. Τὰ ποσοστὰ ὅμως ἐκείνων πού ἔχουν παθολογικὲς σωματικὲς ἢ ψυχικὲς συνέπειες εἶναι πολὺ μικρὸ. Ὡστόσο μᾶς παρουσιάζουν τὴν ἐμμηνόπαυση σὰ μιά συμφορὰ πού μᾶς μεταβάλλει σέ... συμφορὰ γιὰ τοὺς φίλους καὶ τὴν οἰκογένειά μας. Σὲ μιά κοινωνία ὅπου ἡ σεξουαλικότητα καθορίζεται ἀπὸ τὶς δυνατότητές μας ν' ἀποκτήσουμε παιδιά, ἡ ἐμμηνόπαυση σημαίνει – πρᾶγμα πού δὲν εἶναι ἀλήθεια – τὸ τέλος τῆς σεξουαλικότητάς μας, τῆς εὐαισθησίας μας πρὸς τοὺς ἄνδρες, τῆς ἀπόλαυσης στὸ νὰ κάνουμε ἔρωτα.



Πῶς μπορεῖ νὰ καταλάβει μιά γυναίκα τὴν ἐναρξη τῆς κλιμακτηρίου;

Αὐτὸ εἶναι πάρα πολὺ δύσκολο. Μερικὲς γυναίκες, ἄμεσως μόλις περάσουν τὰ σαράντα, ἀποδίδουν κάθε ἀλλαγὴ διαθέσεως, κάθε κατάθλιψη ἢ ἀόριστο πόνος στὴν ἀρχὴ τῆς «ἀλλαγῆς».

Στὴν πραγματικότητα, ἡ πρώτη πραγματικὴ ἐνδειξη ὅτι οἱ ὠοθῆκες ἀρχίζουν νὰ μειώνουν τὴ δράση τους εἶναι ἡ ἀλλαγὴ στὸ ρυθμὸ τῆς περιόδου. Γιὰ τὶς περισσότερες γυναίκες, ἡ ἀκατάστατη περίοδος ἀρχίζει ἀνάμεσα στὰ 45-50, ἀλλὰ σὲ μερικὲς περιπτώσεις μπορεῖ ν' ἀρχίσει καὶ στὰ 55.

Κατὰ ποιὸ τρόπο ἀλλάζει ὁ ρυθμὸς τῆς περιόδου;

Σὲ μερικὲς γυναίκες ἡ περίοδος σταματᾶ ἀπότομα, σὲ ἄλλες τὸ αἷμα γίνετα ὀλο καὶ λιγότερο μέχρις ὅτου σταματῆσει ὀριστικά.

Ἐπὶ τὸν ὅτι ὑπάρχουν γυναίκες ὅμως πού ἀντιμετωπίζουν πολὺ μεγαλύτερες ἀκαταστασίες στὴν περίοδό τους, ὅπως μεγαλύτερη διάρκεια, αἱμορραγίες, καὶ πολὺ ἀκατάστατα διαστήματα ἀνάμεσα στὶς περιόδους. Ἐπὶ τὸν ὅτι ὑπάρχουν περιπτώσεις ὅπου ἡ περίοδος μπορεῖ νὰ ἔρχεται κάθε εἰκοσιμία - εἰκοσιτέσσερις μέρες καὶ νὰ μεσολαβοῦν διαστήματα καθυστέρησης ὀχτῶ καὶ περισσότερων ἐβδομάδων.

Πῶς μπορεῖτε νὰ εἶστε βέβαιες ὅτι ἡ ἀκανόνιστὴ αἱμορραγία εἶναι πρᾶγματι φυσιολογικὴ;

