

Παγκόσμια Ημέρα Εμμηνόπαυσης

2022



Σύγχυση(θολούρα)
και διαταραχές
μνήμης κατά την
εμμηνόπαυση



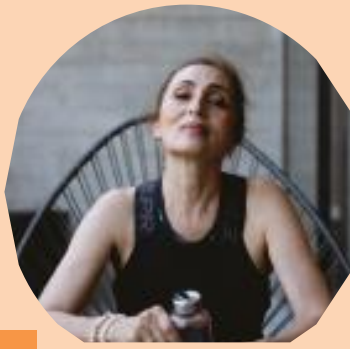
Τι είναι η "ομίχλη εγκεφάλου" (θολούρα) της εμμηνόπαυσης

Η ομίχλη του εγκεφάλου της εμμηνόπαυσης είναι μια ομάδα συμπτωμάτων που εμφανίζεται κατά την περίοδο της εμμηνόπαυσης, συμπεριλαμβανομένης της δυσκολίας στην ανάμνηση λέξεων και αριθμών, διαταραχών στην καθημερινή ζωή (λανθασμένη τοποθέτηση αντικειμένων όπως κλειδιών), δυσκολία συγκέντρωσης (απουσία, απώλεια μιας σειράς σκέψεων, ευκολότερη αποσπασμένη προσοχή), δυσκολία εναλλαγής μεταξύ εργασιών, το να ξεχνάτε τον λόγο για να κάνετε κάτι (όπως γιατί μπήκατε σε ένα δωμάτιο) και το να ξεχνάτε ραντεβού και εκδηλώσεις¹.

Μελέτες διαπιστώνουν ότι η μνήμη των γυναικών στην πραγματικότητα αλλάζει κατά την εμμηνόπαυση, επομένως αυτά τα παράπονα είναι αληθινά – δεν είναι στη φαντασία σας. Η ομίχλη του εγκεφάλου είναι φυσιολογική και κοινή στη μέση ηλικία²³. Αυτά τα ενοχλητικά συμπτώματα μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα της ζωής σας. Ωστόσο, είναι συνήθως αρκετά ήπια και θα βελτιωθούν μετά την εμμηνόπαυση.



HELLENIC MENOPAUSE SOCIETY



Αυτά τα προβλήματα μπορεί να οφείλονται σε αύξηση ή και πτώση των επιπέδων των ορμονών, ιδιαίτερα των οιστρογόνων, και σε ορισμένα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, όπως οι εξάψεις, και οι διαταραχές του ύπνου καθώς και οι αλλαγές διάθεσης.

Εάν έχετε μέτριες έως σοβαρές εξάψεις, ιδιαίτερα τη νύχτα, μπορεί να διαπιστώσετε ότι η μνήμη σας επηρεάζεται.^{6,7}



Η ομίχλη του εγκεφάλου και τα προβλήματα θα οδηγήσουν σε άνοια στη μετέπειτα ζωή;

Οι γυναίκες ανησυχούν συχνά ότι αυτά τα προβλήματα μνήμης είναι ένα πρώιμο σύμπτωμα της νόσου Alzheimer ή της άνοιας. Ωστόσο, αυτά τα ζητήματα είναι πολύ κοινά σε γυναίκες μέσης ηλικίας και συνήθως βελτιώνονται με τον καιρό. **Όλες οι γυναίκες περνούν από την εμμηνόπαυση, αλλά οι περισσότερες γυναίκες δεν θα αναπτύξουν άνοια. Η άνοια στη μέση ηλικία είναι πολύ σπάνια εκτός εάν έχετε οικογενειακό ιστορικό πρώιμης έναρξης της νόσου Alzheimer.^{8,9}**

Τι ρόλο παίζει η ορμονική θεραπεία της εμμηνόπαυσης στην υγεία του εγκεφάλου μου;

