

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΘΕΜΑ

ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ,  
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ,  
ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ  
ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

**ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ:**

**ΓΙΑΜΟΥΚΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ**

**ΠΑΣΑΛΚΟΓΛΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ**

**ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:**

**κ. Κ. ΔΕΡΒΙΣΟΓΛΟΥ**

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2003

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΘΕΜΑ

ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ,  
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ,  
ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ  
ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ:

ΓΙΑΜΟΥΚΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

ΠΑΣΑΛΚΟΓΛΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:

κ. Κ. ΔΕΡΒΙΣΟΓΛΟΥ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2003

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

<b>ΠΡΟΛΟΓΟΣ</b>	4
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>ο</sup></b>	5
1.1. ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ Η ΛΕΞΗ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ	5
1.2. ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ Η ΛΕΞΗ ΚΛΙΜΑΚΤΗΡΙΟΣ	5
1.3. ΠΩΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΤΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ	6
1.4. ΓΙΑ ΠΟΙΟ ΛΟΓΟ ΣΤΑΜΑΤΑ Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ	8
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2<sup>ο</sup></b>	9
2.1. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ – ΠΟΤΕ ΑΡΧΙΖΟΥΝ	9
2.2. ΠΡΟΩΡΗ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ	10
2.3. ΟΨΙΜΗ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ	12
2.4. ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ	12
2.5. ΓΙΑΤΙ ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΥΠΟΦΕΡΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΛΛΕΣ	14
2.6. ΕΛΕΓΧΟΙ ΠΟΥ ΔΙΑΠΙΣΤΩΝΟΥΝ ΤΟ ΑΝ ΒΡΙΣΚΕΣΤΕ ΣΤΟ ΣΤΑΔΙΟ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ	15
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup></b>	18
3.1. ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΟΡΓΑΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ	18
3.2. ΟΥΡΟΓΕΝΕΤΙΚΟΣ ΣΩΛΗΝΑΣ	18
3.3. ΜΗΤΡΑ	19
3.4. ΣΑΛΠΙΓΓΕΣ	19
3.5. ΩΟΘΗΚΕΣ	20
3.6. ΚΟΛΠΟΣ	20
3.7. ΑΙΔΟΙΟ ΚΑΙ ΠΕΡΙΝΕΟ	21
3.8. ΠΥΕΛΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ	21
3.9. ΣΤΗΘΟΣ ΚΑΙ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΩΝ ΜΑΣΤΩΝ	22
3.10. ΔΕΡΜΑ	22
3.11. ΜΑΛΛΙΑ	25
3.12. ΟΣΤΑ	27
3.13. ΜΥΕΣ ΚΑΙ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ	28
3.14. ΤΟ ΑΓΓΕΙΟΚΙΝΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	29
3.15. ΚΑΡΔΙΑ ΑΙΜΟΦΟΡΑ	30
3.16. ΑΥΞΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ	31
3.17. ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ	32
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4<sup>ο</sup></b>	35
4.1. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ	35

4.2. ΟΡΜΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	36
4.3. ΜΗΠΩΣ ΟΜΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΙΑ ΟΡΜΟΝΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ;	36
4.4. ΜΕΘΟΔΟΙ ΟΡΜΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	38
4.5. ΕΜΦΥΤΕΥΣΕΙΣ ΟΡΜΟΝΩΝ	39
4.6. ΤΑ ΥΠΕΡ ΚΑΙ ΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΟΡΜΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	40
4.7. ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΕΙΝΑΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΟΙ ΟΡΜΟΝΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟ ΠΟΤΕ;	42
4.8. ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΑ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΟΡΜΟΝΙΚΩΝ	43
4.9. ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΗΡΤ	44
4.10. ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΡΜΟΝΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ	48
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5<sup>ο</sup></b>	50
5.1. ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ	50
5.2. ΠΡΟΛΟΓΟΣ	51
5.3. ΟΡΙΣΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	51
5.4. ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	52
5.5. ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ	54
5.6. ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΛΙΠΟΥΣ	55
5.7. ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	57
5.8. Μορφές παχυσαρκίας	58
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6<sup>ο</sup></b>	60
6.1. Αιτιολογική ταξινόμηση της παχυσαρκίας	60
6.2. Αιτιολογία της παχυσαρκίας	61
6.3. Σωματότυπος	68
6.4. Από ποιο σημείο αρχίζει η παχυσαρκία	70
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7<sup>ο</sup></b>	72
7.1. Επιπτώσεις της παχυσαρκίας	72
7.2. Δερματοπάθειες που σχετίζονται με την παχυσαρκία	74
7.3. Μύθοι και πραγματικότητα γύρω από την άσκηση και τη διατροφή	75
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8<sup>ο</sup></b>	82
8.1. Εισαγωγή	82
8.2. Ορισμός	83
8.3. Στάδια και εξέλιξη της κυτταρίτιδας	84
8.4. Αναγνώριση της κυτταρίτιδας – Κλινική εικόνα	86
8.5. Εντοπισμός της κυτταρίτιδας	87
8.6. Τύποι κυτταρίτιδας	90
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9<sup>ο</sup></b>	92
9.1. Αίτια της κυτταρίτιδας	92
9.2. Παθολογικοί παράγοντες	92