Μόνον μιά ἐπίσκεψη στὸ γιὰτρό σας μπορεῖ νὰ σᾶς καθουχάσει ἐντελῶς. Ἐπὶ τὸν ὅτι ὑπάρχουν ὅμως ὀρισμένοι τύποι αἱμορραγιῶν πού θάπρεπε νὰ θεωροῦνται ἀφύσικες μέχρι τῆς ὑποδειξεως τοῦ ἐναντίου: αἱμορραγία ἢ λιγὸ αἷμα πού βλέπουμε σὲ διαστήματα μικρότερα τῶν εἰκοσιένα ἡμερῶν, αἷμα πού διατηρεῖται περισσότερο ἀπὸ ὀχτῶ μέρες. Ἐπιπλέον, αἷμα πού ἐμφανίζεται ἔπειτα ἀπὸ σεξουαλικὴ ἐπαφή ἢ ἐπανεμφάνιση αἵματος ἔπειτα ἀπὸ σταμάτημα τῆς περιόδου ἐπὶ ἔξῃ ἢ περισσότερους μῆνες θάπρεπε νὰ ἔχει ἰατρικὴ διάγνωση.

Πόσο κρατούν συνήθως αυτές οι ανωμαλίες της περιόδου;

Από μερικούς μήνες, μέχρι ένα, δύο και τρία ακόμη χρόνια. Αν περάσει ένας χρόνος χωρίς να έχετε καθόλου περίοδο, μπορείτε να θεωρήσετε ότι η περιόδός σας έχει τελειώσει οριστικά. Κάθε αίμα που εμφανίζεται έπειτα από σταμάτημα 12 μηνών δεν πρέπει να θεωρείται φυσιολογικό.

Πότε πρέπει να σταματήσετε την χρήση αντισυλληπτικών;

Αν δεν παίρνετε αντισυλληπτικά χάπια και εξακολουθείτε να έχετε περίοδο (όσο ανώμαλη κι αν είναι αυτή), ή ώορρηξία και η έγκυμοσύνη είναι ακόμα δυνατές. Η λειτουργία των ώοθηκών μπορεί να γίνεται σε βραδύτερο ρυθμό αλλά δεν έχει εγκαταλειφθεί. Η χρησιμοποίηση αντισυλληπτικών θα σάς απαλλάξει από περιττή ανησυχία σε περίπτωση καθυστέρησης της περιόδου.

Γενικά, αν είστε 48 χρόνων και περισσότερο και δεν έχετε δει περίοδο για τουλάχιστον έξη μήνες, μπορείτε να είστε βέβαιες ότι δεν διατρέχετε τον κίνδυνο έγκυμοσύνης. Αν είστε νεώτερη από 48 ετών, τότε είναι καλύτερα να εξακολουθήσετε την χρήση κάποιου αντισυλληπτικού, εκτός κι αν η διακοπή της περιόδου υπερβαίνει τον ένα χρόνο.

Όταν η περίοδος σταματήσει οριστικά, μήπως σημαίνει αυτό ότι οι ώοθηκες δεν λειτουργούν πιά;

Όχι αναγκαστικά. Οι ώοθηκες εξακολουθούν να παράγουν οιστρογόνα για δέκα, δεκαπέντε και είκοσι ακόμα χρόνια μετά τη λήξη της περιόδου. Η βιολογική λειτουργία κάθε γυναίκας διαφέρει. Μπορεί λόγω χάρη να έχει σταματήσει η περίοδος μιας γυναίκας στα πενήντα της χρόνια, κι όμως στα εξήντα της οι ιστοί της μήτρας της να μπορούν να συγκριθούν με μιας πολύ νεώτερης γυναίκας γιατί εξακολουθεί να έχει μικρή αλλά συνεχή διέγερση οιστρογόνων. Αντίθετα, μία γυναίκα που οι ώοθηκες της δεν λειτουργούν καλά από νωρίς μπορεί να παρουσιάσουν ένα αδυνάτισμα στους ιστούς της μήτρας και του κόλπου μέσα σε πέντε χρόνια από την τελευταία τους περίοδο.

Άλλα συμπτώματα της έμμηνόπαυσης

Σ' ένα ποσοστό 20% των γυναικών η παύση της περιόδου μπορεί να είναι το μοναδικό φαινόμενο της έμμηνόπαυσης. Τα 65% των γυναικών, μολονότι έχουν μερικές ένοχλησεις κατά την έμμηνόπαυση, αλλά μπορούν να τις αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά με ελάχιστη βοήθεια. Το υπόλοιπο 15% των γυναικών όμως μπορεί να έχει τόσο έντονα τα συμπτώματα των εξάψεων, εφιδρώσεως, μούδιασματος των χεριών και των ποδιών, πονοκεφάλους, ταχυπαλμίες και κούραση που να χρειάζονται θεραπεία και συμβουλή.

