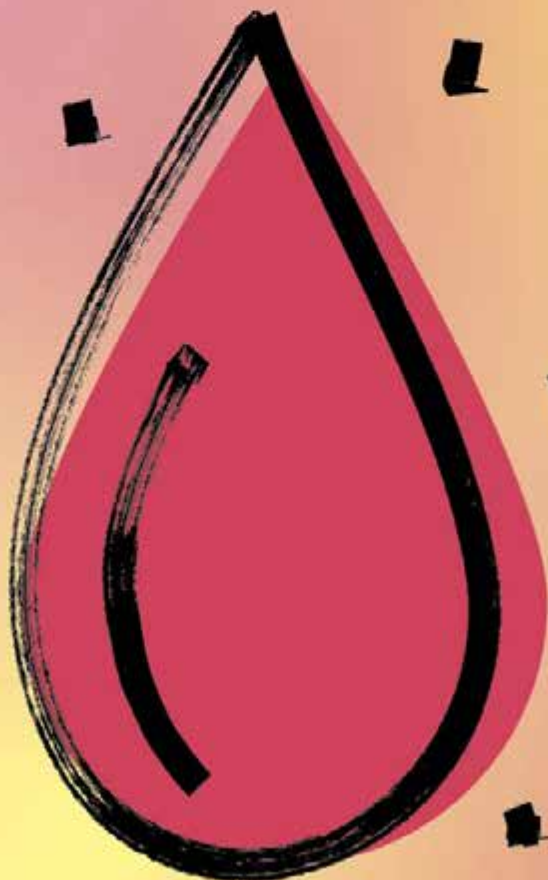


JEN GUNTER

# Η ΒΙΒΛΟΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

ΔΙΑΧΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΜΥΘΟ  
ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ  
ΛΙΖΑ  
ΕΚΚΕΚΑΚΗ



ΜΕΤΕΙΧΜΙΘ



# Η ΒΙΒΛΟΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

# ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Πρώτη έκδοση Οκτώβριος 2024

Τίτλος πρωτοτύπου Jen Gunter (MD), *Blood, The science, medicine and mythology of menstruation*, Citadel Press Kensington Publishing Corp. 2023

Επιμέλεια – Διόρθωση τυπογραφικών δοκιμίων Χρίστος Κυθρεώτης  
Σχεδιασμός εξωφύλλου Bob studio

© 2023, Jennifer Gunter

© 2023, Εκδόσεις **ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ** (για την ελληνική γλώσσα)

ISBN 978-618-03-4132-4

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84132

Κ.Ε.Π. 6015, Κ.Π. 20573

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

## Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα  
τηλ.: 211 3003500, fax: 211 3003562  
metaixmio.gr · metaixmio@metaixmio.gr

Κεντρική διάθεση  
Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα  
τηλ.: 210 3647433, fax: 211 3003562

## Βιβλιοπωλεία ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

- Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα  
τηλ.: 210 3647433, fax: 211 3003562
- Πολυχώρος, Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα  
τηλ.: 211 3003580, fax: 211 3003581

Jen Gunter

# Η ΒΙΒΛΟΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

Διαχωρίζοντας τον μύθο  
από την ιατρική

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ  
Λίσα Εκκεκάκη

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ



*Αφιερωμένο σε όποιο άτομο έχει αναρωτηθεί ποτέ:*

*«Τι τρέχει, ρε...».*



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b> .....	11
-----------------------	----

## **ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ • Το αλφαβητάριο του έμμηνου κύκλου**

<b>1</b> Γιατί υπάρχει η εμμηνόρροια; .....	21
<b>2</b> Εισαγωγικά στοιχεία για τον έμμηνο κύκλο .....	37
<b>3</b> Η σύνδεση εγκεφάλου-εγκεφάλου-ωοθηκών .....	54
<b>4</b> Τα βασικά για την έμμηνο ρύση .....	69
<b>5</b> Μικρό εγχειρίδιο για τις αναπαραγωγικές ορμόνες .....	91
<b>6</b> Εμμηναρχή: η πορεία ως την πρώτη περίοδο .....	115
<b>7</b> Εμμηνόπαυση: μετά το ορμονικό πάρτι .....	128

## **ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ • Συνηθισμένα συμπτώματα και διαχείριση της εμμηνόρροιας**

<b>8</b> Η πυελική εξέταση .....	149
<b>9</b> Προεμμηνορροϊκά συμπτώματα: προεμμηνορροϊκό σύνδρομο, προεμμηνορροϊκή δυσφορική διαταραχή και μαστοδυνία .....	168
<b>10</b> Επιδράσεις πέραν της μήτρας: ορμόνες και υγεία .....	182
<b>11</b> Παρακολούθηση της περιόδου .....	201
<b>12</b> Ιστορία και ασφάλεια των προϊόντων εμμηνόρροιας .....	213
<b>13</b> Τα σύγχρονα προϊόντα εμμηνόρροιας .....	236
<b>14</b> Μύθοι για τα προϊόντα εμμηνόρροιας .....	259

**ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ • Εμμηνορροσία και πόνος**

15	Εισαγωγή στις διαταραχές της εμμηνορροσίας . . . . .	279
16	Πολυμηνόρροια . . . . .	294
17	Το μπίγκο της εμμηνορροίας: αμηνόρροια, ακανόνιστη περίοδος και αιμορραγία εκ διαφυγής . . . . .	316
18	Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών . . . . .	335
19	Δυσμηνόρροια . . . . .	356
20	Ενδομητρίωση . . . . .	374
21	Εναλλακτικές θεραπείες για τον πόνο της περιόδου . . . . .	395

**ΤΕΤΑΡΤΟ ΜΕΡΟΣ • Αντισύλληψη και έκτρωση**

22	Η ιστορία της ορμονικής αντισύλληψης . . . . .	415
23	Αντισυλληπτικά προϊόντα που περιέχουν οιστρογόνα: το σύγχρονο χάπι, το επίθεμα και ο δακτύλιος . . . . .	431
24	Αντισυλληπτικές μέθοδοι μόνο με συνθετικά προγεσταγόνα . . . . .	456
25	Επείγουσα αντισύλληψη . . . . .	470
26	Η ιστορία του ενδομήτριου σπειράματος . . . . .	482
27	Το σύγχρονο ενδομήτριο σπείραμα . . . . .	496
28	Έκτρωση . . . . .	511
29	Χειρουργική στείρωση, αντισύλληψη φραγμού και μέθοδοι επίγνωσης των γόνιμων ημερών . . . . .	530
30	Αντισυλληπτικό ποτ πουρί . . . . .	545

<b>ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ</b> . . . . .	575
-------------------------------------	-----

<b>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ</b> . . . . .	585
------------------------------	-----

<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b> . . . . .	587
-------------------------------	-----

## ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

Το αλφαβητάριο του έμμηνου κύκλου



# 1

## Γιατί υπάρχει η εμμηνόρροια;

Όταν ήμουν έφηβη, πήγαινα συχνά μόνη μου να αγοράσω σερβιέτες. Έπρεπε να αποφεύγω πάση θυσία να πηγαίνω με τους γονείς μου στο σουπερμάρκετ, γιατί η συμπεριφορά τους δημοσίως ήταν συχνά ντροπιαστική – και όχι με τον τρόπο που θεωρούν ντροπιαστικό τα περισσότερα παιδιά. Ο πατέρας μου δεν ήθελε να πηγαίνει μόνος του να μου αγοράζει σερβιέτες και η μητέρα μου ήταν πολύ κυκλοθυμική, συνεπώς ήταν πιο εύκολο και ασφαλές για μένα να περνώ κατά το δυνατόν απαρατήρητη και να βρίσκω μόνη μου λύσεις στις διάφορες καταστάσεις. Έτσι, λοιπόν, πήγαινα με το ποδήλατο ή με τα πόδια στο φαρμακείο και έπαιρνα μια συσκευασία με σαράντα οκτώ σερβιέτες, οι οποίες συνήθως μου έφταναν για μία έμμηνο ρύση, ενώ περίσσευαν και λίγες ώστε να μην πιαστώ στον ύπνο την επόμενη φορά. Η αγαπημένη μου μάρκα προϊόντων εμμηνόρροιας ήταν η Kotex, γιατί οι Super Plus σερβιέτες της ήταν πραγματικά τεράστιες. Ήταν σαν να έχω ένα κουτί Kleenex ανάμεσα στα πόδια μου – δεν ήταν ιδανικό από την άποψη της άνεσης, ήταν όμως η μόνη λύση για τις τρεις πρώτες μέρες της εμμηνόρροιας. Με οποιαδήποτε άλλη σερβιέτα, λέρωνα τα πάντα.

