

Ελληνική Εταιρεία Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης



Εμμηνόπαυσης δηγός για τους επαγγελματίες υγείας

Αθήνα 2015

Εκδοτική Επιμέλεια: Ειρήνη Λαμπρινουδάκη

Η ζωή συνεχίζεται και μετά την εμμηνόπαυση

Χιλιάδες γυναίκες στην Ευρώπη ανακάλυψαν ότι το **Menopace[®], No1 συμπλήρωμα για την εμμηνόπαυση στη Βρετανία**, μπορεί να τους δώσει μια νέα πνοή ζωής και να βοηθήσει στη διατήρηση της γενικής καλής τους υγείας.

Ο δραστικός συνδυασμός 21 θρεπτικών συστατικών του **Menopace[®] Original**, με βιταμίνες, ιχνοστοιχεία & ισοφλαβόνες σόγιας, μπορεί να ληφθεί οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια ή μετά την εμμηνόπαυση για όσο χρειαστεί.

Το **Menopace[®] Plus** παρέχει ακόμα μεγαλύτερη υποστήριξη. Η διπλή του συσκευασία περιέχει τις αυθεντικές ταμπλέτες Menopace[®] και επιπλέον τις δραστικές ταμπλέτες βοτάνων που περιέχουν ισοφλαβόνες σόγιας, λιγνάρες λιναριού, φασκόμηλο & πράσινο τσάι.

Το **Menopace[®] Night** έχει σχεδιαστεί ειδικά για γυναίκες με έντονα νυχτερινά συμπτώματα όπως ανησυχία, ευερεθιστικότητα και προβλήματα ύπνου. Παρέχει όλα τα συστατικά του Menopace[®] μαζί με **χαμομήλι, λυκίσκο & 5-HTP**.



Douni
health products

Παναγή Ελή 19, 16 452, Αργυρούπολη
Τ. 210 9941451, E. info@douni.gr, www.douni.gr

Like us on [facebook.com/VitabioticsGreece](https://www.facebook.com/VitabioticsGreece)

TALITHA®

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΕΡΙΕΧΕΙ *Trans*-RESVERATROL, VITAMIN E & VITAMIN D₃

Νέα, καινοτόμος μορφή,
υπογλώσσιου σπρέϋ*



...για άμεση και φυσική
ανακούφιση των συμπτωμάτων
της εμμηνόπαυσης

*International patented by PH&T



Ανώνυμη Φαρμακευτική Εταιρεία
Αχαΐας 5 & Τροϊζηνίας, 145 64 Ν. Κηφισιά
Τηλ: 210 6254175, Fax: 210 6254190
E-mail: proton@protonpharma.gr www.protonpharma.gr

PH&T

Διοικητικό Συμβούλιο

Πρόεδρος

Ειρήνη Λαμπρινουδάκη

Ενδοκρινολόγος, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Γυναικολογικής
Ενδοκρινολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών

Επίτιμος Πρόεδρος

Γεώργιος Χριστοδουλάκος

Μαιευτράς – Γυναικολόγος,
Αναπληρωτής Καθηγητής Πανεπιστημίου Αθηνών

Αντιπρόεδρος

Σοφία Καλανταρίδου

Μαιευτράς – Γυναικολόγος, Καθηγήτρια Μαιευτικής –
Γυναικολογίας – Στείρωσης Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ

Γενικός Γραμματέας

Κωνσταντίνος Πανουλής

Μαιευτράς – Γυναικολόγος, Επίκουρος Καθηγητής Πανεπιστημίου Αθηνών

Ταμίας

Αρετή Αυγουλέα

Μαιευτράς – Γυναικολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών

Μέλη

Δημήτριος Γουλής

Ενδοκρινολόγος, Αναπληρωτής Καθηγητής
Ενδοκρινολογίας Αναπαραγωγής Α.Π.Θ.

