

# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-22

## 18 EKİM DÜNYA MENOPOZ GÜNÜ

Menopozun kelime anlamı, kadının adet kanamalarının, dolayısıyla üremenin olmamasıdır.<sup>1</sup> Menopoz sürecinde yumurtalıklar yumurta üretmeyi kesmeye başlar; kadınlık hormonlarının üretimi azalmaya başlar ve sonrasında da tamamen durur. Genellikle bu dönemde adet kanamalarının aralıkları seyrekleşip sonrasında tamamen kesilirken, bazen bir anda da kesilebilir. Bir yıl boyunca adet görülmemesi menopoz olarak tanımlanmaktadır.<sup>2,3</sup>

Genelde 45-55 yaş arasında olan bu değişim dönemi olağan ve doğal bir durumdur.<sup>2,3</sup> Dünyada menopoza girme yaşı 52 iken, Türkiye’de ise 47’dir.<sup>4</sup> Dünya Sağlık Örgütü’ne göre 2012 yılında dünyada her iki cinsiyet için beklenen yaşam süresi 70 iken, Türkiye’de ortalama 70-79 yaş arasındadır.<sup>5</sup> Dünya Sağlık Örgütü’nün açıklamalarına göre kadınlar erkeklerden daha uzun yaşamaktadır. Altmış yaş üzeri insanların %54’ü kadinken, 75 yaş üstü %60, 90 yaş üstünün ise %70’in üzerine çıkacağı tahmin edilmektedir.<sup>6</sup> Başka bir deyişle, kadınlar, yaşamlarının büyük bir bölümünü menopoz sonrası sağlık sorunlarıyla geçirmektedir. Kadınlar için menopoz sonrası yaşam sürecinin uzaması ve menopoz sonrası sağlık sorunlarıyla karşılaşma riskinin artması nedeniyle bu dönem toplum sağlığı açısından da büyük önem taşımaktadır.

Tüm bu nedenlerle, Uluslararası Menopoz Topluluğu (IMS) ve DSÖ 18 Ekim’i Dünya Menopoz Günü olarak kabul etmiştir. Böylelikle tüm dünyadaki kadınların menopoz ve ilişkili sağlık sorunları açısından bilinçlendirilmesi amaçlanmaktadır.<sup>7</sup>

Herkeste aynı olmamakla birlikte, kadınlık hormonlarının azalmasıyla bazı belirtiler oluşmaya başlar. Yaygın olarak çarpıntı, sıcak basmaları, gece terlemeleri, ciltte kızarma, uykusuzluk; daha nadir olarak da unutkanlık, baş ağrısı, cinsel isteksizlik, sinirlilik, depresyon, unutkanlık, vajinal kuruluk, ağrılı cinsel ilişki, eklem ağrıları, kilo almaya yatkınlık görülmektedir. Hormonal değişikliklerden dolayı bütün bu yaşananlar fizyolojik olaylardır.<sup>3,8</sup>

Kadınlık hormonlarının azalması uzun dönemde kadınlarda kemik kaybı ve osteoporoz (kemik erimesi), kolesterol düzeyinde değişikliklere ve kalp hastalıkları riskinde artışa neden olabilir. Ayrıca menopoz sonrasında herhangi bir vajinal kanama olması, başka sağlık problemlerinin habercisi olabileceğinden en kısa zamanda doktora başvurulması gereken bir durumdur.<sup>3,8</sup>

Menopozda azalan hormonların yerine konması tedavisi, bazı yan etkileri olsa da sıcak basması, gece terlemesi şikayetlerin olduğu dönemin daha rahat geçirilmesine yardımcı olmaktadır.<sup>6</sup> Bu yaklaşım, osteoporoz ve kırıkların önlenmesinde de kullanılabilir uygun bir yöntemdir. Menopoz ve sonrasında kadınlarda meme kanseri ve diğer jinekolojik kanserler daha sık görülmektedir. Bu nedenle tüm kadınların menopoza geçiş ve sonrasında mutlaka sağlık kontrollerini yaptırmaları, mamografi, jinekolojik ultrasonografi, rahim ağzından sürüntü (pap smear) taramalarını yaptırmaları şarttır.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> [Internet] [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_yanlis&view=yanlis&kelimez=286](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_yanlis&view=yanlis&kelimez=286), Erişim: 1.10.2014.