Σε κάθε έμμηνο ρύση, το πρώτο βράδυ σηκώνομαι τουλάχιστον μία φορά για να αλλάξω σερβιέτα και, ακόμα κι έτσι, το αίμα διαπότιζε τη σερβιέτα και λέρωνε την πετσέτα που έβαζα για προστασία των σεντονιών. Ανατρέχοντας σε εκείνη την εποχή τώρα ως γυναικολόγος, αντιλαμβάνομαι ότι επρόκειτο σαφώς για υπερβολική απώλεια αίματος, που θα έπρεπε να με είχε οδηγήσει σε έναν γιατρό με κατανόηση και διάθεση για βοήθεια – τότε όμως δεν είχα μέτρο σύγκρισης ούτε ιδέα για το τι θεωρείται μεγάλη απώλεια αίματος. Αν και κάτι έμαθα για την περίοδο από την Τζούντι Μπλουμ, όπως και πολλά κορίτσια της εποχής

μου, απ' όσο θυμάμαι ποτέ και πουθενά δεν γινόταν λόγος για τον όγκο του αίματος καθαυτόν, και θα προτιμούσα να έμπαίνα στο κλουβί μιας τίγρης με ένα φόρεμα φτιαγμένο από κρέας παρά να συζητήσω για την περίοδο με τη μητέρα μου.

Όταν πήγα τελικά σε γιατρό ήταν γιατί στα δεκαοκτώ μου, πρωτοετής φοιτήτρια, απορρίφθηκα ως αιμοδότρια εξαιτίας χαμηλού σιδήρου. Η συμπαθητική νοσοκόμα του Ερυθρού Σταυρού του Γουίνιπεγκ με συμβούλεψε να δω τη γιατρό μου, η οποία όμως δεν μου έκανε εξετάσεις αίματος για να επιβεβαιώσει ότι ήταν χαμηλός ο σίδηρος ή ο αιματοκρίτης μου. Μου είπε απλώς ότι ήταν φυσιολογικό να έχει μια γυναίκα χαμηλό σίδηρο και μου έδωσε την καταπληκτική συμβουλή να τρώω συκώτι. Ήταν γιατρός και γυναίκα, συνεπώς δεν είχα λόγο να αμφισβητήσω την αυθεντία της – αν και δεν άρχισα να τρώω περισσότερο συκώτι. Έτσι η σιδηροπενία μου διατηρήθηκε, μέχρι που άρχισα τα αντισυλληπτικά.

Όταν ανακαλώ εκείνη την εποχή –τέλη δεκαετίας του '70–, θυμάμαι το κουτί με τις σαράντα οκτώ σερβιέτες να είναι τεράστιο, τόσο τεράστιο που με δυσκολία χωρούσε κάτω από τη μασχάλη μου. Κάποια στιγμή αναρωτήθηκα αν η ανάμνησή μου ήταν υπερβολική – όπως όταν λέω στα παιδιά μου ότι πήγαινα στο σχολείο όλο τον χειμώνα από έναν ανηφορικό δρόμο, με το χιόνι να φτάνει ως το στήθος μου. Χάρη όμως στο θαύμα του διαδικτύου, κατάφερα να βρω τις διαστάσεις του συγκεκριμένου κουτιού και ήταν πράγματι σαν βαλιτσάκι στο μέγεθος.

Το καλοκαίρι πήγαινα πάντα με το ποδήλατο να πάρω τις σερβιέτες μου, γιατί στο Γουίνιπεγκ η εποχή που μπορούσες να χρησιμοποιήσεις ποδήλατο ήταν σύντομη. Καθώς επέστρεφα από το φαρμακείο με το ποδήλατο των δέκα ταχυτήτων, φορώντας μια σερβιέτα στο μέγεθος ενός μικρού κουτιού Kleenex και ισορροπώντας πάνω στον έναν μου γοφό ένα κουτί σερβιέτες στο μέγεθος μικρής βαλίτσας, στοχαζόμουν γύρω από την εμμηνόρροια, γιατί όλο αυτό μου φαινόταν γελοίο. Πώς τα έβγαζαν πέρα οι πρόγονοί μας; Είχα γλιτώσει στο τσακ τη φρίκη των ζωνών εμμηνόρροιας και φανταζόμουν ότι πριν από αυτές τα πράγματα θα ήταν πολύ χειρότερα. Θεωρούσα εκπληκτική την αυτοκόλλητη ταινία των νέων σερβιετών, αναρωτιόμουν όμως: οι ζώνες εμμηνόρροιας σε σχέση με ποια προγενέστερη φρίκη θα είχαν φανεί απελευθερωτικές;

Συχνά αναρωτιόμουν επίσης γιατί υπάρχει η εμμηνόρροια στο ανθρώπινο είδος, μια τόσο ενοχλητική σωματική λειτουργία. Συγκρίνοντας την περίοδό μου με άλλες ζωτικές λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος, όπως η αναπνοή ή η πρόσληψη τροφής, μου φαινόταν ασύγκριτα προβληματική: καμία άλλη δεν περιλάμβανε διαρροή εκ του σχεδιασμού της. Γιατί να έχουμε ένα τόσο οχληρό σύστημα; Ποιος είναι ο βιολογικός σκοπός της εμμηνόρροιας; Η εγκυμοσύνη έχει προφανώς σχέση, ωστόσο η απώλεια αίματος μου φαινόταν μεγάλη σπατάλη χρήσιμων στοιχείων.

Σε ό,τι αφορά την εξέλιξη του είδους, είναι δύσκολο να προκύψουν απόλυτες αλήθειες, ωστόσο έχουν διατυπωθεί μερικές αρκετά ικανοποιητικές υποθέσεις για τον λόγο ύπαρξης της εμμηνόρροιας. Μακάρι να ήξερα στην εφηβεία αυτά που θα σας πω στη συνέχεια.