Η ορμονοθεραπεία της εμμηνόπαυσης είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για τη θεραπεία των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης.¹⁰ Η αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης με ορμονοθεραπεία μπορεί να βελτιώσει την ομίχλη του εγκεφάλου σας. Μπορεί να ανησυχείτε ότι εάν χρησιμοποιείτε ορμονοθεραπεία για να ανακουφίσετε τις εξάψεις, μπορεί να αυξήσετε τον κίνδυνο για άνοια. Ωστόσο, η έρευνα μας έχει δείξει ότι εάν είστε υγιείς και ξεκινήσετε την θεραπεία σας νωρίς στην εμμηνόπαυση, φαίνεται να είναι ασφαλής για τη γνωστική λειτουργία.¹¹ Και, εάν χρησιμοποιείτε μόνο θεραπεία με οιστρογόνα, φαίνεται να είναι ασφαλές ακόμη και στην όψιμη εμμηνόπαυση για τη γνωστική λειτουργία. Η ορμονοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει τα προβλήματα μνήμης σας, αλλά δεν συνιστάται σε καμία ηλικία για τη θεραπεία δυσκολιών μνήμης ή την πρόληψη της γνωστικής έκπτωσης ή της άνοιας.¹⁰ Η θεραπεία με οιστρογόνα συνιστάται εάν έχετε πρόωρη εμμηνόπαυση ή οι ωοθήκες σας έχουν αφαιρεθεί προκαλώντας χειρουργική εμμηνόπαυση.¹² **Συζητήστε τους κινδύνους και τα οφέλη με τον γιατρό σας.**

Μπορώ να προλάβω ή να αναβάλω την άνοια;

Τα νέα είναι καλά. Εάν έχετε εγκεφαλική ομίχλη στην εμμηνόπαυση και ανησυχείτε για την εμφάνιση άνοιας στο τέλος της ζωής σας, μπορείτε να αναβάλετε ή ακόμα και να αποτρέψετε την άνοια παραμένοντας υγιείς.^{13,14} Δεν μπορούμε να αλλάξουμε ορισμένους παράγοντες κινδύνου άνοιας: ηλικία, γυναικείο φύλο και γενετικό ιστορικό.

Στην επόμενη σελίδα θα βρείτε 12 τρόπους για να προστατεύσετε τον εγκέφαλό σας.

12 τρόποι να προστατεύσετε τον εγκέφαλό σας

- Μια υγιής καρδιά συμβαδίζει με έναν υγιή εγκέφαλο
- Κάντε τακτικές εξετάσεις - η παχυσαρκία, η υψηλή αρτηριακή πίεση και ο διαβήτης είναι επιβλαβείς για την υγεία του εγκεφάλου ^{15,17}
- Παρακολουθήστε το βάρος σας με έναν υγιή Δείκτη Μάζα Σώματος 18-25 και βάλτε στόχο τη χαμηλότερη αρτηριακή σας πίεση στα 120 mm Hg18
- Μειώστε τα αμυλούχα, λιπαρά, ζαχαρούχα τρόφιμα και τρώτε πολλά φρούτα και λαχανικά. Μια θρεπτική μεσογειακή διαίτα είναι εύκολο να ακολουθηθεί¹³
- Συμμετέχετε σε τακτική σωματική δραστηριότητα - η αυξημένη καρδιαγγειακή ικανότητα μειώνει τον κίνδυνο άνοιας ¹
- Ιδρώστε με τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας έντασης αερόβια σωματικής δραστηριότητας την εβδομάδα
- Ένας υγιεινός τρόπος ζωής περιλαμβάνει επαρκή ύπνο και ελαχιστοποίηση του στρες
Σταματήστε το κάπνισμα και πίνετε με μέτρο
- Προστατέψτε το κεφάλι σας από τραυματισμό και προσπαθήστε να αποφύγετε τον παθητικό καπνό και την ατμοσφαιρική ρύπανση ¹⁴
- Δοκιμάστε και ασκήστε τον εγκέφαλό σας μαθαίνοντας νέες δεξιότητες, διαβάζοντας και κάνοντας εθελοντισμό.
- Μείνετε συνδεδεμένοι – η κοινωνική δέσμευση μπορεί να ενισχύσει την υγεία του εγκεφάλου σας²⁰
- Βρείτε τρόπους να γίνετε μέρος της τοπικής σας κοινότητας και να μοιραστείτε ποιοτικό χρόνο με την οικογένεια και τους φίλους σας.

«Η άνοια στη μέση ηλικία είναι πολύ σπάνια, επομένως οι γυναίκες θα πρέπει να καθησυχάζονται ότι τα προβλήματα μνήμης στην περιεμμηνόπαυση είναι πολύ συνηθισμένα και ότι συνήθως βελτιώνονται με την πάροδο του χρόνου».

Βιβλιογραφία.