9.3. Διάφορες Αιτίες	95
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10<sup>ο</sup></b>	101
10.1. Αισθητική αντιμετώπιση παχυσαρκίας	101
10.2. Μυοπαθητική γυμναστική	102
10.3. Συσκευές λιποδιάλυσης με παρεμβαλλόμενα ρεύματα	103
10.4. Κραδαστικά μηχανήματα	103
10.5. Μηχανήματα θερμοθεραπείας	104
10.6. Lazer	105
10.7. Θαλασσοθεραπεία	105
10.8. Αρωματοθεραπεία	106
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11<sup>ο</sup></b>	107
11.1. Αισθητική αντιμετώπιση κυτταρίτιδας	107
11.2. Υπερηχοθεραπεία	107
11.3. Υπερηχοφόρηση – οντοφόρηση	109
11.4. Λεμφικό χειρομασάζ	111
11.5. Πιεσοθεραπεία	111
11.6. Πρεσοθεραπεία	112
11.7. Λουτρά εφίδρωσης	112
11.8. Θεραπεία με φύκια	114
11.9. Υδρομασάζ	115
11.10. Θερμομασάζ	116
11.11. Γαλβανικό μπάνιο	117
11.12. Χρωμοθεραπεία	118
11.13. Οξυγονοθεραπεία και μεσοθεραπεία	118
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12<sup>ο</sup></b>	120
12.1. Η απαραίτητη προϋπόθεση για κάθε μορφή αντιμετώπισης: Ο σωστός τρόπος ζωής.	120
12.2. Η σχέση της τροφής με την παχυσαρκία και την κυτταρίτιδα	120
12.3. Σχέση της άσκησης με την παχυσαρκία και την κυτταρίτιδα	122
12.4. Φαρμακευτική θεραπεία	124
<b>ΕΠΙΛΟΓΟΣ</b>	126
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b>	127

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η εμμηνόπαυση ή αλλιώς παύση της ικανότητας για τεκνοποίηση είναι μια φυσική λειτουργία που συμβαίνει στη διάρκεια της «μέσης ηλικίας» σε όλες τις γυναίκες. Μερικές την περιμένουν ανυπόμονα, άλλες τη φοβούνται, αλλά καμία δεν μπορεί να την αποφύγει! Η εμμηνόπαυση συνήθως συμβαίνει ανάμεσα στα 40 και στα 55 και για πολλές γυναίκες μπορεί να αποτελέσει μια ψυχολογική, συναισθηματική καθώς και πνευματική καμπή στη ζωή τους. Βέβαια η εποχή της εμφάνισής της, ποικίλει ανάλογα με διάφορους παράγοντες από τους οποίους οι σημαντικότεροι έχουν, εκτός των ατομικών, οικογενειακό και φυλετικό χαρακτήρα.

Οι ψυχολόγοι και σεξολόγοι αρνούνται να δεχτούν την εμμηνόπαυση σαν μια εκδήλωση γηράνσεως. Αντίθετα τη θεωρούν, πάνω απ' όλα ένα φυσιολογικό φαινόμενο, που συνίσταται στην μερική απώλεια της κανονικής λειτουργίας του κύκλου των ωθηκών. Στην Ευρώπη σήμερα, όλο και πιο πολλές γυναίκες ενδιαφέρονται δικαιολογημένα, για την ορμονική κατάσταση που παρουσιάζεται μετά την εμμηνόπαυσή τους, για τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει στην υγεία τους, καθώς και για τις σύγχρονες δυνατότητες αντιμετώπισης με όλες τις θετικές ή αρνητικές συνέπειές τους.

Σήμερα περισσότερες από οχτώ στις δέκα γυναίκες είναι σχεδόν βέβαιο ότι θα φτάσουν και θα ξεπεράσουν την ηλικία της εμμηνόπαυσης, και θα βρεθούν αργά ή γρήγορα αντιμέτωπες με την κατάσταση αυτή. Άλλωστε η γυναίκα των πενήντα χρόνων ελπίζει ότι θα ζήσει τουλάχιστον άλλα 25 χρόνια, μια μεγάλη δηλαδή χρονική περίοδο, που οι ωθήκες της δε θα λειτουργούν και δεν θα εκκρίνουν τις ορμόνες που καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την ποιότητα της ζωής της.