## Η εμμηνόρροια είναι σπάνια

Η εμμηνόρροια είναι η περιοδική αποβολή του επιφανειακού υμένα της μήτρας –του ενδομητρίου, κατά την ιατρική ορολογία– και εντάσσεται στον έμμηνου κύκλο. Στο ζωικό βασίλειο συνιστά σπάνιο φαινόμενο: απαντά μόνο στους ανθρώπους και στα περισσότερα άλλα πρωτεύοντα, σε ορισμένα είδη νυχτερίδας, στην ελεφαντομυγαλή και στον ακανθοποντικό. Συνολικά, το ποσοστό των θηλαστικών που εμφανίζουν έμμηνου ρύση είναι κάτω του 2%, αν και πιθανόν να είναι ελαφρώς υψηλότερο στην πραγματικότητα, δεδομένου ότι τα ζώα συχνά εμφανίζουν διαφορετική συμπεριφορά σε συνθήκες αιχμαλωσίας, και η παρατήρηση των πιο απομονωμένων θηλαστικών και εκείνων που διαθέτουν απρόσιτα ενδαιτήματα είναι δύσκολη. (Πρέπει να παραδεχτούμε ότι η έρευνα για την ανακάλυψη των ειδών νυχτερίδας που εμφανίζουν εμμηνόρροια θα πρέπει να θύμιζε την ταινία *Επικίνδυνη αποστολή*.) Τα περισσότερα θηλαστικά, αντί για έμμηνου κύκλο, έχουν οίστρο, ο οποίος δεν περιλαμβάνει κυκλική εκροή αίματος από τη μήτρα. Οι σκύλοι εμφανίζουν αιμόρροια, αλλά αυτή προέρχεται από τον κόλπο και δεν προσομοιάζει βιολογικά με την εμμηνόρροια.

Αν σου ζητήσουν να αναφέρεις ένα θηλαστικό, πιθανόν θα σου

έρθει στον νου κάποιο από τα πλακουντοφόρα θηλαστικά – όπως το αλόγο, ο σκύλος, η γάτα, ο ποντικός και, βέβαια, ο άνθρωπος. Τα θηλαστικά που φέρουν πλακούντα ονομάζονται επίσης ευθήρια (τα μαρσιποφόρα όπως το καγκουρό έχουν μεν πλακούντα, αλλά είναι πολύ διαφορετικά, συνεπώς δεν εντάσσονται στα πλακουντοφόρα). Η μικρή κατηγορία των ευθηρίων που έχουν έμμηνο ρύση φαίνεται ιδιαίζουσα. Μήπως συγγενεύουμε περισσότερο με τις νυχτερίδες απ’ ό,τι νομίζουμε;

Όλα τα ευθήρια –με και χωρίς έμμηνο ρύση– προήλθαν εξελικτικά από έναν κοινό πρόγονο που δεν εμφάνιζε εμμηνόρροια. Μέσα από την πολύπλοκη πορεία της εξέλιξης και την εμφάνιση διαφορετικών ειδών, προέκυψε η εμμηνόρροια, και μάλιστα όχι μόνο μία φορά –καθώς δεν προήλθαν όλα τα θηλαστικά που εμμηνορροούν από έναν κοινό πρόγονο–, αλλά τέσσερις χωριστές: μία στον άνθρωπο και σε άλλα πρωτεύοντα, μία στις νυχτερίδες, μία στον ακανθοποντικό και μία στην ελεφαντομυγαλή. Ένα βιολογικό χαρακτηριστικό που προκύπτει εξελικτικά πολλαπλές, ανεξάρτητες μεταξύ τους φορές μπορούμε να συμπεράνουμε ότι έχει αξία για την επιβίωση. Ποια είναι όμως αυτή η αξία που προσθέτει η εμμηνόρροια για την επιβίωση ενός είδους; Είμαι σίγουρη πως πολλές γυναίκες έχουν αναρωτηθεί γι’ αυτό την ώρα που έχουν γίνει ένα κουβάρι από τις επώδυνες συσπάσεις της μήτρας ή αντιμετωπίζουν μια κρίση διάρροιας της περιόδου, ή προσπαθούν να ισορροπήσουν ένα τεράστιο κουτί σερβιέτες οδηγώντας ένα ποδήλατο δέκα ταχυτήτων.

Όταν σκεφτόμαστε την έμμηνο ρύση, ο νους των περισσότερων πηγαίνει στο αίμα. Τι θα μπορούσε να επιτυγχάνει η εκροή αίματος από τη μήτρα; Σύμφωνα με μια παλαιότερη θεωρία, η αιμορραγία «ξεπλένει» τα βακτήρια και τους ιούς που εισέρχονται στη μήτρα μαζί με το σπέρμα. Αλλά το σπέρμα του σκύλου ή του αλόγου δεν είναι πιο καθαρό από του ανθρώπου ή της νυχτερίδας, με άλλα λόγια τα θηλαστικά με εμμηνόρροια δεν έχουν να αντιμετωπίσουν ένα ιδιαίζοντως ακάθατο σπέρμα. Επίσης, αν μαζί με το σπέρμα εξαπολύεται ένα τόσο επικίνδυνο βιολογικό υλικό, ώστε ο μόνος τρόπος να καθαριστεί η μήτρα όταν δεν συντελείται γονιμοποίηση είναι να απορριφθεί ολόκληρος ο υμένας της, τι συμβαίνει όταν υπάρχει κύηση; Πώς είναι δυνατόν αυτοί οι μικροοργανισμοί να είναι τόσο κακοί για τη μήτρα

αλλά να είναι ωφέλιμοι για ένα αναπτυσσόμενο έμβρυο; Δεν είναι λογικό και, όπως ίσως φαντάζεσαι, η θεωρία απορρίφθηκε.

Αντί να επικεντρωθούμε στην εμμνόρροια, ας πάμε λίγο πιο πίσω, για να δούμε τι συμβαίνει στη μήτρα πριν από αυτή. Για να είναι επιτυχής μια κύηση σε οποιοδήποτε θηλαστικό –είτε έχει εμμνόρροια είτε έχει οίστρο–, πρέπει το ενδομήτριο να υποστεί φθαρτοποίηση, μια βιολογικά σύνθετη και μη αναστρέψιμη μεταλλαγή. Στον άνθρωπο, η φθαρτοποίηση συντελείται κατά προσέγγιση 7 έως 10 ημέρες μετά την ωορρηξία, και εντός αυτού του στενού περιθωρίου είναι δυνατή η εμφύτευση ενός γονιμοποιημένου ωαρίου. Το φθαρτοποιημένο ενδομήτριο περιέχει άφθονο γλυκογόνο και λιπίδια, και παρέχει θρεπτικές ουσίες στο έμβρυο μέχρι να αναλάβει ο πλακούντας. Προστατεύει επίσης το έμβρυο, που έχει κατά 50% ξένο DNA, από το ανοσοποιητικό σύστημα της εγκύου, που διαφορετικά θα το απέρριπτε όπως ένα μη συμβατό μόσχευμα. Χωρίς τη φθαρτοποίηση, δεν μπορεί να υπάρξει επιτυχής κύηση. Και η φθαρτοποίηση ίσως είναι ο λόγος που εμείς οι άνθρωποι και οι φίλοι μας τα πρωτεύοντα, καθώς και οι νυχτερίδες, οι ακανθοποντικοί και οι ελεφαντομυγαλές, αποτελούμε τα μόνα μέλη της Λέσχης της Εμμνόρροιας.

## Εξήγηση της φθαρτοποίησης με την αναλογία του ψησίματος ενός σουφλέ

Τι είναι ακριβώς η φθαρτοποίηση; Επειδή πολλοί ίσως δεν γνωρίζουν τον όρο, προτού συνεχίσουμε, ας τον κάνουμε πιο οικείο. Η αγγλική λέξη *decidualization* προέρχεται από τη λέξη *decidua* (φθαρτός),\* που με τη σειρά της προέρχεται από τη λατινική λέξη *decidere*, που σημαίνει πεθαίνω, πέφτω ή αποσπώμαι, και πράγματι το φθαρτοποιημένο ενδομήτριο αποπίπτει με την έμμηνο ρύση, όπως και μετά τον τοκετό. Για να κάνω πιο συγκεκριμένη την έννοια της φθαρτοποίησης, θα την εξηγήσω με την αναλογία του ψησίματος ενός σουφλέ. Ίσως σου φανεί περίεργο στην αρχή, αλλά έχει εμπιστοσύνη στη διαδικασία.