<sup>2</sup> Gezer A. Menopoz ve Osteoporoz, Kadın Hastalıkları ve Doğum Bilgisi Kitabı, Güneş Kitabevi, Ofset Matbaacılık, Ankara, 2004;1163-1165.

<sup>3</sup> [Internet] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0001896/>, Erişim: 1.10.2014.

<sup>4</sup> Gharaibeh M, Al-Obeisat S, Hattab J. Severity of menopausal symptoms of Jordanian women. 2010;13(4):385-394

<sup>5</sup> [Internet] [http://gamapserver.who.int/gho/interactive\\_charts/mbd/life\\_expectancy/atlas.html](http://gamapserver.who.int/gho/interactive_charts/mbd/life_expectancy/atlas.html), Erişim: 1.10.2014.

<sup>6</sup> Women’s health, Fact sheet N°334, [Internet] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs334/en/>, Erişim: 1.10.2014.

<sup>7</sup> [Internet] [http://www.istanbulsaqlik.gov.tr/w/onemli\\_gun/menapoz\\_gun.asp](http://www.istanbulsaqlik.gov.tr/w/onemli_gun/menapoz_gun.asp), Erişim:12.10.2014

<sup>8</sup> Özcan H, Oskay Ö, Menopoz döneminde semptom yönetiminde kanıta dayalı uygulamalar, Göztepe Tıp Dergisi 2013;28(4):157-63.

<sup>9</sup> [Internet] <https://www.menopause.org.au/media-info/682-world-menopause-day-weight-gain-at-the-menopause>, Erişim: 2.10.2014.

<sup>10</sup> Rakıcioğlu N. [Internet] Menopozda beslenme. <http://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/A%2011.pdf>, Erişim:12.10.2014

<sup>11</sup> Aydın H. Uykusuzluk. 11. Ulusal Uyku Kongresi, 2010. [Internet]

[http://www.google.com.tr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=2&ved=0CCAQFIAB&url=http%3A%2F%2F78.189.53.61%2F-%2Fuyku%2F11uykusunu%2F7\\_h\\_aydin.pdf&ei=s1A\\_VO\\_GHliayvOO3YHwDA&usq=AFQjCNGdbdqYvszGzlhqiz3evqW1mDiRw&sig2=IliozPPIciADyqveL7Lafw&bv=m=77648437.d.bGQ](http://www.google.com.tr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=2&ved=0CCAQFIAB&url=http%3A%2F%2F78.189.53.61%2F-%2Fuyku%2F11uykusunu%2F7_h_aydin.pdf&ei=s1A_VO_GHliayvOO3YHwDA&usq=AFQjCNGdbdqYvszGzlhqiz3evqW1mDiRw&sig2=IliozPPIciADyqveL7Lafw&bv=m=77648437.d.bGQ), Erişim:16.10.2014.

## HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-22

*Sağlıklı menopozun ipuçları aşağıda belirtilmiştir.*<sup>3,9,10,11</sup>

1. Bedensel etkinliği arttırmak için her gün veya en azından haftada birkaç gün en az 30 dakika orta düzeyde bedensel etkinlik yapılması önerilmektedir.
2. Kafein, şeker, tuz ve alkol tüketiminin azaltılması/engellenmesi uygundur.
3. Sigara içilmemesi gerekir.
4. Yağdan fakir, yeterli ve dengeli beslenmeye özen gösterilmesi, yeterli miktarda kalsiyum ve D vitamini içeren gıdaların tüketilmesi önerilir.
5. Düzenli ve yeterli uyku uyunması, uykusuz\* kalınmaması önerilir.
6. Kan basıncı, kolesterol ve diğer kalp hastalığı riskleri için düzenli sağlık kontrollerinin yaptırılması uygundur.
7. Kemik erimesinin olup olmadığının araştırılması için hekime başvurulması, gerekli görüldüğünde hekim(ler) tarafından gerekli desteklerin sağlanması gerekir.

\* **Uykusuzluk tanımı:** İşlevsel açıdan, bireyin uygun zaman diliminde yeterli kalitede uyuyamadığı için dinlenemediği, yeni bir güne hazır olamadığı durumdur; yapı açısından, uykuya dalma, uykuyu sürdürme ve sonlandırmaya ilişkin sorunlarla karakterize, dinlendirici olmayan uykudur.