



**Νικόλαος Δ. Βραχνής**

MD, PhD, FRCOG, DFFP, PCME  
Μαιευτήρας - Γυναικολόγος

Αναπλ. Καθηγητής Μαιευτικής - Γυναικολογίας  
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών  
Επισκέπτης Καθηγητής Μαιευτικής και Ιατρικής  
Εμβρύου Πανεπιστημίου St. George's Λονδίνου

Βασιλίσσης Σοφίας 124B • 115 26 Αθήνα  
τηλ.: 210 7777442 • fax: 210 7777390  
κιν.: 6974 441144  
email: nvrachnisiatreio@hotmail.com

## ΦΥΤΟΟΙΣΤΡΟΓΟΝΑ ΚΑΙ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

### ΓΕΝΙΚΑ

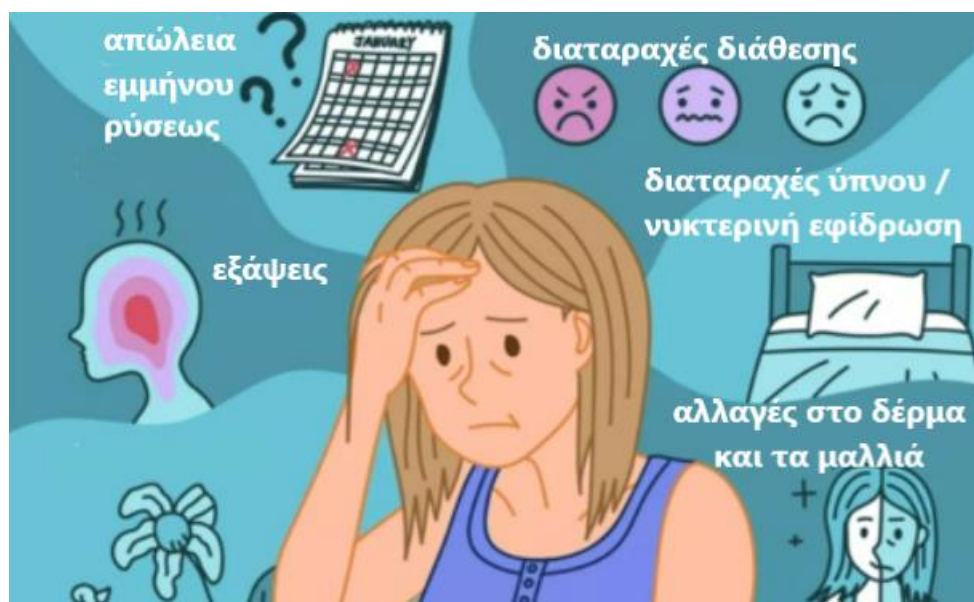
Εμμηνόπαυση ονομάζεται η περίοδος της ζωής των γυναικών όταν σταματά η έμμηνος ρύση. Η διακοπή αυτή της εμμήνου ρύσεως συμβαίνει όταν πλέον στις ωοθήκες της γυναίκας δεν υπάρχουν διαθέσιμα ωάρια για να απελευθερωθούν, καθώς οι γυναίκες γεννιούνται με συγκεκριμένο αριθμό ωοθυλακίων και δεν έχουν την δυνατότητα παραγωγής νέων. Αποτέλεσμα της έλλειψης αυτής είναι η πτώση των επιπέδων των οιστρογόνων που κυκλοφορούν στο αίμα της γυναίκας.

Για να πούμε πως μια γυναίκα είναι σε εμμηνόπαυση πρέπει να έχει περάσει ένα χρονικό διάστημα ενός έτους από τη τελευταία περίοδό της. Η μέση ηλικία εμμηνόπαυσης των γυναικών στην Ελλάδα είναι περίπου τα 51 έτη. Σε ορισμένες περιπτώσεις όμως μπορεί να εμφανιστεί και σε αρκετά μικρότερη ηλικία, ακόμη και πριν τα 40 έτη ζωής μιας γυναίκας. Η κατάσταση αυτή ονομάζεται πρόωμη εμμηνόπαυση ή αλλιώς πρόωμη ωοθηκική ανεπάρκεια.