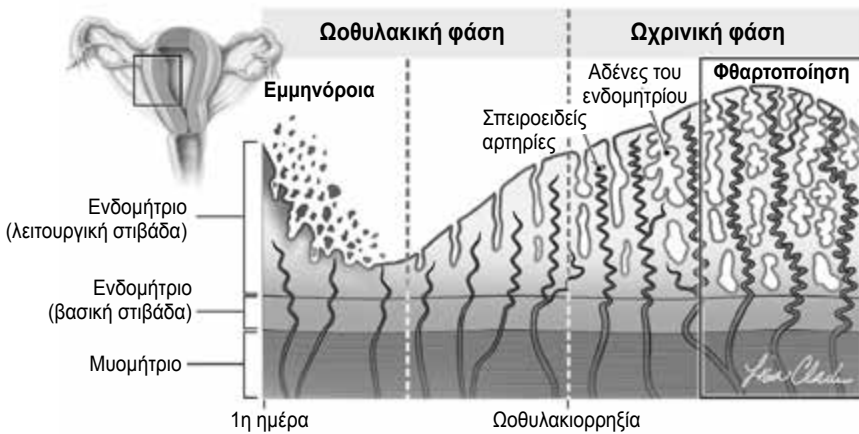
\* Η λειτουργική στιβάδα του ενδομητρίου της εγκύου. (Σ.τ.Μ.)

Η δημιουργία ενός σουφλέ απαιτεί μια ακρίβεια που δεν συναντάμε στα περισσότερα εδέσματα του φούρνου. Στις πίτες και στα κέικ έχεις κάποια περιθώρια ευελιξίας. Για παράδειγμα, αν η ζύμη σου είναι πολύ υδαρής, μπορείς να προσθέσεις αλεύρι. Αν βγάλεις το κέικ από τον φούρνο και δεις ότι δεν είναι έτοιμο, το ξαναβάζεις για να ψηθεί κι άλλο. Όμως με το σουφλέ δεν συμβαίνει το ίδιο. Αρχισα να φτιάχνω σουφλέ πριν από λίγα χρόνια. Ομολογώ ότι αρχικά δίσταζα, γιατί στα εστιατόρια είναι ένα από τα εδέσματα στο μενού που έχουν αστερίσκο και αυστηρές οδηγίες να το παραγγείλεις αμέσως, πράγμα που του προσδίδει μια αύρα μυστηρίου και υποδηλώνει ότι θέλει τέχνη. Ωστόσο παρακολούθησα τον σύντροφό μου ενώ έφτιαχνε ένα υπέροχο σουφλέ τυριών για δείπνο, και έτσι απομυθοποιήθηκε η διαδικασία και ένιωσα πως μπορούσα να δοκιμάσω κι εγώ. Τώρα είμαι σε θέση να δηλώσω υπερήφανα ότι ξέρω να φτιάχνω καλά πολλών ειδών σουφλέ. Τα σουφλέ λεμονιού μου είναι θεϊκά (μάλιστα, τα σχολίασε κάποια στιγμή η Κρίσι Τέιγκεν στο Twitter!).

Για να πετύχει ένα σουφλέ, λοιπόν, πρέπει να γίνουν διάφορα σημαντικά βήματα με μια συγκεκριμένη σειρά. Αρχικά πρέπει να χωρίσουμε τους κρόκους των αυγών από τα ασπράδια και να χτυπήσουμε τα ασπράδια χωρίς ίχνος κρόκου. Έπειτα να ψήσουμε το σουφλέ ακριβώς στη σωστή θερμοκρασία και για τον σωστό χρόνο. Αν το βγάλουμε πολύ νωρίς από τον φούρνο, θα είναι υδαρές και δεν θα έχει φουσκώσει, ενώ, αν αργήσουμε, θα έχει «κάτσει» σαν ξεφουσκωτη μπάλα ποδοσφαίρου. Αν όμως κάνεις τα πάντα σωστά, θα έχεις ένα υπέροχο, αφράτο, πεντανόστιμο παρασκεύασμα, που παραπέμπει περισσότερο στην αλχημεία παρά στη βιοχημεία.

Η φθαρτοποίηση είναι παρόμοια από πολλές απόψεις: όπως το σουφλέ μας απαιτεί ακριβή συστατικά, θερμοκρασία και χρόνο ψησίματος, η φθαρτοποίηση απαιτεί τα σωστά επίπεδα ορμονών σε μια ακριβή διαδοχή. Οι ορμονικές μεταβολές που προετοιμάζουν το ανθρώπινο ενδομήτριο κατά το πρώτο τμήμα του έμμηνου κύκλου είναι ανάλογες με την προετοιμασία του σουφλέ. Η έκκριση προγεστερόνης μετά την ωορρηξία, που είναι υπεύθυνη για τη φθαρτοποίηση, είναι ανάλογη με το ψήσιμο του σουφλέ. Αφού συντελεστεί η φθαρτοποίηση του ενδομητρίου, υπάρχει ένα στενό ιδανικό περιθώριο για την εμφύ-

τευση του ωαρίου, όπως υπάρχει ένα μικρό διάστημα που χωρίζει ένα εντυπωσιακό σουφλέ από μια μάζα ανεπαρκώς χτυπημένων αυγών ή μια τηγανίτα με αυγά που «έκατσε». Αν υπάρξει κύηση, σουφλέ για όλη την παρέα! Αλλά, αν δεν υπάρξει, η μήτρα μένει με ένα φθαρτοποιημένο ενδομήτριο που δεν μπορεί να επανέλθει στην προ φθαρτοποίησης κατάσταση. Με τη φθαρτοποίηση τα κύτταρα του ενδομητρίου υφίστανται ριζική φυσική μεταβολή από την προγεστερόνη, και αυτή η διαδικασία δεν έχει επιστροφή, όπως το σουφλέ δεν μπορεί να επιστρέψει στη φάση με τα χωρισμένα ασπράδια και κρόκους. Και δεν είναι δυνατόν νέος ιστός ενδομητρίου να καλύψει το φθαρτοποιημένο ενδομήτριο, όπως δεν μπορείς να ψήσεις ένα σουφλέ πάνω σε ένα άλλο. Επίσης, δεν μπορεί να παραμείνει απλώς αδρανές το φθαρτοποιημένο ενδομήτριο, γιατί όλες οι ορμόνες που θα εκκριθούν στον επόμενο έμμηνο κύκλο χρειάζονται μη φθαρτοποιημένο ενδομήτριο για να επενεργήσουν. Επομένως, το φθαρτοποιημένο ενδομήτριο είναι αδύνατον να διατηρηθεί ως τον επόμενο κύκλο.



ΕΙΚΟΝΑ 1: Φθαρτοποιημένο ενδομήτριο (Εικονογράφηση της Lisa A. Clark, MA, CMI)

Η μήτρα έχει δύο επιλογές για να επανέλθει και να κάνει μια νέα αρχή στον επόμενο κύκλο: να απορροφήσει το φθαρτοποιημένο ενδομήτριο ή να το απορρίψει. Ο φθαρτός δεν είναι πύγμα αίματος: τα

κύτταρα του ενδομητρίου έχουν υποστεί ουσιαστική μεταβολή. Είναι δυνατόν να μοιάζει πολύ με λωρίδες ηπατικού ή άλλου ιστού. Ενδέχεται να δεις φθαρτοποιημένο ιστό στα έμμηνα και να νομίζεις ότι ήσουν έγκυος και απέβαλες ή ότι απέπεσε τμήμα της μήτρας σου – τόσο πολύ μπορεί να μοιάζει με ιστό. Λόγω της ποσότητας του φθαρτοποιημένου ιστού και της σάρκινης πυκνότητας, η επιλογή της διάσπασης και απορρόφησης από το σώμα δεν είναι σύμφωνη με τον τρόπο λειτουργίας μας ως οργανισμών. Θα χρειαζόταν ένα σύστημα εξίσου σύνθετο με το πεπτικό. Συνεπώς, ως μόνη επιλογή απομένει η απόρριψη του φθαρτοποιημένου ενδομητρίου, δηλαδή η εμμηνόρροια.