Νεοκλής Γεωργόπουλος

Ενδοκρινολόγος, Αναπληρωτής Καθηγητής Πανεπιστημίου Πατρών

Νικόλαος Γουμαλάτσος

Μαιευτράς – Γυναικολόγος, Διευθυντής ΕΣΥ, Νοσοκομείο Αλεξάνδρα

Αναπληρωματικά Μέλη

Γεώργιος Αντωνάκης

Μαιευτράς – Γυναικολόγος, Αναπληρωτής Καθηγητής Πανεπιστημίου Πατρών

Κωνσταντίνος Σαμαράς

Μαιευτράς - Γυναικολόγος

Αγαπητοί συνάδελφοι και φίλοι,

Η Ελληνική Εταιρεία Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης ιδρύθηκε το 1989 και είναι μια μη κερδοσκοπική επιστημονική εταιρεία που έχει σκοπό την προαγωγή της υγείας και της ποιότητας ζωής της γυναίκας μετά τα 40, καθώς και την πρόληψη των χρόνιων νοσημάτων που σχετίζονται με την εμμηνόπαυση. Διοργανώνει κάθε 3 χρόνια το Πανελλήνιο Συνέδριο Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης και ενδιαμέσως Σεμινάρια και Ημερίδες για ιατρούς όλων των ειδικοτήτων, καθώς και για όλους τους κλάδους των επιστημών υγείας που ασχολούνται κλινικά με θέματα εμμηνόπαυσης.

Στο πλαίσιο των στόχων αυτών, αποφασίσαμε να εκδόσουμε έναν οδηγό εμμηνόπαυσης για τους επαγγελματίες υγείας, ο οποίος θα παρέχει πρακτικές οδηγίες για την διάγνωση, πρόληψη και αντιμετώπιση των συνηθέστερων κλινικών προβλημάτων που σχετίζονται με την εμμηνόπαυση. Ο στόχος μας ήταν να συνοψίσουμε τα προβλήματα που συναντά μια γυναίκα: 1) κατά την τελευταία φάση της αναπαραγωγικής της ζωής, 2) κατά τη μετάβαση στην εμμηνόπαυση και 3) κατά τη διάρκεια της μετεμμηνοπαυσιακής της ζωής. Παραθέτουμε απλούς και κατανοητούς αλγόριθμους διάγνωσης και προτάσεις αντιμετώπισης των προβλημάτων αυτών στην καθημερινή κλινική πράξη. Στη συγγραφική ομάδα συμμετέχουν έγκριτοι επιστήμονες με εξαιρετή ακαδημαϊκή και κλινική εξειδίκευση στα κεφάλαια που συνέγραψαν. Ελπίζουμε ότι ο οδηγός αυτός θα αποτελέσει σημαντικό βοήθημα στη φροντίδα της γυναίκας που μεγαλώνει.

Ειρήνη Λαμπρινουδάκη

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Γυναικολογικής Ενδοκρινολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών

Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης

Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Εμμηνόπαυσης

και Ανδρόπαυσης (EMAS)

Γενικές Πληροφορίες

Η Ημερίδα «Υγεία & Ποιότητα Ζωής στην Εμμηνόπαυση: Παρουσίαση Οδηγού Εμμηνόπαυσης για τους Επαγγελματίες Υγείας» θα πραγματοποιηθεί στην Αθήνα (Αίγλη Ζαππείου) στις **10 Οκτωβρίου 2015**.

Μοριοδότηση

Το επιστημονικό πρόγραμμα της Ημερίδας χορηγεί πέντε (5) μόρια **Συνεχιζόμενης Ιατρικής Εκπαίδευσης** από τον Πανελλήνιο Ιατρικό Σύλλογο

Εγγραφές*

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	Μέλη Ελληνικής Εταιρείας Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης	Μη μέλη
Ειδικοί Ιατροί	€ 40	€ 60
Φαρμακοποιοί	€ 40	€ 60
Ειδικευόμενοι Ιατροί	€ 20	€ 40
Μαίες/τές, Νοσηλευτικό προσωπικό, Μεταπτυχιακοί Φοιτητές	€ 20	€ 40
Προπτυχιακοί Φοιτητές	ΔΩΡΕΑΝ	ΔΩΡΕΑΝ

*Στις παραπάνω τιμές συμπεριλαμβάνεται Φ.Π.Α. 23%

Το δικαίωμα εγγραφής περιλαμβάνει:

- Τον Οδηγό Εμμηνόπαυσης
- Παρακολούθηση της Ημερίδας
- Είσοδο στην Έκθεση των φαρμακευτικών εταιρειών
- Συμμετοχή στα διαλείμματα καφέ
- Πιστοποιητικό παρακολούθησης

Διοργάνωση Ημερίδας

Ελληνική Εταιρεία
Κλιμακτηρίου
και Εμμηνόπαυσης



Βασ. Σοφίας 76, 11528 Αθήνα
Τηλ.: 210 7286284
Fax: 210 72 33330
E-mail: info@emmino.gr
Web site: www.emmino.gr

Οργάνωση - Γραμματεία



Θεσσαλονίκης 12, 15344 Γέρακας, Αττική
Τηλ.: 210 6048260
Fax: 210 6047457
E-mail: kskoulida@free-spirit.gr
Web site: www.free-spirit.gr

Πρόγραμμα Ημερίδας

Υγεία & Ποιότητα Ζωής στην Εμμηνόπαυση:
Παρουσίαση του Οδηγού Εμμηνόπαυσης
για τους Επαγγελματίες Υγείας

Σάββατο 10 Οκτωβρίου 2015

Α΄ Πρωινή Συνεδρία

Προεδρείο: **Γ. Κρεατσάς, Ε. Δεληγεώργλου**

- | | |
|-------------|---|
| 09:15-09:30 | Εισαγωγή - Επιδημιολογία / σύνοψη των επιπτώσεων της εμμηνόπαυσης, Γ. Κρεατσάς |
| 09:30-09:50 | Εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα - Επιδημιολογία / κλινική εικόνα, Γ. Χριστοδουλάκος |
| 09:50-10:10 | Ορμονική θεραπεία, Ε. Λαμπρινουδάκη |
| 10:10-10:30 | Εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα - εναλλακτικοί τρόποι αντιμετώπισης, Μ. Μώρος |
| 10:30-10:50 | Ουρογεννητική ατροφία, Α. Αυγουλέα |
| 10:50-11:30 | Συζήτηση |

11:30-12:00 **Διάλειμμα Καφέ**

Β΄ Πρωινή Συνεδρία

Προεδρείο: **Γ. Χριστοδουλάκος, Κ. Πανουλής**

- | | |
|-------------|---|
| 12:00-12:20 | Οστεοπόρωση, Γ. Λυρίτης, Σ. Ρίζου |
| 12:20-12:40 | Καρδιαγγειακά νοσήματα: Πρώιμοι δείκτες καρδιαγγειακού κινδύνου και πρόληψη, Ν. Γεωργόπουλος |
| 12:40-13:00 | Καρδιαγγειακά νοσήματα: Προσυμπτωματικός έλεγχος, Κ. Σταματελόπουλος |
| 13:00-13:30 | Συζήτηση |

13:30-15:00 **Μεσημβρινή Διακοπή**

Α΄ Απογευματινή Συνεδρία

Προεδρείο: **Ι. Ζέρβας, Α. Αυγουλέα**

- 15:00-15:20 Διαχείριση βάρους, **Χ. Παπαβαγγέλης**
- 15:20-15:40 Ψυχικές διαταραχές, **Α. Σπυροπούλου**
- 15:40-16:00 Διαταραχές νοητικών λειτουργιών, **Β. Κωνσταντινίδης**
- 16:00-16:30 **Διάλειμμα Καφέ**

Β΄ Απογευματινή Συνεδρία

Προεδρείο: **Σ. Καλανταρίδου, Ε. Λαμπρινουδάκη**

- 16:30-16:50 Διαταραχές κύκλου μετά τα 40, **Δ. Γουλής**
- 16:50-17:10 Γονιμότητα μετά τα 40, **Ν. Κουρέας**
- 17:10-17:30 Αντισύλληψη μετά τα 40, **Μ. Μαρκόπουλος**
- 17:30-17:50 Πρώιμη εμμηνόπαυση, **Σ. Καλανταρίδου**
- 17:50-18:00 Συζήτηση - Συμπεράσματα Ημερίδας

