



MARZO 2014

Nel mese dedicato alla Donna

Il CENTRO CLINICO EUGHENOS organizza:

“PROGETTO SECONDA GIOVINEZZA”

LA MENOPAUSA

- **Visita e consulenza Ginecologica**

Visita con ecografia endovaginale

- **Consulenza Uroginecologica**

Prevenzione del prolasso e dell'incontinenza

- **Consulenza Dermatologica-Estetica**

Consigli per il mantenimento della giovinezza della pelle

- **Consulenza Psicologica**

Un colloquio psicologico per condividere emozioni e pensieri di un cambiamento

- **Consulenza Nutrizionistica**

Informazioni per una corretta alimentazione con misurazione della composizione corporea con Tanita®

Tariffa dedicata € 50,00

INFO E PRENOTAZIONI: Tel. 0572 78869 – 79724

Viale C. Rosselli, 45 – Montecatini Terme (PT)

Cosa è la MENOPAUSA?

La menopausa è l'ultima mestruazione, sancisce la fine dei flussi mestruali per l'esaurimento dei follicoli presenti nelle ovaie, per cui non si producono più gli estrogeni, cioè i principali ormoni femminili. In questo momento cessa quindi la fertilità in quanto non essendoci più follicoli non vi è più produzione di ovociti che possono essere fertilizzati. Nei primi periodi dopo la menopausa vi possono essere molto raramente dei cicli ovulatori con produzione di ovociti. D'altra parte il venir meno degli estrogeni comporta una serie di ripercussioni sull'organismo femminile che possono manifestarsi con sintomi che talora compaiono precocemente e che caratterizzano la cosiddetta sindrome climaterica. Generalmente si manifesta intorno ai 50 anni.

COSA E' LA PREMENOPAUSA?

la premenoapausa è il periodo che immediatamente precede la menopausa. I sintomi più frequenti riguardano il ciclo mestruale: le mestruazioni diventano più ravvicinate, in alcuni casi più abbondanti, altre volte le mestruazioni diventano scarse e saltuarie. Le modificazioni della secrezione dell'ovaio sono responsabili di questa irregolarità dei flussi mestruali, con una ridotta produzione ovarica di progesterone. Ecco perché, in questa fase, il ginecologo prescrive del progesterone: proprio per correggere lo squilibrio endocrino e le sue manifestazioni mestruali. Possono essere utilizzati anche i moderni preparati contraccettivi orali a basso dosaggio, specialmente se contenenti gli estrogeni naturali.

ORGANI E TESSUTI ESTROGENO-SENSIBILI:

- Apparato genitourinario
- SNC Sistema Nervoso Centrale
- Mammella
- Pelle e mucose
- Tratto gastrointestinale
- Apparato cardiovascolare
- Osso, Cartilagine, Collagene

QUALI SONO I SINTOMI DELLA MENOPAUSA?

I sintomi più precoci della carenza ormonale sono le vampate, sudorazioni, irritabilità, depressione, ansia, perdita di memoria, calo del desiderio sessuale, e possono addirittura comparire anche nei periodi precedenti la menopausa. Altri sintomi compaiono abitualmente più tardivamente dopo due-tre anni, riduzione della lubrificazione vaginale, dolori ai rapporti, rughe e perdita di elasticità cutanea, secchezza delle mucose. I sintomi più comuni sono le "vampate" di calore associate a sudorazione, arrossamento della cute e accelerazione del battito cardiaco: sgradevoli, rendono difficile svolgere le proprie normali attività, e di notte interrompono il sonno. Più tardivamente compaiono seri disturbi atrofici che coinvolgono l'apparato genito –urinario.

GLI EFFETTI DALLA CARENZA ORMONALE A BREVE TERMINE

Disturbi vasomotori: vampate di calore, sudorazioni notturne, palpitazioni. Sintomi psicologici: tensione, ansia, depressione, irritabilità, sbalzi di umore, modificazioni

della libido. Attivazione turnover metabolico dell'osso e del collagene: aumento del rischio di osteoporosi. Modificazione del peso corporeo: la distribuzione del grasso cambia, aumenta e si distribuisce diversamente nel corpo, provocando anche un aumento di peso. Modificazioni delle frazioni lipoproteiche, tolleranza glicidica, pressione arteriosa. Aumento del peso corporeo, distribuzione androide del grasso: **aumento del rischio di aterosclerosi e malattie cardiovascolari.**

CAMBIAMENTI DELL'IMMAGINE CORPOREA

- aumento del peso corporeo
- distribuzione centrale, androide, del grasso corporeo
- diminuzione delle fibre collagene ed elastiche
- riduzione dello spessore e della vascolarizzazione delle mucose e dell'epidermide