## Ο χρονισμός είναι το παν

Τίως να αναρωτιέσαι: Αν η απορρόφηση του φθαρτοποιημένου ενδομητρίου είναι αδύνατη και αν μόνη επιλογή είναι η αποβολή του, γιατί τα ζώα με οίστρο δεν έχουν εμμηνόρροια; Δεν υφίσταται φθαρτοποίηση και το δικό τους ενδομήτριο; Καλή ερώτηση! Το ενδομήτριά τους υφίσταται φθαρτοποίηση, αλλά η απάντηση έγκειται στο ερέθισμα έναρξης της διαδικασίας. Τα ζώα με οίστρο έχουν τη λεγόμενη επαγόμενη φθαρτοποίηση: η φθαρτοποίηση σε αυτά επάγεται από την εμφύτευση ενός εμβρύου. Αν δεν υπάρξει έμβρυο, δεν συντελούνται οι μη αναστρέψιμες μεταβολές. Στην περίπτωση του οίστρου, φαντάσου το έμβρυο σαν έναν καλεσμένο που παραγγέλνει για επιδόρπιο σουφλέ. Αν ο καλεσμένος δεν έρθει τελικά ώστε να το ζητήσει, απλώς ξεμένει το ωμό μείγμα αυγών. Το ενδομήτριο μπορεί να απορροφηθεί, γιατί δεν έχει υποστεί τις μη αναστρέψιμες μεταβολές.

Στην περίπτωση του έμμηνου κύκλου, συντελείται φθαρτοποίηση είτε υπάρχει έμβρυο είτε όχι, γιατί η διαδικασία ενεργοποιείται από την προγεστερόνη που εκκρίνεται μετά την ωορρηξία. Αυτό λέγεται αυτόματη φθαρτοποίηση – το σουφλέ ψήνεται είτε έρθει «καλεσμένος» (δηλαδή ένα έμβρυο) είτε όχι. Στους ανθρώπους, το έμβρυο προσκολλάται σε ένα ήδη φθαρτοποιημένο ενδομήτριο. Αν δεν υπάρξει έμβρυο, ο μόνος τρόπος για να αρχίσει ξανά ο κύκλος είναι να αποβληθεί το φθαρτοποιημένο ενδομήτριο με την εμμηνόρροια – για να ολοκληρω-

σουμε τη μακροσκελή αναλογία μας με το ψήσιμο, η εμμνόρροια είναι κάτι ανάλογο με το να καθαριστεί η φόρμα του σουφλέ και να ξαναρχίσει η διαδικασία. Το φθαρτοποιημένο ενδομήτριο απομακρύνεται όταν χημικές μεταβολές που πυροδοτούνται από την πτώση της προγεστερόνης προκαλούν ρήξη των αιμοφόρων αγγείων που τροφοδοτούν το ενδομήτριο, και η αιμορραγία, μαζί με χημικές ουσίες που πυροδοτούν φλεγμονή, προκαλεί αποκόλληση ή αποχωρισμό του στρώματος του φθαρτοποιημένου ενδομητρίου από τη μήτρα.

Το ερώτημα επομένως δεν πρέπει να είναι «Γιατί εξελιχθήκαμε έτσι ώστε να αιμορραγούμε;» αλλά «Γιατί είναι τόσο σημαντική η αυτόματη φθαρτοποίηση, ώστε να αξίζει, από εξελικτική άποψη, να υφιστάμεθα την απώλεια αίματος και τον μπελά της εμμνόρροιας;».

Τι είπα τώρα, έτσι;

Ποιο είναι επομένως το όφελος της αυτόματης φθαρτοποίησης;

## Διαχείριση του πλακούντα

Οι άνθρωποι και άλλα θηλαστικά με εμμνόρροια έχουν πλακούντα αιμοχριακού τύπου, δηλαδή, με απλά λόγια, ο εμβρυακός πλακούντας έχει άμεση επαφή με τα αιμοφόρα αγγεία της μήτρας. Στα θηλαστικά που δεν εμμνορροούν, υπάρχουν τουλάχιστον μερικά κύτταρα μεταξύ του πλακούντα και του μητρικού αίματος. Για να φτάσει ο πλακούντας να περιβάλλεται από αίμα της μήτρας, πρέπει να εισχωρήσει στον μυϊκό χιτώνα της και να καταστρέψει κάποια από τα αιμοφόρα αγγεία που συναντά, έτσι ώστε να δημιουργήσει επαφή και να είναι δυνατή η μεταφορά θρεπτικών ουσιών.

Οι άνθρωποι έχουν τον πιο διεισδυτικό πλακούντα από όλα τα θηλαστικά, αλλά αυτή η διεισδυτικότητα πρέπει να είναι ελεγχόμενη, γιατί, αν τα πράγματα πάνε στραβά, ο πλακούντας μπορεί να καταστρέψει τη μήτρα. Σε σπάνιες, ευτυχώς, περιπτώσεις, διηθεί το μυομήτριο: τότε ονομάζεται σιφρός πλακούντας και μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή αιμορραγία μετά τον τοκετό, γιατί δεν μπορεί να αποκολληθεί όπως πρέπει από το τοίχωμα της μήτρας. Αν ο πλακούντας διηθήσει σε αρκετό βάθος, είναι δυνατόν να διαπεράσει τελείως τη μήτρα και να επεκτα-

θεί σε όργανα της πυέλου, όπως η ουροδόχος κύστη και το έντερο, ή ακόμα και στο ήπαρ. Τότε ονομάζεται διεισδυτικός πλακούντας και μπορεί να προκαλέσει απειλητική για τη ζωή αιμορραγία. Αδυνατώ να εξηγήσω την ποσότητα της αιμορραγίας σε κάποιον που δεν έχει δει τη διενέργεια καισαρικής τομής σε επίτοκν με διεισδυτικό πλακούντα – αν πρόκειται για μικρό νοσοκομείο, πιθανόν οι τράπεζες αίματος να αδειάσουν στην προσπάθεια αντιμετώπισης του περιστατικού. Σήμερα, μπορούμε συχνά να διαγνώσουμε τον διεισδυτικό πλακούντα πριν από τον τοκετό χάρη στη μαγνητική τομογραφία και τα προηγμένα υπερηχογραφήματα, και να λάβουμε προληπτικά μέτρα για να μειώσουμε τον κίνδυνο της αιμορραγίας – τίποτε όμως από αυτά δεν υπήρχε όταν εκπαιδευόμουν. Η στιγμή που διανοίγεις την κοιλιά με καισαρική τομή και βλέπεις ιστό του πλακούντα να έχει επεκταθεί παντού είναι εφιαλτική.