Οι εξάψεις είναι κάτι αρκετά συνηθισμένο;

Τέσσερις στις πέντε γυναίκες παραπονούνται για αυτό το σύμπτωμα. Παρόλο που δεν είναι κάτι σοβαρό, μπορεί να είναι όμως κάτι τό πολύ ένοχλητικό. Τη μία στιγμή μπορεί να είσαι καλά και δροσερή και την επόμενη να νιώθεις τό συναισθημα της εξάψης από την μέση και πάνω συνοδευόμενη συνήθως από ιδρώτα και κοκκίνισμα στο πρόσωπο και στον αυχένα. Σε μερικές

γυναίκες μπορεί να είναι πολύ σπάνιες και να εξαφανίζονται μέσα σε λίγες βδομάδες. Σε άλλες πάλι μπορεί να κρατήσουν μήνες και να επανέρχονται δέκα και δεκαπέντε φορές την ημέρα.

Ορμονοθεραπεία

Οι φυσικές γεννητικές ορμόνες δεν είναι δυνατό να αντικατασταθούν λειτουργικά με τις τεχνητές. Η χρήση πάλι των τελευταίων δεν μπορεί κατά κανόνα να βοηθήσει στην επαναφορά μιας κανονικής ορμονικής ισορροπίας. Αυτό δεν έχει βέβαια αποδειχτεί με σιγουριά, γιατί η ορμονοθεραπεία αποσκοπεί όχι μόνο στην εξισορρόπηση της ορμονικής παραγωγής, αλλά και σε κάποια αποκατάσταση της «θηλυκότητας», που απαιτεί η κοινωνία από τη γυναίκα. Οι αποχρώσεις της επίτυχίας των στόχων αυτών εξαρτώνται από τις υποκειμενικές εκτιμήσεις των αποτελεσμάτων της θεραπείας.

Γυναίκες που περιμένουν ότι η θεραπεία με οιστρογόνα θα σταματήσει τό ρολόι του χρόνου, ότι τά μαλλιά τους θα πάψουν να άσπρίζουν ή τό δέρμα τους να ρυτιδώνει, θ' απογοητευθούν. Τό μυστικό της αιώνιας νεότητας δεν έχει ακόμα ανακαλυφθεί. Αν όμως υπάρχει μία πραγματική έλλειψη οιστρογόνων, η ορμονική θεραπεία μπορεί να διατηρήσει τά μαλλιά και τό δέρμα σε καλύτερη ύγεια. Οι ιστοί του στήθους διατηρούνται επίσης πιό σφιχτοί καθώς και η ελαστικότητα του κόλπου.

Η ορμονοθεραπεία επιδρά επίσης σχεδόν πάντα θετικά τόσο στον περιορισμό των εφιδρώσεων όσο και στην ανακούφιση των ένοχλήσεων που προκαλούνται από την μεταβολή του βλεννογόνου ιστού της μήτρας (φαγούρα π.χ.).

Διάφορες μορφές ορμονοθεραπείας: Για όσο διάστημα εξακολουθούμε να έχουμε περίοδο, μία ένδεχόμενη ορμονοθεραπεία αποσκοπεί στη ρύθμιση των άκανόνιστων αιμορραγιών. Αυτή πετυχαίνεται με χάπια που περιέχουν πολύ μεγάλες δόσεις οιστρογόνων. Οι ορμόνες αυτές «υποκαθιστούν» τη μειωμένη ορμονική παραγωγή των ώοθηκών. Τά οιστρογόνα που περιέχουν όλα τά αντισυλληπτικά χάπια και τά άλλα παρασκευάσματα είναι τεχνητές, συνθετικές ουσίες. Γι' αυτό προκαλούν συχνά παρενέργειες κατά τη διάρκεια ή μετά την ορμονοθεραπεία (άναυοιλες, άλλεργικά εξανθήματα και πολύ σπάνια ίκτερο).

