Πιθανές θεραπευτικές προσεγγίσεις

Ο/η γυναικολόγος και ο/η φαρμακοποιός σας θα σας καθοδηγήσουν εξατομικευμένα για τις επιλογές θεραπείας:

- Προσαρμογές στον τρόπο ζωής (διατροφή, άσκηση, υγιεινή ύπνου και συνειδητή χαλάρωση)
- Μείωση στρες, εκπαίδευση ενσυνειδητότητας (π.χ. MBSR)
- Γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία, ύπνωση, βελονισμός
- Φυτοθεραπευτικές προσεγγίσεις
- Μη ορμονικά φάρμακα
- Ορμονική θεραπεία: ανάλογα με τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων, τη φάση της εμμηνόπαυσης και τις συνοδές καταστάσεις, μπορεί να χορηγηθεί συστηματικά με βιοϊσοδύναμες ή συνθετικές ορμόνες. Υπάρχουν επίσης τοπικές κολπικές θεραπείες.

Αν δεν έχετε σχεδόν καθόλου συμπτώματα, δεν χρειάζεται να λαμβάνετε κάτι. Η εμμηνόπαυση πριν τα 40 έτη πρέπει να αντιμετωπίζεται ορμονικά, ενώ πριν τα 45 έτη θα πρέπει να εξετάζεται σοβαρά η ορμονική θεραπεία.

Υγιείς στη δεύτερη φάση της ζωής σας – θέστε τις βάσεις για τα επόμενα χρόνια

- 2–3 φορές την εβδομάδα άσκηση αντοχής και ενδυνάμωσης. Η κίνηση στην καθημερινότητα είναι επίσης σημαντική: περπάτημα, ανέβασμα σκάλας κ.λπ. – κάθε βήμα μετράει! Η άσκηση προστατεύει από έμφραγμα, οστεοπόρωση, άνοια, αύξηση βάρους και μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου.
- Επαρκής βιταμίνη D και ασβέστιο – για την πρόληψη της οστικής απώλειας (οστεοπόρωση), η οποία αυξάνεται μετά την εμμηνόπαυση.
- Τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη (και φυτική πρωτεΐνη από όσπρια) – για την αποφυγή απώλειας μυϊκής μάζας.
- Προτίμηση στη μεσογειακή διατροφή (πολλά λαχανικά και φυτικές ίνες, ποιοτικά φυτικά έλαια, λιπαρά ψάρια, λίγη ζάχαρη και λιγότερο λευκό αλεύρι) – συμβάλλει στην καταπολέμηση φλεγμονών και ασθενειών.

Περαιτέρω δωρεάν πληροφορίες

Παρακαλώ σημειώστε ότι τα βίντεο* και τα podcast* είναι διαθέσιμα μόνο στα γερμανικά.

Ποιοτικές πηγές πληροφόρησης για εσάς

- Γερμανική Εταιρεία Εμμηνόπαυσης* (DMG)
  https://www.menopause-gesellschaft.de/
- Σειρά διαλέξεων* «Η γνώση σε κάνει δυνατή (Wissen macht Cool)»
  https://www.menopause-gesellschaft.de/veranstaltungen
- Podcast για την εμμηνόπαυση* «Hormongesteuert» (διαθέσιμα απομαγνητοφωνημένα κείμενα)
  https://www.ardaudiothek.de/sendung/hormongesteuertder-wechseljahre-podcast-mit-dr-katrin-schaudig/94730960/
- Ελληνική Εταιρεία Εμμηνόπαυσης (ΕΛΕΤΕΜ)
  https://www.eletem.org/
- Ελληνική Εταιρεία Κλιμακτηρίου & Εμμηνόπαυσης
  https://emmino.gr/
- Βίντεο: Τι είναι η εμμηνόπαυση
  https://www.youtube.com/watch?v=NIhQT7VFT9A
- Φυλλάδιο «Εμμηνόπαυση στον χώρο εργασίας: συμβουλές για γυναίκες»*
  https://tinyurl.com/Arbeitsplatz-Tipps

Ενημερωτικά φυλλάδια για το περιβάλλον σας

- Ενημερωτικό φυλλάδιο για εργοδότες και στελέχη: Συστάσεις για επιχειρήσεις*
  https://tinyurl.com/Barmer-Menopause-Work
- Φυλλάδιο για εργοδότες και στελέχη: «Επιτυχής διαχείριση της εμμηνόπαυσης στον χώρο εργασίας»*
  https://tinyurl.com/Wechseljahre-Arbeitsplatz
- Ενημερωτικό φυλλάδιο για ιατρούς εργασίας: «Η εμμηνόπαυση στο επίκεντρο»*
  https://tinyurl.com/Wechseljahre-im-Blick

Herausgeber
(Version griechisch, Stand 07/2026):
Deutsche Menopause Gesellschaft e.V.
Junges Forum, AG Wechseljahre am Arbeitsplatz
Geschäftsstelle: info-dmg@email.de

DEUTSCHE MENOPAUSE GESELLSCHAFT e.V.

JUNGES FORUM

ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

Η ΓΝΩΣΗ ΣΕ ΚΑΝΕΙ ΔΥΝΑΤΗ



Εμμηνόπαυση

Η εμμηνόπαυση είναι μια φυσική φάση της ζωής, όχι ασθένεια. Κάθε γυναίκα περνά αυτή την ορμονική μετάβαση.