1. Sullivan Mitchell E, Fugate Woods N. Midlife women's attributions about perceived memory changes: observations from the Seattle Midlife Women's Health Study. J Womens Health Gen Based Med. 2001;10(4):351-362.
2. Drogos LL, Rubin LH, Geller SE, Banuvar S, Shulman LP, Maki PM. Objective cognitive performance is related to subjective memory complaints in midlife women with moderate to severe vasomotor symptoms. Menopause. 2013;20(13):1236-1242.
3. Weber M, Mapstone M. Memory complaints and memory performance in the menopausal transition. . Menopause. 2009;16(4):694-700.
4. Greendale G, Karlamangla AS, Maki PM. The Menopause Transition and Cognition. JAMA Insights. 2020;323(15).
5. Rettberg JR, Yao J, Brinton RD. Estrogen: A master regulator of bioenergetic systems in the brain and body. Front Neuroendocrinol. 2014;35(1):8-30.
6. Maki P, Thurston R. Menopause and Brain Health: Hormonal Changes Are Only Part of the Story. Front Neurol. 2020;11(562275).
7. Fogel J, Rubin L, Kilic E, Walega D, Maki P. Physiologic vasomotor symptoms are associated with verbal memory dysfunction in breast cancer survivors. Menopause. 2020;27(11):1209-1219.
8. Cao Q, Tan C, Xu W, et al. The Prevalence of Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis. J Alzheimers Dis. 2020;73(3):1157-1166.
9. Hendriks S, Peetoom K, Bakker C, et al. Global prevalence of young-onset dementia: a systematic review and meta-analysis. JAMA Neurol. 2021;78(9):1080-1090.
10. Baber R, Panay N, Fenton A. IMS Writing Group. 2016 IMS Recommendations on women's midlife health and menopause hormone therapy. Climacteric. 2016;19(2):109-150.
11. Manson J, Aragaki A, Rossouw J, et al. Menopausal hormone therapy and long-term all-cause and cause-specific mortality: the Women's Health Initiative randomized trials. JAMA. 2017;18(10):927-938.
12. Rocca W, Bower J, Maraganore D, et al. Increased risk of cognitive impairment or dementia in women who underwent oophorectomy before menopause. Neurology. 2007;69(11):1074-1083.
13. Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines. Geneva: World Health Organization. 2019.
14. Livingston G, Huntley J, Sommerlad A, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. Lancet. 2020;396(10248):413-446.
15. Li X, Zhang M, Xu W, et al. Midlife modifiable risk factors for dementia: a systematic review and meta-analysis of 34 prospective cohort studies. Curr Alzheimer Res. 2019;16(14):1254-1268.
16. Ou Y, Tan C, Shen X, et al. Blood pressure and risks of cognitive impairment and dementia: a systematic review and meta-analysis of 209 prospective studies. Hypertension. 2020;76(1):217-225.
17. Peters R, Booth A, Rockwood K, Peters J, D'Este C, Anstey K. Combining modifiable risk factors and risk of dementia: a systematic review and meta-analysis. BMJ Open. 2019;9(1).
18. SPRINT MIND Investigators for the SPRINT Research Group, Williamson J, Pajewski N, et al. Effect of intensive vs standard blood pressure control on probable dementia: a randomized clinical trial. JAMA. 2018;321(6):553-561.
19. Hörder H, Johansson L, Guo X, et al. Midlife cardiovascular fitness and dementia: A 44-year longitudinal population study in women. Neurology. 2018;90(15).
20. Penninkilampi R, Casey A, Singh M, Brodaty H. The association between social engagement, loneliness, and risk of dementia: a systematic review and meta-analysis. J Alzheimers Dis. 2018;66(4):1619-1633.

Πηγή: International Menopause Society

Αποποίηση ευθύνης: Οι πληροφορίες που παρέχονται σε αυτό το φυλλάδιο ενδέχεται να μην σχετίζονται με την περίπτωση ενός συγκεκριμένου ατόμου και θα πρέπει πάντα να συζητούνται με τον γιατρό του ατόμου. Το φυλλάδιο παρέχει μόνο πληροφορίες. Η International Menopause Society & η Ελληνική Εταιρεία Εμμηνόπαυσης που μετέφρασε το φυλλάδιο, δεν φέρουν καμία ευθύνη για οποιαδήποτε απώλεια, όπως και αν προκληθεί, σε οποιοδήποτε άτομο ενεργεί ή απέχει από δράση ως αποτέλεσμα οποιοδήποτε υλικού σε αυτή τη δημοσίευση ή πληροφοριών που παρέχονται.



Σταδίου 51, 10559 Αθήνα (metro: στάση Ομόνοια)

email: info@eletem.org

<https://www.eletem.org>

Τηλέφωνα Επικοινωνίας

Γραμματεία: +30 211 1828572 (Δευτέρα – Παρασκευή: 10:00 – 14:00)

Αθανασία Παππά: +30 693 2324265

Καίτη Αντωνοπούλου: +30 693 2253580