Μετά την παύση της περιόδου οι γιατροί συνιστούν συνήθως μία μακρόχρονη θεραπεία με οιστρογόνα, που γίνεται με χάπια (κάθε μέρα) ή ενέσεις (κάθε μήνα). Αυτή η άγωγή μπορεί να εμφανίσει αιμορραγίες. Για τις άκανόνιστες κι ανησυχητικές αυτές αιμορραγίες μερικοί γιατροί προτείνουν την ενδιάμεση, περιοδική θεραπεία με προγεστερόνη. Η τελευταία συντελεί στη ρύθμιση των αιμορραγιών, αλλά και βοηθά στη συντήρηση των μυών και των οστών, επιβραδύνοντας τη χαλάρωση των πρώτων και την αποσβεστική των δευτέρων.

Οι ένδεχομενοι κίνδυνοι μιας ορμονοθεραπείας: Μέχρι σήμερα δεν έχει έντοπιστεί καμιά σχέση ανάμεσα στην ορμονοθεραπεία και τον καρκίνο. Απεναντίας η συχνότητα προσβολής από καρκίνο του υπογάστριου και των μαστών των γυναικών που έχουν υποβληθεί σε ορμονοθεραπεία είναι μικρότερη απ' ό τι στις άλλες συνομηλικές τους που δεν έκαναν ορμονοθεραπεία. Πάντως η ορμονοθεραπεία αποφεύγεται στις γυναίκες που έχουν προσβληθεί από καρκίνο.

Οι γυναίκες πάλι πού ακολούθησαν μία θεραπευτική αγωγή με όρμόνες δεν κινδυνεύουν περισσότερο από θρομβώσεις ή έμβολές. Γεγονός είναι πάντως ότι οι γνώμες των γιατρών διχάζονται πάνω σ' αυτό τό ζήτημα, γι' αυτό κι' οι φεμινίστριες διαμαρτύρονται λέγοντας πώς αν οι άντρες περνούσαν τή δοκιμασία τής έμμηνόπαυσης θά είχαν φροντίσει νά κάνουν περισσότερες έρευνες γιά τό θέμα αυτό και θά είχαν νά μās δώσουν πιά θετικές και άποτελεσματικές άπαντήσεις.

Επίσης, στην Αμερική μία ομάδα γυναικών επιστημόνων ισχυρίζεται πώς ο καλύτερος τρόπος είναι ν' αφήνει κανείς τόν χρόνο νά κάνει φυσιολογικά τό έργο του, αρκεί νά πιστεύει ότι η έμμηνόπαυση δεν είναι άναπηρία.

Η όρμονοθεραπεία συνιστάται συχνά σαν η καλύτερη λύση γιά

τή σωματική εύφορία στη διάρκεια τής κλιμακτήριου. Μπορεί βέβαια τά οιστρογόνα νά έχουν μία άμεση θετική επίδραση στον περιορισμό των εφιδρώσεων και στην άναζωογόνηση του βλεννογόνου ιστού τής μήτρας και σίγουρα η προγεστερόνη συντελεί στην καλή κατάσταση των μυών και των οστών, αλλά τά κύτταρα και οι ιστοί του σώματος άναπτύσσονται κυρίως μέ τή βοήθεια μιās σωστής και ύγιεινής διατροφής. Όλες οι βιταμίνες είναι άπαραίτητες γιά τίς διαδικασίες μεταβολισμού πού γίνονται στον όργανισμό μας. Η καλή διατροφή, η σωματική άσκηση, η πνευματική άπασχόληση και τά ενδιαφέροντα είναι τά βασικά στοιχεία πού θά μās βοηθήσουν νά περάσουμε αυτό τό στάδιο τής ζωής, πού άδικο θεωρείται τό τέλος, ενώ είναι μία άρχή γιά μία νέα φάση τής ζωής μας.

* Γιά τό άρθρο αυτό χρησιμοποιήθηκαν τά εξής βιβλία: Woman to Woman, τής γυναικολόγου Lucienne Lanson
Η γυναίκα και τό κορμί της: Όμάδα γυναικών Δανίας
La Menopause Efface τής Anne Deward
La Vieillesse, τής Σιμόν ντέ Μπωβουάρ
La Vie Apres 50 Ans, Docteur Mugues Destrem