Συχνά συμπτώματα της εμμηνόπαυσης

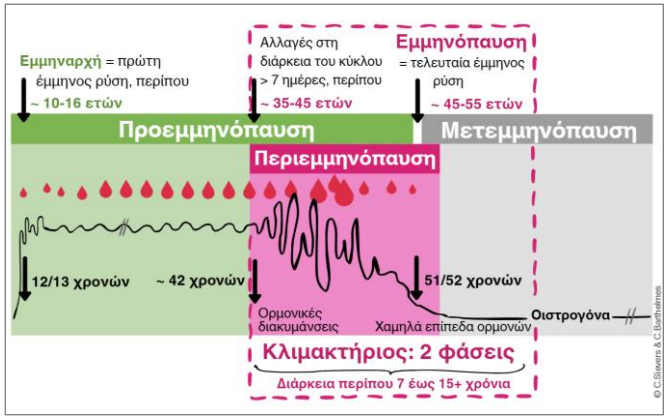
- Ακανόνιστη και έντονη έμμηνος ρύση
- Διαταραχές ύπνου
- Εξάντληση
- Απώλεια μνήμης, κυρίως δυσκολία εύρεσης λέξεων
- Δυσκολία συγκέντρωσης ή αίσθηση ότι όλα είναι υπερβολικά
- Ευερεθιστότητα και εναλλαγές διάθεσης
- Κατάθλιψη ή πεσμένη διάθεση
- Εξάψεις
- Ξηρό δέρμα και ξηρότητα βλεννογόνων, π.χ. στον κόλπο, στο στόμα, στα μάτια
- Λοιμώξεις του ουροποιητικού ή ακράτεια ούρων
- Αλλαγές στη σεξουαλική εμπειρία

Τι άλλο μπορείτε να παρατηρήσετε

- Πόνοι στις αρθρώσεις και στους μυς, δυσκαμψία στις αρθρώσεις
- Ανακατανομή λίπους προς περισσότερο σπλαχνικό (εσωτερικό κοιλιακό) λίπος
- Τριχόπτωση
- Αίσθημα «φτερουγίσματος» στην καρδιά, ταχυκαρδία
- Κρίσεις πανικού, αγχώδεις διαταραχές
- Ζάλη, εμβοές (βουητό στα αυτιά)
- Αύξηση πονοκεφάλων / επεισοδίων ημικρανίας
- Φλεγμονές στα ούλα, αιμορραγία των ούλων

Σημαντικό να γνωρίζετε

- Κατά μέσο όρο, οι γυναίκες έχουν την τελευταία τους έμμηνο ρύση – την εμμηνόπαυση – στα 51–52 έτη.
- Τα συμπτώματα μπορεί να ξεκινήσουν ήδη χρόνια πριν την τελευταία περίοδο, ακόμη κι αν η έμμηνος ρύση συνεχίζεται.
- Δεν οφείλεται κάθε νέο σύμπτωμα στην εμμηνόπαυση· μπορεί να υπάρχουν και άλλες αιτίες. Συμβουλευτείτε γιατρό!
- Κάθε γυναίκα βιώνει την εμμηνόπαυση διαφορετικά. Κάποιες δεν έχουν καθόλου ή έχουν λίγα και ήπια συμπτώματα, ενώ άλλες υποφέρουν σημαντικά.
- Υπάρχουν αποτελεσματικές θεραπευτικές επιλογές. Ενημερωθείτε και μιλήστε με τον/την γυναικολόγο σας.
- Σε περίπτωση συμπτωμάτων στον χώρο εργασίας, είναι χρήσιμο να συμβουλευτείτε τον/την ιατρό εργασίας.
- Όταν το σώμα προσαρμοστεί στα νέα ορμονικά επίπεδα, πολλά συμπτώματα μπορεί να υποχωρήσουν.
- Αυτή η περίοδος προσαρμογής σας δίνει την ευκαιρία να επαναπροσδιορίσετε προτεραιότητες, να κάνετε μια παύση και να φροντίσετε συνειδητά την υγεία σας.





Τι μπορείτε να κάνετε για τον εαυτό σας

- Πληροφορίες: Υπάρχουν καλές και δωρεάν πηγές ενημέρωσης στη λίστα συνδέσμων.
- Συμβουλευτική: Επικοινωνήστε με τον/τη γυναικολόγο σας αν επιθυμείτε θεραπεία για τα συμπτώματά σας.
- Υποστήριξη: Ανταλλάξτε εμπειρίες με άλλες γυναίκες.
- Σύντροφος: Επικοινωνήστε ανοιχτά για το πώς αισθάνεστε.
- Αυτενέργεια & αυτοφροντίδα: Δώστε προσοχή στις ανάγκες σας. Αφιερώστε χρόνο για ξεκούραση και χαλάρωση. Πείτε πιο συχνά «όχι».
- Τεχνικές χαλάρωσης: Δοκιμάστε π.χ. προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, αυτογενή εκπαίδευση, διαλογισμό ή γιόγκα για περισσότερη ηρεμία και ευεξία.
- Δοκιμές/αλλαγές: Αποφύγετε πιθανούς ερεθιστικούς παράγοντες ή ενισχυτές συμπτωμάτων, π.χ. καφέ, μαύρο τσάι, πικάντικα καρυκεύματα, αλκοόλ, τσιγάρα.
- Ρύθμιση βάρους: Ζητήστε συμβουλευτική για ένα υγιές σωματικό βάρος χωρίς σπλαχνικό κοιλιακό λίπος.