I SINTOMI PER LE DONNE NON SONO SOLO FISICI

Variazioni del tono dell'umore sono molto comuni in menopausa e possono portare ad ansia, irritabilità, fino alla depressione, diminuzione della memoria, perdita della autostima e della capacità di concentrazione. E poi l'insonnia, spesso provocata anche dalle vampate, aggrava un senso di stanchezza fisica e psichica, che può accompagnarsi ad un calo del desiderio sessuale. Bisogna tener conto che durante il periodo della menopausa spesso accadono eventi che possono influire negativamente come il pensionamento, lutti familiari, la perdita di amicizie importanti o della serenità del rapporto coniugale. Infine, al di là di tutti questi aspetti, la menopausa rappresenta un periodo molto intenso da un punto di vista psicologico, che può essere vissuto meglio e più serenamente se condiviso con qualcuno.

MENOPAUSA: Fattori che possono alterare la qualità della vita:

Sintomi vasomotori

- Disturbi del sonno
- Sintomi psicologici ed emozionali
- Alterazioni genitourinarie e sessuali
- Aumento di peso
- Cambiamenti dell'immagine corporea
- Osteoporosi: fratture e dolori rachidei
- Malattie cardiovascolari: angina
- Riduzione delle funzioni cognitive: Morbo di Alzheimer

SONNO E MENOPAUSA

Le alterazioni del ritmo del sonno sono un disturbo frequente, spesso collegato alla comparsa di una vampata di calore che si associa al risveglio. Quando insorge la vampata anche se la donna non si sveglia, si verificano comunque alterazioni del sonno, con un sostanziale disturbo della qualità oltre che della quantità del riposo. Le alterazioni del sonno si associano a stanchezza, ansia ed irritabilità. E' quindi fondamentale interrompere il circolo vizioso tra vampate e alterazioni del sonno. Per ottenere i migliori risultati è opportuno dare adeguati consigli igienici, comportamentali ed alimentari per rimuovere alcune cause o concause dell'insonnia o dei frequenti risvegli. In alcuni casi è necessario ricorrere alla terapia ormonale o alle terapie farmacologiche per indurre il sonno.

MENOPAUSA Sintomi tardivi

- Osteoporosi: fratture e dolori rachidei
- Malattie cardiovascolari: angina
- Riduzione delle funzioni cognitive: Morbo di Alzheimer

OBIETTIVI DELLA TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA (HRT)

- eliminare i sintomi soggettivi
- ripristinare un assetto ormonale "ideale"
- prevenzione di patologie sistemiche
- assenza di effetti collaterali
- alta accettabilità
- assenza di complicazioni

CHE COS'È L'OSTEOPOROSI?

L'osteoporosi è una malattia dello scheletro, caratterizzata dalla compromissione della resistenza dell'osso, che predispone ad un aumento del rischio di fratture, anche per traumi minimi. La causa è uno scompenso del sistema ormonale che regola il contenuto minerale dell'osso e che progressivamente riduce la densità dell'osso. Perché vengono colpite più di frequente le donne in menopausa dall'osteoporosi? Perché dopo la menopausa si verifica un calo del livello di estrogeni, che sono gli ormoni che nella donna regolano l'assunzione di calcio nell'osso. Non tutte le donne in menopausa vanno incontro ad osteoporosi, ma vi sono altri fattori di rischio.

QUALI SONO I FATTORI DI RISCHIO?

Oltre che dal calo degli estrogeni, l'osteoporosi può essere determinata da altri fattori come l'invecchiamento, alcune malattie del sistema endocrino o gastrointestinale, malattie reumatologiche o ematologiche. Non bisogna dimenticare la scarsa attività fisica, una alimentazione sbilanciata, povera di proteine e calcio, fattori genetici e l'uso cronico di farmaci (corticosteroidi, barbiturici, anticonvulsivanti, ormoni tiroidei). Il sesso femminile, comunque, risulta comunque a maggior rischio.

LA DIAGNOSI DELL'OSTEOPOROSI: LA DENSITOMETRIA

L'indagine diagnostica di riferimento è la densitometria, che consente di misurare in modo accurato e preciso la massa e la densità minerale ossea e che è considerata un importante fattore della resistenza meccanica.

PER TUTTO IL MESE DI MARZO 2014 RISERVIAMO ALLE PAZIENTI CHE ADERISCONO AL PROGETTO LA POSSIBILITÀ DI ESEGUIRE ESAME M.O.C. [Densitometria Ossea Computerizzata] con tecnica D.E.X.A. – lombare e femorale a tariffa speciale di € 25,00