Ευρετήριο Ομιλητών

Αυγουλέα Αρετή

Μαιευτήρας-Γυναικολόγος,
Πανεπιστημιακή Υπότροφος
Πανεπιστημίου Αθηνών,
Τμήμα Κλιμακτηρίου
& Εμμηνόπαυσης,
Νοσοκομείο «ΑΡΕΤΑΙΕΙΟ»

Γεωργόπουλος Νεοκλής

Αναπληρωτής Καθηγητής
Αναπαραγωγικής Ενδοκρινολογίας,
Μαιευτική - Γυναικολογική
Κλινική Πανεπιστημίου Πατρών,
Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο
Πατρών

Γουλής Δημήτριος Γ.

Αναπληρωτής Καθηγητής
Ενδοκρινολογίας Αναπαραγωγής,
Μονάδα Ενδοκρινολογίας
Αναπαραγωγής, Α΄ Μαιευτική
- Γυναικολογική Κλινική Α.Π.Θ.,
Πρόεδρος Ελληνικής Ανδρολογικής
Εταιρείας

Δεληγεώργλου Ευθύμιος

Καθηγητής Μαιευτικής -
Γυναικολογίας / Παιδικής & Εφηβικής
Γυναικολογίας Ιατρικής Σχολής
Πανεπιστημίου Αθηνών
Ειδικός Παιδογυναικολόγος.
Β΄ Μαιευτική & Γυναικολογική
Κλινική, Αρεταίειον Πανεπιστημιακό
Νοσοκομείο Αθηνών

Ζέρβας Ιωάννης

Αναπληρωτής Καθηγητής
Ψυχιατρικής, Υπεύθυνος Τμήματος
Ψυχικής Υγείας Γυναικών και
Ψυχιατρικής Αναπαραγωγής,
Α΄ Ψυχιατρική Κλινική Ιατρικής
Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών,
Νοσοκομείο «ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟ»

Καλανταρίδου Σοφία

Καθηγήτρια Μαιευτικής -
Γυναικολογίας - Στείρωσης
Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ

Κουρέας Νικόλαος

Ειδικευόμενος ιατρός Μαιευτικής -
Γυναικολογίας,
Υποψήφιος Διδάκτωρ Ιατρικής
Σχολής ΕΚΠΑ, Β΄ Μαιευτική -
Γυναικολογική Κλινική
Πανεπιστημίου Αθηνών

Κρεατσάς Γεώργιος

Μαιευτήρας - Γυναικολόγος,
Καθηγητής Μαιευτικής -
Γυναικολογίας, Διευθυντής
Β΄ Μαιευτικής - Γυναικολογικής
Κλινικής Ιατρικής Σχολής
Πανεπιστημίου Αθηνών,
Νοσοκομείο «ΑΡΕΤΑΙΕΙΟ»

Κωνσταντινίδης Βασίλης

Επιστημονικός Συνεργάτης,
Α΄ Νευρολογική Κλινική
Πανεπιστημίου Αθηνών

Λαμπρινουδάκη Ειρήνη

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Γυναικολογικής Ενδοκρινολογίας,
Β΄ Μαιευτική - Γυναικολογική Κλινική
Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου
Αθηνών, Νοσοκομείο «ΑΡΕΤΑΙΕΙΟ»,
Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας
Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης,
Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Εταιρείας
Εμμηνόπαυσης και Ανδρόπαυσης
(EMAS)

Λυρίτης Γεώργιος

Ομότιμος Καθηγητής Ορθοπαιδικής-
Μεταβολικών Νοσημάτων των
Οστών, Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ,
Πρόεδρος Ελληνικού Ιδρύματος
Οστεοπόρωσης

Μαρκόπουλος Μάριος

Μαιευτήρας - Γυναικολόγος,
MD, MSc, PhD, Διδάκτορας Ιατρικής
Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών

Μώρος Μιχαήλ

Μαιευτής, MSc, Υποψήφιος
Διδάκτωρ, Β΄ Μαιευτική -
Γυναικολογική Κλινική ΕΚΠΑ,
Τμήμα Κλιμακτηρίου - Εμμηνόπαυσης

