

Οδηγός Εμμηνόπαυσης: Μια νέα αρχή

18:30-20:00 Εισηγήσεις

Συντονιστές: Ειρήνη Λαμπρινουδάκη, Σοφία Καλανταρίδου, Νικόλαος Βλάχος, Κωνσταντίνος Πανουλής, Αρετή Αυγουλέα, Θεοδώρα Ψαλτοπούλου

1. Χαιρετισμός Νικόλαος Βλάχος, Διευθυντής Β Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής Ιατρικής Σχολής Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

2. Κλιμακτήριος-Εμμηνόπαυση-Οστεοπόρωση-Ορμονική θεραπεία

Ειρήνη Λαμπρινουδάκη

Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας Ιατρικής Σχολής Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Διευθύντρια Τμήματος Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης, Β Μαιευτική και Γυναικολογική Κλινική Ιατρικής Σχολής Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης, Επιστημονική Διευθύντρια European Menopause and Andropause Society, EMAS, Αρχισυντάκτρια Ιατρικής Επιθεώρησης Maturitas, I.F. 5.11

3. Πρώιμη εμμηνόπαυση

Σοφία Καλανταρίδου. Καθηγήτρια Μαιευτικής Γυναικολογίας και Στείρωσης Ιατρικής Σχολής Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Αντιπρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης.

4. Ουρογεννητικό σύνδρομο εμμηνόπαυσης

Αρετή Αυγουλέα. Μαιευτήρας-Γυναικολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών, Ταμίας Ελληνικής Εταιρείας Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης, Ακαδημαϊκή Υπότροφος Τμήματος Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης, Β Μαιευτική και Γυναικολογική Κλινική Ιατρικής Σχολής Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

5. Εναλλακτική αντιμετώπιση του ουρογεννητικού συνδρόμου – Φροντίδα του δέρματος και των μαλλιών

Μαρία Χαρμαντά, Μαιευτήρας-Γυναικολόγος, Επιστημονική Συνεργάτις Τμήματος Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης, Β Μαιευτική και Γυναικολογική Κλινική Ιατρικής Σχολής Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

6. Αλλαγές στον τρόπο ζωής

Διαχείριση του άγχους

Αναστασία Παλαιολόγου. Ψυχολόγος, Επιστημονική Συνεργάτις Τμήματος Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης, Β Μαιευτική και Γυναικολογική Κλινική Ιατρικής Σχολής Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Διατροφή

Ηλιάνα Καραγκούνη, Διατροφολόγος, Επιστημονική Συνεργάτις Τμήματος Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης, Β Μαιευτική και Γυναικολογική Κλινική Ιατρικής Σχολής Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Συμπληρώματα διατροφής

Ιφιγένεια Αυγουστή, Διατροφολόγος, Επιστημονική Συνεργάτις Τμήματος Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης, Β Μαιευτική και Γυναικολογική Κλινική Ιατρικής Σχολής Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Σωματική άσκηση

Νικόλαος Τσόλτος, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Επιστημονικός Συνεργάτης Τμήματος Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης, Β Μαιευτική και Γυναικολογική Κλινική Ιατρικής Σχολής Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

20:00 – 20:30 Ερωτήσεις από το κοινό

20:30 Δεξίωση και διανομή του Οδηγού Εμμηνόπαυσης