



Συμβουλή | HEALTH & SOUL

Η εμμηνόπαυση στο σώμα σου

Η εμμηνόπαυση είναι μια φυσιολογική διαδικασία που κάθε γυναίκα θα τη ζήσει με διαφορετικό τρόπο και ένταση. Από την έναρξη της εμμηνόπαυσης και μετά, εμφανίζονται αλλαγές στο σώμα εσωτερικά και εξωτερικά, που σταδιακά επιδεινώνονται σε βαθμό που εξαρτάται από το DNA της κάθε γυναίκας, αλλά και από τον τρόπο ζωής της γενικότερα.

ΑΠΟ ΤΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΑΡΝΑΟΥΤΟΓΛΟΥ, ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟ-ΑΦΡΟΔΙΣΙΟΛΟΓΟ & MASTER ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΔΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ, WWW.ELETEM.ORG

Οι αλλαγές στο σώμα κατά την εμμηνόπαυση είναι δεδομένες. Η αντιμετώπισή τους, όμως, εξαρτάται από εμάς. Τι να περιμένεις:

1 **ΓΙΑ ΤΟ ΔΕΡΜΑ**, οι αλλαγές που εμφανίζονται σχετίζονται με την εγκατάσταση σιγά σιγά μιας ορμονικής ανισορροπίας. Έτσι, ενώ στη ζωή της η γυναίκα βρίσκεται κάτω από τη δράση των οιστρογόνων, που καθορίζουν από τη γονιμότητα μέχρι τον ψυχισμό της, στην εμμηνόπαυση τα πράγματα αντιστρέφονται. Τα οιστρογόνα μειώνονται, καθώς και η προγεστερόνη, οδηγώντας σε μια επιταχυνόμενη διαδικασία γήρανσης του δέρματος, ενώ αντίθετα τα ανδρόγόνα συνεχίζουν να παράγονται με μειωμένο ρυθμό, φέρνοντας μια σειρά από αλλαγές. Η μείωση των οιστρογόνων και της προγεστερόνης επιβραδύνει τον μεταβολισμό και την ανανέωση των κυττάρων, με αποτέλεσμα σταδιακά πιο λεπτό και θαμπό δέρμα. Μειώνει τα λιπίδια του επιδερμικού φραγμού και κάνει το δέρμα ξηρό και ευαίσθητο.

2 **ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΟ ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ**, την ελαστίνη και το υαλουρονικό, και το δέρμα χάνει τον όγκο και το σφρίγος του, στεγνώνει και αρχίζει να χαλαρώνει στο πρόσωπο και στο σώμα. Ειδικά στο πρόσωπο, η μείωση του λιπώδους στρωτικού ιστού κάτω από το δέρμα, η ατροφία των μυών, η συρρίκνωση των οστών και η χαλάρωση του δέρματος οδηγούν σε απώλεια του οβάλ περιγράμματος, ενώ τα **μύτια** φαίνονται βαθουλωτά και η συνολικότερη εικόνα δείχνει ένα κουρασμένο και θλιμμένο πρόσωπο. Τα χείλη χάνουν τον όγκο τους, τα βλέφαρα πέφτουν, εμφανίζονται ρυτίδες και πανάδες, ενώ το λίπος αρχίζει να συσσωρεύεται στην κοιλιά, στους γλουτούς και τους μηρούς.

3 **Ο ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΟΙΣΤΡΟΓΟΝΩΝ** και περίσσειας ανδρόγνων ευθύνεται για την τριχοπύωση στην εμμηνόπαυση. Οι τρίχες γίνονται λεπτές, ξηρές, εύθρυπτες και πιο λιπαρές. Η αραίωση που δημιουργείται μέσα στα χρόνια είναι περισσότερο ανδρογενετικού τύπου, ενώ λιγότερο συχνά μπορεί να πάρει τη μορφή της πρόσθιας αλωπεκίας, που σίγουρα είναι πιο σοβαρή κατάσταση. Μαζί με τα μαλλιά επηρεάζονται και τα νύχια, καθώς οι ανάγκες σε ασβέστιο είναι μεγαλύτερες και η μακροχρόνια ταλαιπωρία των νυχιών από επαφή με νερό, απορρυπαντικά και συνεχές ημιμόνιμο μανικιούρ τα καθιστά αρκετά εύαλτα. Επίσης, η δράση των ανδρόγνων οδηγεί σε αύξηση της παραγωγής σμήγματος και εμφάνιση ακμής, αλλά και σε υπερτρίχωση στο πηγούνι.

Τα παλιά χρόνια, όλες αυτές οι αλλαγές έκαναν τη γυναίκα να μοιάζει «γιαγιά» στα 60 της. Σήμερα γνωρίζουμε ότι η γυναίκα μπορεί να είναι γερή, παραγωγική και με νεανική εμφάνιση ανεξάρτητα από την ηλικία της. Υιοθετήστε υγιεινή διατροφή, πίνετε πολύ νερό, ασκηθείτε, εφαρμόστε την αυτοειδίωση στη ζωή σας και μιλήστε για ό,τι σας απασχολεί στους ειδικούς. Λύσεις υπάρχουν, αρκεί να τις αναζητήσετε.