Πανουλής Κωνσταντίνος

Μαιευτήρας - Γυναικολόγος,
Επίκουρος Καθηγητής Μαιευτικής-
Γυναικολογίας, Β΄ Μαιευτική-
Γυναικολογική Κλινική Ιατρικής
Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών,
Νοσοκομείο «ΑΡΕΤΑΙΕΙΟ»

Παπαβαγγέλης Χρήστος

Διαιτολόγος, MSc Clinical Nutrition,
Τμήμα Διατροφής, Γενικό Νοσοκομείο
Αθηνών «ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ»,
Υποψήφιος Διδάκτορας Ιατρικής
Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών

Ρίζου Σταυρούλα

Βιολόγος, MSc, Επιστημονικός
Σύμβουλος του Ελληνικού Ιδρύματος
Οστεοπόρωσης

Σπυροπούλου Αρετή

Ψυχίατρος, Τμήμα Ψυχικής Υγείας
Γυναικών, Α' Ψυχιατρική Κλινική
Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου
Αθηνών, Νοσοκομείο «ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟ»

Σταματελόπουλος Κίμων

Επίκουρος Καθηγητής,
Θεραπευτική Κλινική Ιατρικής Σχολής
Πανεπιστημίου Αθηνών,
Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών
«ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ»

Χριστοδουλάκος Γεώργιος

Αναπληρωτής Καθηγητής
Μαιευτικής - Γυναικολογίας Ιατρικής
Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών,
Επίτιμος Πρόεδρος της Ελληνικής
Εταιρείας Κλιμακτηρίου
και Εμμηνόπαυσης



Περιεχόμενα
του
δηγού
Εμμηνόπαυσης
για τους επαγγελματίες υγείας

1	Εισαγωγή. Επιπτώσεις της εμμηνόπαυσης <i>Γ. Κρεατσάς</i>	1
2	Εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα <i>Γ. Χριστοδουλάκος</i>	3
3	Ορμονική θεραπεία στην εμμηνόπαυση και την περιεμμηνόπαυση <i>Ε. Λαμπρινουδάκη</i>	12
4	Εναλλακτικοί και φυσικοί τρόποι αντιμετώπισης των εμμηνοπαυσιακών συμπτωμάτων. <i>Μ. Μώρος, Κ. Πανουλής</i>	22
5	Ουρογεννητική ατροφία <i>Α. Αυγουλέα, Ε. Δεληγεώρογλου</i>	28
6	Μετεμμηνοπαυσιακή οστεοπόρωση <i>Γ.Π. Λυρίτης, Σ. Ρίζου</i>	34
7	Πρώιμοι δείκτες καρδιαγγειακού κινδύνου και πρόληψη στην περι-εμμηνόπαυση και εμμηνόπαυση. <i>Ν.Α. Γεωργόπουλος, Α.Κ. Αρμένη</i>	44
8	Καρδιαγγειακή νόσος στην εμμηνόπαυση: προσυμπτωματικός έλεγχος <i>Κ. Σταματελόπουλος, Ε. Αρμένη</i>	48
9	Διαχείριση βάρους στην εμμηνόπαυση <i>Χ. Παπαβαγγέλης</i>	54
10	Ψυχικές διαταραχές στην εμμηνόπαυση <i>Α. Σπυροπούλου, Γ. Ζέρβας</i>	72
11	Η γνωστική λειτουργία στην εμμηνόπαυση <i>Ν. Τριανταφύλλου</i>	78
12	Διαταραχές κύκλου μετά τα 40 έτη <i>Γ. Μηντζώρη, Δ.Γ. Γουλής</i>	81
13	Γονιμότητα μετά τα 40 <i>Ν. Κουρέας, Ν. Βλάχος</i>	86
14	Αντισύλληψη μετά τα 40 <i>Μ. Μαρκόπουλος, Γ. Μαστοράκος</i>	97
15	Εμμηνόπαυση πριν την ηλικία των 50 ετών <i>Ε. Καρατζένη, Ε. Γάζος, Σ. Καλανταρίδου</i>	104