Κάθε γυναίκα βιώνει την εμμηνόπαυση με διαφορετικό τρόπο. Μπορεί να μην εμφανίσουν κανένα σύμπτωμα ή να παρουσιάσουν πληθώρα συμπτωμάτων. Τα πιο συχνά συμπτώματα της εμμηνόπαυσης είναι:

- Πονοκέφαλος
- Εξάψεις / νυχτερινή εφίδρωση
- Κόπωση
- Μειωμένη σεξουαλική επιθυμία (libido)
- Κολπική ξηρότητα
- Διαταραχές ύπνου
- Αλλαγές διάθεσης
- Συμπτώματα κατάθλιψης



Για την καταπολέμηση των συμπτωμάτων αυτών μπορεί να σας χορηγηθούν διάφορα σκευάσματα ορμονικής υποκατάστασης, φυτικής προέλευσης όπως είναι τα φυτοοιστρογόνα ή συνθετικά οιστρογόνα.

## ΦΥΤΟΟΙΣΤΡΟΓΟΝΑ

Τα φυτοοιστρογόνα είναι προϊόντα φυτικής προέλευσης που μπορούν να μιμηθούν τις δράσεις των οιστρογόνων στο γυναικείο οργανισμό. Γι'αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθούν όταν υπάρχει ανεπάρκεια οιστρογόνων στον οργανισμό μιας γυναίκας, όπως δηλαδή συμβαίνει

κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης. Έτσι με τα φυτοοιστρογόνα καταπολεμώνται τα ενοχλητικά συμπτώματα της κλιμακτηρίου.

Πολλά τρόφιμα όπως είναι η σόγια, ο λιναρόσπορος, οι φράουλες, ο στιγμιαίος καφές, οι ηλιόσποροι, το σκόρδο και άλλα που καταναλώνουμε σε καθημερινή βάση περιέχουν κάποια ποσότητα φυτοοιστρογόνων, σε ποσότητα όμως που δεν είναι ικανή ώστε να ανακουφίσει από τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης. Για αυτό το λόγο κυκλοφορούν διάφορα σκευάσματα που περιέχουν ικανές ποσότητες φυτοοιστρογόνων για την καταπολέμηση συμπτωμάτων όπως οι εξάψεις ή οι διαταραχές του ύπνου.

### **Ευεργετικές ιδιότητες**

Τα φυτοοιστρογόνα μπορούν να βοηθήσουν σε διαφορετικά επίπεδα την υγεία μιας μετεμμηνοπαυσιακής γυναίκας. Πιο συγκεκριμένα:

- Βοηθούν στην επιβράδυνση της γήρανσης του δέρματος της γυναίκας που βρίσκεται στην εμμηνόπαυση.
- Μειώνουν τη πιθανότητα εμφάνισης οστεοπόρωσης, μιας πάθησης που εμφανίζεται κατά κόρον σε γυναίκες στην εμμηνόπαυση λόγω χαμηλών επιπέδων των οιστρογόνων και μειωμένης απορρόφησης του ασβεστίου.
- Μειώνεται ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου. Έχει αναφερθεί από μεγάλες μελέτες πως περίπου 10 έτη μετά την εμμηνόπαυση ο κίνδυνος μιας γυναίκας να πάθει κάποιο καρδιαγγειακό σύμβαμα (πχ οξύ στεφανιαίο επεισόδιο, εγκεφαλικό) έχει αυξηθεί σημαντικά σε σχέση με τον προεμμηνοπαυσιακό κίνδυνό της.

Επιπλέον, λόγω των οιστρογονικών τους δράσεων τα φυτοοιστρογόνα μπορούν να ανακουφίσουν σε μεγάλο ποσοστό των γυναικών από τα ενοχλητικά καθημερινά συμπτώματα της εμμηνόπαυσης. Πιο ειδικά:

- Συμβάλλουν στην ανακούφιση από τις δυσάρεστες εξάψεις και τους νυχτερινούς ιδρώτες. Η διεθνής βιβλιογραφία αναφέρει μείωση έως και ύφεση των ενοχλητικών εξάψεων σε

ποσοστό έως και 80% των γυναικών που έλαβαν φυτοοιστρογόνα ως θεραπεία.

- Βοηθούν σημαντικά στη μείωση της κολπικής ξηρότητας που μπορεί να οδηγήσει μέχρι και σε άλγος κατά τη σεξουαλική επαφή. Σε συνδυασμό μάλιστα με κάποια τοπική αγωγή στην ευαίσθητη περιοχή τα αποτελέσματα είναι άριστα στη πλειονότητα των γυναικών.
- Βελτιώνουν τη διάθεση των γυναικών και μειώνουν το αίσθημα κόπωσης.