

# me no pause

## Εκδήλωση Ενημέρωσης Κοινού «Οδηγός Εμμηνόπαυσης: Μια νέα αρχή» 16 Φεβρουαρίου 2023, Ξενοδοχείο Golden Age

18:30-19:30 Επιπτώσεις της εμμηνόπαυσης: Πρόληψη και θεραπεία  
Συντονιστές: Ειρήνη Λαμπρινουδάκη, Νικόλαος Βλάχος, Θεοδώρα Ψαλτοπούλου

- Χαιρετισμοί:
  - Ειρήνη Λαμπρινουδάκη
  - Νικόλαος Βλάχος
- Κλιμακτήριος – Εμμηνόπαυση – Οστεοπόρωση – Ορμονική θεραπεία  
Ειρήνη Λαμπρινουδάκη
- Πρώιμη εμμηνόπαυση  
Σοφία Καλανταρίδου
- Μεταβολικές επιπτώσεις της εμμηνόπαυσης  
Σταυρούλα Πάσχου
- Ουρογεννητικό σύνδρομο εμμηνόπαυσης  
Αρετή Αυγουλέα
- Εναλλακτική αντιμετώπιση του ουρογεννητικού συνδρόμου  
Μαρία Χαρμαντά

19:30-20:30 Αλλαγές στον τρόπο ζωής για υγεία και ποιότητα ζωής στην εμμηνόπαυση  
Συντονιστές: Σοφία Καλανταρίδου, Κωνσταντίνος Πανουλής, Αρετή Αυγουλέα

- Διαχείριση του άγχους  
Αναστασία Παλαιολόγου
- Διατροφή  
Ηλιάνα Καραγκούνη
- Συμπληρώματα διατροφής  
Ιφιγένεια Αυγουστή
- Σωματική άσκηση  
Νικόλαος Τσόλτος
- Φροντίδα του δέρματος και των μαλλιών  
Μαρίτα Κοσμαδάκη
- Χορηγούμενη ομιλία Vichy  
Τόλης Γιακουμάκης

20:30 Δεξίωση και διανομή του Οδηγού Εμμηνόπαυσης

Ο οδηγός εμμηνόπαυσης εκδίδεται με την ευγενική χορηγία της

VICHY  
LABORATOIRES



# me no pause

Τμήμα Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης  
Β' Μαιευτική και Γυναικολογική Κλινική  
Ιατρικής Σχολής  
Εθνικού και Καποδιστριακού  
Πανεπιστημίου Αθηνών



## Ευρετήριο Ομιλητών – Συντονιστών

### **Αυγουλέα Αρετή**

Μαιευτήρας – Γυναικολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών, Ακαδημαϊκή Υπότροφος Τμήματος Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης Β' Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής, Ιατρική Σχολή Ε.Κ.Π.Α., Ταμίας Ελληνικής Εταιρείας Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης, Αθήνα

### **Αυγουστή Ιφιγένεια**

Διατροφολόγος, Επιστημονική Συνεργάτης Τμήματος Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης Β' Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής, Ιατρική Σχολή Ε.Κ.Π.Α., Αθήνα

### **Βλάχος Νικόλαος**

Διευθυντής Β' Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής, Ιατρική Σχολή Ε.Κ.Π.Α., Αθήνα

### **Γιακουμάκης Τόλης**

Επιστημονικός Διευθυντής Vichy

### **Καλανταρίδου Σοφία**

Καθηγήτρια Μαιευτικής Γυναικολογίας και Στείρωσης, Ιατρική Σχολή Ε.Κ.Π.Α., Αντιπρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης, Αθήνα

### **Καραγκούνη Ηλιάνα**

Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, Επιστημονική Συνεργάτης Τμήματος Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης, Β' Μαιευτική και Γυναικολογική Κλινική, Ιατρική Σχολή Ε.Κ.Π.Α., Αθήνα

### **Κοσμαδάκη Μαρίτα**

Δερματολόγος – Αφροδισιολόγος



# menopause

Τμήμα Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης  
Β' Μαιευτική και Γυναικολογική Κλινική  
Ιατρικής Σχολής  
Εθνικού και Καποδιστριακού  
Πανεπιστημίου Αθηνών



## Λαμπρινουδάκη Ειρήνη

Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας, Διευθύντρια Τμήματος Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης Β' Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής, Ιατρική Σχολή Ε.Κ.Π.Α., Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης, Επιστημονική Διευθύντρια European Menopause and Andropause Society EMAS, Αρχισυντάκτρια Ιατρικής Επιθεώρησης Maturitas, I.F. 5.1, Αθήνα

## Παλαιολόγου Αναστασία

Ψυχολόγος, Επιστημονική Συνεργάτης Τμήματος Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης, Β' Μαιευτική και Γυναικολογική Κλινική, Ιατρική Σχολή Ε.Κ.Π.Α., Αθήνα

## Πανουλής Κωνσταντίνος

Καθηγητής Μαιευτικής Γυναικολογίας, Β' Μαιευτική και Γυναικολογική Κλινική, Ιατρική Σχολή Ε.Κ.Π.Α., Γενικός Γραμματέας Ελληνικής Εταιρείας Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης, Αθήνα

## Πάσχου Σταυρούλα

Επίκουρη Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας, Θεραπευτική Κλινική, Ιατρική Σχολή Ε.Κ.Π.Α., Αθήνα

## Τσόλτος Νικόλαος

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Διδάκτωρ, Επιστημονικός Συνεργάτης Τμήματος Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης Β' Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής, Ιατρική Σχολή Ε.Κ.Π.Α., Αθήνα

## Χαρμαντά Μαρία

Μαιευτήρας – Γυναικολόγος, Επιστημονική Συνεργάτης Τμήματος Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης Β' Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής, Ιατρική Σχολή Ε.Κ.Π.Α., Αθήνα

## Ψαλτοπούλου Θεοδώρα

Παθολόγος, Καθηγήτρια Επιδημιολογίας και Προληπτικής Ιατρικής, Ιατρική Σχολή Ε.Κ.Π.Α., Αθήνα

