

MENOPAUSA

Si parla di **menopausa conclamata** solo un anno dopo l'ultima mestruazione. Negli anni immediatamente precedenti i cicli possono essere irregolari o, meno frequentemente, regolari per poi non presentarsi più. L'invito alla donna è sempre quello di appuntare il giorno dell'ultima mestruazione per riuscire a calcolare con certezza i 12 mesi. È bene ricordare che le **perdite ematiche** che sopravvengono dopo questo periodo di tempo sono sempre da considerare patologiche (**perdite vaginali atipiche**) e richiedono una **visita con ecografia transvaginale urgente**.

SINTOMI

Vampate di calore: corrispondono ad un improvviso senso di calore soprattutto al dorso ed al tronco, talvolta accompagnate da sudorazione intensa, più frequente durante la notte. Possono presentarsi in corrispondenza di emozioni, sforzi o senza una causa scatenante. Sono più frequenti e più intense che nel periodo premenopausale, hanno una durata nel tempo variabile, in media dai 2 ai 3 anni, ma in alcuni casi di più. Tendono poi a risolversi spontaneamente negli anni a seguire.

Insonnia ed irritabilità: difficoltà ad addormentarsi, scarsa qualità del sonno con frequenti risvegli, sudorazione notturna, ma anche variazione dell'umore, irritabilità, fino alla vera depressione possono insorgere già in premenopausa e continuare in questi anni.

Sono per lo più legati al fisiologico calo ormonale, ma anche all'ansia e all'incertezza legate al cambiamento del proprio corpo e all'idea di invecchiamento che questo periodo evoca. Il corpo tende pian piano ad abituarsi alla nuova condizione andando incontro ad un adattamento e pertanto alla diminuzione dei sintomi nel tempo.

Atrofia vulvo-vaginale: è determinata dagli effetti del calo estrogenico sui genitali interni ed esterni. La vulva e la vagina diminuiscono la loro componente elastica e trofica, la mucosa vaginale si assottiglia e si riduce la lubrificazione.

Iniziano sintomi fastidiosi per la donna come secchezza e/o prurito vaginale, bruciore, alterazione del pH vaginale con conseguenti perdite vaginali, bruciore durante la minzione (disuria), dolore durante i rapporti sessuali fino alla loro impossibilità (dispareunia). È molto frequente in menopausa, colpendo in media una donna su due. Può avere risvolti psicologici sulla vita sessuale delle pazienti ma anche sulla loro quotidianità. Ricordiamo che una vita di coppia sessualmente attiva, anche in menopausa, aiuta a mantenere i tessuti vulvovaginali elastici riducendo il dolore nei rapporti e rallentando la condizione di atrofia.

Incontinenza urinaria: è la perdita involontaria di urina. Può essere scatenata da piccoli sforzi come uno starnuto, un colpo di tosse, il sollevare un peso anche di lieve entità, (incontinenza da "sforzo" o da "stress"). Quando invece, in seguito allo stimolo urinario, vi è una necessità impellente di mingere e talvolta la donna non riesce ad arrivare ai servizi in tempo si parla di incontinenza da "urgenza". In entrambi i casi si tratta senza dubbio di una condizione invalidante per la quotidianità della donna ma nella maggior parte dei casi risolvibile o quantomeno migliorabile.