Η ουσία λοιπόν είναι ότι, παρόλο που η διεισδυτικότητα του πλακούντα είναι καλή από την άποψη της παροχής θρεπτικών ουσιών και οξυγόνου στο έμβρυο, αν ξεφύγει από τον έλεγχο, είναι δυνατόν να αποβεί βλαβερή για την έγκυο ή το εκάστοτε θηλαστικό. Ένας τρόπος διαχείρισης της διεισδυτικότητας είναι να υπάρχει, έτοιμο και σε αναμονή για το έμβρυο, ένα παχύ ενδομήτριο ικανό να χειριστεί έναν διεισδυτικό πλακούντα. Αυτό κάνει η αυτόματη φθαρτοποίηση. Το ανθρώπινο φθαρτοποιημένο ενδομήτριο είναι από τα παχύτερα. Κάποιοι μάλιστα χαρακτηρίζουν τη μάχη ανάμεσα στο πάχος του φθαρτοποιημένου ενδομητρίου και τη διεισδυτικότητα του ανθρώπινου πλακούντα ως εξελικτικό αγώνα υπεροχής.

## Έλεγχος του εμβρύου

Αν έχεις υποστεί αποβολή, αυτή η θεωρία πιθανόν θα σε στενοχωρήσει, ωστόσο ως εξήγηση είναι ενδεχομένως χρήσιμη. Εσύ γνωρίζεις τον εαυτό σου και τι είσαι σε θέση να αντιμετωπίσεις. Εγώ προειδοποιώ για την περίπτωση που δεν είσαι σε φάση να διαβάσεις κάτι τέτοιο και προτιμάς να το παραλείψεις.

Τα ανθρώπινα έμβρυα έχουν ένα υψηλό ποσοστό γενετικών ανωμαλιών και, από εξελικτική άποψη, δεν είναι πρακτικό να επενδύονται

οι περιορισμένοι βιολογικοί πόροι σε μια εγκυμοσύνη καταδικασμένη σε κακή έκβαση. Ένας τρόπος να λυθεί αυτό το πρόβλημα είναι η επιλογή εμβρύων με περισσότερες πιθανότητες επιβίωσης· έτσι το υψηλό ποσοστό γενετικών ανωμαλιών, που είναι σύνθηες στις ανθρώπινες κύσεις, αντισταθμίζεται από το γεγονός ότι μόνο το 20-30% των συλλήψεων οδηγούν σε γέννηση ζώντος νεογνού. Η εν λόγω επιλογή εμβρύων ελέγχεται σε μεγάλο βαθμό από το φθαρτοποιημένο ενδομήτριο, που αναμένει το έμβρυο. Η θεωρία λέει ότι το φθαρτοποιημένο ενδομήτριο λειτουργεί ως βιοαισθητήρας της ποιότητας του εμβρύου. Αν ανιχνευτεί κάποιο πρόβλημα, πυροδοτείται μια φλεγμονώδης απόκριση ώστε να διακοπεί η κύση.

Αυτή η θεωρία υποστηρίζεται από έρευνα που δείχνει ότι το φθαρτοποιημένο ενδομήτριο ξεκινά μια αντίδραση στρες όταν εμφυτεύεται ένα κύημα με σημαντική ανωμαλία. Επιπλέον, επειδή το φθαρτοποιημένο ενδομήτριο είναι παχύ, είναι πιο δύσκολο για ένα έμβρυο να διεισδύσει επαρκώς ώστε να εμφυτευτεί, άρα δοκιμάζεται ουσιαστικά η υγεία του.

## Όλα γίνονται για την επιλογή πόρων... υποθέτουμε τουλάχιστον

Η αυτόματη φθαρτοποίηση δημιουργεί ένα κατάλληλο περιβάλλον για την αναπαραγωγική επιτυχία, δηλαδή ένα ενδομήτριο ικανό να χειριστεί αφενός τη διεισδυτικότητα του ανθρώπινου πλακούντα και αφετέρου την «επιλογή» εμβρύου. Οι αναγκαίες προετοιμασίες για την εμφύτευση ξεκινούν από την έκκριση προγεστερόνης αμέσως μετά την ωορρηξία, δηλαδή για τα θπλαστικά με εμμηνόρροια η επιλογή της κύσης περιλαμβάνεται στον τρόπο λειτουργίας του συστήματος. Στα ζώα με οιστρικό κύκλο, χωρίς δηλαδή εμμηνόρροια, το ίδιο το έμβρυο πυροδοτεί τη φθαρτοποίηση, επομένως το σώμα αδυνατεί να επιλέξει, μεταφορικά μιλώντας, αν η εκάστοτε εγκυμοσύνη αξίζει τη διάθεση πόρων.

Η ουσία αυτής της θεωρίας είναι ότι η διαδικασία αποσκοπεί στη βελτιστοποίηση των εκβάσεων της εγκυμοσύνης. Όπως θα δούμε σε επόμενα κεφάλαια, πολλά στοιχεία του έμμηνου κύκλου αποσκοπούν ουσιαστικά στην επιλογή πόρων, καθώς η ανθρώπινη εγκυμοσύνη, ο

θηλασμός και η φροντίδα ενός παιδιού μέχρι να γίνει άυταρκες –στάδια που απαιτούνται για τη μεταβίβαση γονιδίων– είναι έργα που συνεπάγονται σημαντική δαπάνη πόρων.

Τα παραπάνω αποτελούν, σε τελική ανάλυση, μια θεωρία, αν και υπάρχουν άφθονα υποστηρικτικά στοιχεία. Είναι δυνατόν, με νεότερες τεχνικές, να αλλάξουν όσα πιστεύουμε σήμερα – η επιστήμη διαγράφει μια πορεία γεμάτη στροφές. Φαίνεται όμως βέβαιο, στον βαθμό που μπορεί να είναι ένα επιστημονικό πόρισμα, ότι η έμμηνος ρύση αποτελεί μια δευτερεύουσα συνέπεια του έμμηνου κύκλου και όχι ο βασικός σκοπός του. Η αιμορραγία συνιστά τυπικά σπατάλη πόρων, αλλά, αν κοιτάξουμε την ευρύτερη εξελικτική εικόνα, λειτουργεί ικανοποιητικά, γιατί επιτρέπει την αυτόματη φθαρτοποίηση, η οποία βοηθά με τη σειρά της τους ανθρώπους να παράγουν υγιείς απογόνους.

Όπως και να 'χει, το σύστημα απαιτεί το ήμισυ του πληθυσμού που έχει έμμηνον ρύση να την ανέχεται. Και είμαι σίγουρη ότι η έφηβη Τζεν θα φώναζε «Εμ, βέβαια! Το 'ξερα εγώ».

## Γιατί την ονομάζουμε «εμμηνόρροια»;

Με ρωτούν συχνά γιατί η λέξη *menstruation* [εμμηνόρροια] περιέχει τη λέξη *men* [άνδρες], αλλά εδώ δεν πρόκειται ως συνήθως για κομπασμό ή επίδειξη αυθεντίας από την πατριαρχική ιατρική. Πολλοί αρχαίοι πολιτισμοί συνέδεαν την έμμηνον ρύση με το φεγγάρι και, αφού έκαναν αυτή τη σύνδεση, θα είχαν παρατηρήσει ότι η έμμηνος ρύση εμφανίζεται κατά προσέγγιση μία φορά ανά σεληνιακό μήνα, ο οποίος έχει διάρκεια 29,5 ημέρες. Αν και σήμερα γνωρίζουμε ότι η εμμηνόρροια δεν έχει καμία σχέση με το φεγγάρι, οι σύγχρονοι όροι αποτυπώνουν την ιστορική συσχέτιση με ένα μηνιαίο συμβάν. Ο ιατρικός όρος για την έμμηνον ρύση, *menses*, προέρχεται από τη λατινική λέξη *mēnsis*, που σημαίνει μήνας. Η λέξη *period* προέρχεται από τη λατινική λέξη *periodus* ή/και την ελληνική *περίοδος*, που σημαίνει «επαναλαμβανόμενος κύκλος γεγονότων». Στο βιβλίο που κρατάς, χρησιμοποιώ τον όρο *έμμηνος κύκλος* για το σύνολο των ορμονικών μεταβολών που επιφέρουν την έμμηνον ρύση και για την ίδια την έμμηνον ρύση

(βασικά, για όλο το πακέτο), ενώ για τη ρύση καθαυτήν χρησιμοποιώ τους όρους *εμμηνορροσία*, *έμμηνα*, *αιμορραγία/αιμόρροια*, *αίμα*, *έμμηνος ρύση*, *εμμηνόρροια* και *περίοδος*. Δεδομένου ότι το βιβλίο αφορά την εμμηνόρροια, όταν λέω *αίμα* θα εννοώ το εμμηνορροϊκό έκκριμα (έμμηνα). Αν πρόκειται για αιμορραγία άλλης αιτιολογίας, θα το αναφέρω ξεκάθαρα.

