

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-133

Menopoz döneminde kadınların herhangi bir şikâyeti olmasa bile, meme ve jinekolojik kanserlerin görülmesi nedeniyle mutlaka tıbbi destek alması önerilmektedir.² Adetten kesilme, doğurganlık yeteneğinin kaybolması gibi durumların eksik kadınlık, sosyal izolasyon, depresyon, içe kapanma, uykusuzluk, aşırı sinirlilik ve saldırganlığa neden olabileceği unutulmamalı ve psikolojik destek almaları gerekebileceği gözden kaçırılmamalıdır. Menopozun yaşamın doğal bir evresi olduğu her aşamada hatırlanmalıdır.³

Menopoz döneminin rahat geçirilebilmesi için birtakım yaşam değişiklikleri gerekebilir. Bunlar şunlardır:^{2,3,5}

1. Her gün 30 dakikalık yürüyüş ve basit ağırlık kaldırma, kas güçlendiren hareketler yapılmalıdır.
2. Yaz aylarında güneş ışığından faydalanılmalı, güneşin dik olduğu saatler hariç, düzenli olarak güneşlenilmelidir.
3. Kalsiyumdan zengin diyet yapılmalıdır. Süt, yoğurt, peynir vb. diyetle kemik kaybı önlenmeye çalışılır.
4. Meyve ve sebzeden zengin beslenilmelidir.
5. Aşırı proteinden, salamura besinlerden, alkolden, kafeinden, çok acılı yiyeceklerden, un, tuz ve şekerden uzak durulmalıdır.
6. Sigaradan mutlaka uzak durulmalıdır.
7. Uykunun düzenli ve yeterli olmasına dikkat edilmelidir.
8. Günlük öğün sayılarının artırılarak ve günlük egzersiz alışkanlığı kazanılarak aşırı kilodan kaçınılmalıdır.

⁵ <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/basics/lifestyle-home-remedies/con-20019726> Erişim Tarihi: 22/09/2016; 20.57