Αν και στο βιβλίο θα περιοριστώ στους ιατρικούς όρους, εσύ μπορείς να ονομάζεις την περίοδό σου όπως θέλεις. Ευφημισμοί που έχω ακούσει για την εμμηνόρροια είναι: εκείνες οι μέρες του μήνα, θεία Φλο,\* σέρφινγκ στα κόκκινα κύματα, περίοδος της Σελήνης, κατάρα, επισκέπτης, το κορίτσι μου, Κάρι,\*\* η απόβαση των Άγγλων\*\*\* και εβδομάδα του καρχαρία.\*\*\*\* Θαυμάζω και εκπλήσσομαι με τη δημιουργικότητα, το πικρό χιούμορ, ακόμα και την πονηριά που κρύβουν πολλοί από αυτούς. Οι αγαπημένοι μου είναι το «είμαι στο Red Roof Inn»\*\*\*\*\* (χρησιμοποιείται πιθανότατα μόνο στις ΗΠΑ) και το «μπήκαν κομμουνιστές στο λούνα παρκ», το οποίο, κατά τον ιστότοπο Urban Dictionary, προέρχεται από τη Δανία. Σύμφωνα με μια δημοσκόπηση του 2016 από την Clue, εφαρμογή παρακολούθησης της περιόδου, υπάρχουν πάνω από 5.000 ευφημισμοί στον κόσμο για την εμμηνόρροια.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι η δημιουργικότητα που φανερώνουν αυτές οι φράσεις συχνά ήταν απόρροια της αδυναμίας των γυναικών να μιλήσουν ανοιχτά για την εμμηνόρροια. Αυτή η ανελευθερία της έκφρασης προέρχεται σε μεγάλο βαθμό από την πατριαρχία, λες και η βιολογία που συμβάλλει στη διαίωνιση του ανθρώπινου είδους είναι खुδαία. Οι ευφημισμοί είναι «ευγενικοί» τρόποι έμμεσης αναφοράς στην απρεπή αιμορραγία ή στα «γυναικεία ζητήματα» – αν και μου

\* Flo από τη λέξη *flow*, που σημαίνει ροή. (Σ.τ.Μ.)

\*\* Από την ομώνυμη ταινία τρόμου του 1976 (σκην. Μπράιαν Ντε Πάλμα, βασισμένη στο ομώνυμο βιβλίο του Στίβεν Κινγκ), με ηρωίδα μια μη δημοφιλή έφηβη με θρησκοόληπτη μητέρα. Η εμμηνόρροια έχει σημαντικό ρόλο στην πλοκή. (Σ.τ.Μ.)

\*\*\* Από γαλλική έκφραση που προέρχεται από την κόκκινη στολή των Βρετανών στρατιωτών που συμμετείχαν στη μάχη του Βατερλό. (Σ.τ.Μ.)

\*\*\*\* Από το ομώνυμο αφιέρωμα στους καρχαρίες, διάρκειας μίας εβδομάδας, του καναλιού Discovery. (Σ.τ.Μ.)

\*\*\*\*\* «Ξενοδοχείο με Κόκκινη Σκεπή». Αλυσίδα ξενοδοχείων στις ΗΠΑ. (Σ.τ.Μ.)

αρέσει η ανατρεπτικότητα ενός ευφημισμού όπως η «εβδομάδα του καρχαρία»· είναι πολύ πιο παραστατική από τη λέξη «εμμνόρροια» ή το να πεις απλώς «έχω περίοδο».

Φαντάσου να ήταν κοινωνικά αποδεκτό στην ερώτηση «Τι κάνεις;» να απαντούσες «Έχω ήδη αλλάξει τέσσερις σερβιέτες σήμερα» ή «Μόλις έβγαλα ένα πήγμα αίματος 2,5 εκατοστών», ή «Για να 'μαι ειλικρινής, νιώθω σαν να έχω μια καυτή μασιά στον κόλπο μου, κι όμως κατάφερα να έρθω στη συνάντηση, την οποία σαφώς θα μπορούσαμε να είχαμε αποφύγει επικοινωνώντας με μέιλ». Ίσως τότε να έπαιρναν περισσότεροι άνθρωποι στα σοβαρά την εμμνόρροια. Θυμάμαι ακόμη μια φορά στη Γ΄ γυμνασίου που είχα ζητήσει από έναν καθηγητή να πάω στην τουαλέτα και μου είχε πει όχι, γιατί ήταν από εκείνους που θεωρούσαν ότι η γεμάτη κύστη ευνοεί τη μάθηση. Εγώ όμως δεν ήθελα να ουρήσω αλλά να αλλάξω σερβιέτα, ώστε να αποφύγω ένα κρίσιμο περιστατικό διαρροής. Οπότε πλησίασα στην έδρα και του είπα: «Έχω περίοδο και πρέπει ν' αλλάξω σερβιέτα». Δεν θεώρησα ότι είπα κάτι φοβερό. Κάτι ανάλογο απλώς με το «τρέχει η μύτη μου και χρειάζομαι ένα χαρτομάντιλο» – και στο κάτω κάτω και οι μύξες δεν είναι καμιά νεραϊδόσκοπη. Δεν θα ανακοίνωνα σε όλη την τάξη ότι θέλω να αλλάξω σερβιέτα (δυστυχώς, αυτό δεν έχει αλλάξει ιδιαίτερα, παρόλο που έχουν περάσει πάνω από σαράντα χρόνια), αλλά μιλούσα σε έναν ενήλικα που δίδασκε στη Γ΄ γυμνασίου – σίγουρα δεν άκουγε για πρώτη φορά ότι οι έφηβες χρειάζονται ενίοτε προϊόντα εμμνόρροιας. Παρ' όλ' αυτά, έγινε άσπρος σαν το πανί και με έντρομο ύφος μου έδειξε την πόρτα. Μου επέτρεψε να βγω από την τάξη, αλλά μου υπέδειξε σε αυστηρό τόνο να μην ξαναπώ ποτέ αυτές τις λέξεις. Μου ήρθε να του πω «Και τι να κάνω; Να στείλω σήματα μορς;» αλλά κρατήθηκα.

Επομένως, η συμβουλή μου είναι να χρησιμοποιείς λέξεις και φράσεις που σε εκφράζουν και νιώθεις ασφαλής να χρησιμοποιείς. Ταυτόχρονα, όμως, είναι καλό να γνωρίζεις τους ιατρικούς όρους ώστε να μπορείς να επικοινωνείς με σαφήνεια σχετικά με το σώμα σου. Θα σου έλεγα επίσης να διαθέσεις λίγο χρόνο για να μάθεις τις εκφράσεις που χρησιμοποιούνται σε άλλες κουλτούρες για την εμμνόρροια – θα διασκεδάσεις όχι μόνο με την επινοητικότητά τους, αλλά και με το πόσο

παρόμοιες είναι με αυτές που χρησιμοποιείς κι εσύ. Είναι σαν να αποτελεί η εμμηνόρροια μια πολιτισμική «σπίλη της Ροζέτας».\*

Ξεκίνησε πρόσφατα μια προσπάθεια να αλλάξουν πολλοί ιατρικοί όροι που αφορούν το γυναικείο σώμα. Κάποιοι περιέχουν το όνομα των ανδρών που πρωτοπεριέγραψαν τα αντίστοιχα όργανα, πράγμα άδικο, γιατί στις γυναίκες δεν επιτρεπόταν να συμβάλλουν στην ονομασία οργάνων. Αν στην κοινωνία μας υπήρχε ισότητα, πολλά όργανα θα είχαν πάρει το όνομά τους από λαμπρές γυναίκες ιατρούς και ανατόμους. Ακόμα χειρότερο όμως από το να προβάλλονται άνδρες ως ειδήμονες για πολλά μέρη του γυναικείου σώματος είναι το ότι σε κάποια δόθηκαν μισογυνικά ονόματα από, υποτίθεται, φωτισμένους άνδρες. Για παράδειγμα, μια λέξη για το αιδοίο (*pudendum*) προέρχεται από ένα λατινικό ρήμα που σημαίνει «ντρέπομαι», ενώ ο κόλπος (*vagina*) προέρχεται από τη λατινική λέξη που σημαίνει «θήκη ξίφους», επειδή η λέξη για το πέος (*penis*) προέρχεται από τη λατινική λέξη για το ξίφος. Ό,τι πείτε. Η γλώσσα που χρησιμοποιούμε δεν πρέπει να είναι υποτιμητική ή σεξιστική, και, πραγματικά, η μήτρα και οι ωθήκες και η λειτουργία τους δεν είναι πράγματα που ανακάλυψαν οι συγκεκριμένοι άνδρες, υπήρχαν ανέκαθεν. Η μετονομασία ορισμένων οργάνων δεν συνιστά αναθεωρητισμό· αποσκοπεί στο να απαλλαγούν τα μέρη του σώματος από αξιολογικές κρίσεις. Για την ακρίβεια, βάζει τα πράγματα στη θέση τους. Επίσης, φαίνεται σωστή απόφαση να μετονομαστούν πράγματα βάσει των σημερινών γνώσεών μας, αντί να χρησιμοποιείται ορολογία που αντανακλά τις νεότερες εξελίξεις της ιατρικής... του έτους 1562.

Σε αυτό το βιβλίο, θα προτιμήσω τους νέους όρους, όπου υπάρχουν. Λόγω της προέλευσης της λέξης *έμμηνα* (και όσων παράγονται από αυτή, όπως ο έμμηνος κύκλος και η εμμηνόρροια) και της λέξης *περίοδος*, δεν τις θεωρώ εγγενώς προβληματικές. Για την ακρίβεια, η λέξη *έμμηνα* μου φαίνεται μια απόδοση τιμής στις αρχαίες ηγέτιδες της εμμηνόρροιας, γιατί το πρώτο άτομο που παρατήρησε ότι η έμμηνος ρύση έχει έναν κύκλο παρόμοιο με τον σεληνιακό μήνα ήταν σίγουρα γυναίκα.

---

\* Αρχαιολογικό εύρημα που συνέβαλε καθοριστικά στην αποκρυπτογράφηση της αρχαίας αιγυπτιακής γραφής· ο όρος χρησιμοποιείται κατ' επέκταση με την έννοια του στοιχείου που βοηθά να κατανοήσουμε κάτι το αινιγματικό. (Σ.τ.Μ.)

## ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΝΟΝΤΑΣ

- Κάτω από το 2% των θηλαστικών έχουν εμμηνόρροια. Σε αυτά περιλαμβάνονται ο άνθρωπος, τα περισσότερα άλλα πρωτεύοντα, ορισμένα είδη νυχτερίδας, ο ακανθοποντικός και η ελεφαντομυγαλή.
- Η εμμηνόρροια συνδέεται με την αυτόματη φθαρτοποίηση: η προγεστερόνη που παράγεται μετά την ωορρηξία πυροδοτεί μια ριζική, μη αναστρέψιμη μεταβολή του ενδομητρίου, που είναι αναγκαία για μια επιτυχημένη εγκυμοσύνη.
- Η εμμηνόρροια καθαυτήν δεν φαίνεται να συνιστά ωφέλιμη προσαρμογή, αλλά είναι μάλλον ένα τίμημα προκειμένου να συντελείται αυτόματη φθαρτοποίηση, ώστε να υπάρχει έτοιμο για το έμβρυο ένα φθαρτοποιημένο ενδομήτριο.
- Μια βασική θεωρία για την εξελικτική εμφάνιση της εμμηνόρροιας λέει ότι, με την αυτόματη φθαρτοποίηση, το ενδομήτριο συμβάλλει στην εμβρυϊκή «διασφάλιση ποιότητας», βελτιώνοντας τα αναπαραγωγικά αποτελέσματα.
- Σύμφωνα με μια άλλη θεωρία, η αυτόματη φθαρτοποίηση ελέγχει την ιδιάζουσα διεισδυτικότητα του ανθρώπινου πλακούντα.



**ΕΝΑΣ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ  
ΜΕ ΕΓΚΥΡΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ  
ΠΟΥ ΚΑΤΑΡΡΙΠΤΕΙ ΤΙΣ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΕΙΣ  
ΚΑΙ ΑΛΛΑΖΕΙ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΣΚΕΦΤΟΜΑΣΤΕ,  
ΜΙΛΑΜΕ – ΚΑΙ ΔΕΝ ΜΙΛΑΜΕ –  
ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ ΜΑΣ**

Μια γυναίκα αναμένεται να έχει περίοδο εκατοντάδες φορές στη ζωή της. Παρά τη σημασία της εμμήνου ρύσης, η εκπαίδευσή μας περιορίζεται σε ό,τι έχει να κάνει με την εγκυμοσύνη. Και παρότι και αυτό είναι πολύ σημαντικό, κάθε γυναίκα πρέπει να γνωρίζει για το σώμα της περισσότερα από όσα εξυπηρετούν την αναπαραγωγή και μόνο.

Στη *Βίβλο της περιόδου*, η γυναικολόγος Jen Gunter, η πιο αξιόπιστη σύγχρονη φωνή της γυναικείας υγείας, εξηγεί τι είναι φυσιολογικό, τι είναι ανησυχητικό και πότε πρέπει να ζητήσουμε ιατρική βοήθεια. Απαντά σε καίριες, σχετικές με την περίοδο, ερωτήσεις και πληροφορεί για θέματα όπως:

- Τι ακριβώς συμβαίνει κατά την έμμηνο ρύση
- Εμμηνορρυσία και πόνος
- Η επίδραση του στρες και της υγείας στον κύκλο
- Ημικρανίες περιόδου, προεμμηνορροϊκό σύνδρομο και διάρροια της περιόδου
- Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών
- Η συναρπαστική σχέση του ενδομητρίου με το ανοσοποιητικό σύστημα
- Αποδεκτά προϊόντα για την περίοδο και η αλήθεια για το σύνδρομο τοξικού σοκ
- Διαφορετικές πολιτισμικές αντιλήψεις για την περίοδο και πώς αυτές επηρεάζουν κορίτσια και γυναίκες

ISBN: 978-618-03-4132-4



9 786180 341324

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84132

metaixmio.gr



ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ

ΚΑΙ ΣΕ

e-book