

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-10)

18 EKİM

DÜNYA MENOPOZ GÜNÜ

Menopoz, düşük hormon seviyeleri (östrojen, progesteron) nedeniyle adet olmanın durduğu zamandır. 12 ay boyunca adet olmama durumuna menopoz denir.¹

Menopoza giriş birdenbire olmaz, yıllarca yavaş yavaş devam ederek, uzun bir sürecin sonunda ortaya çıkar. 40'lı yaşlardan itibaren kadınlarda önce yumurtlamanın azalmasına bağlı olarak adet düzensizlikleri, zaman zaman ateş basması ve terleme şeklinde belirtiler verir. Bu dönem perimenopoz olarak adlandırılır. Zamanla şikayetler iyice artmaya başlar ve sonunda adet tamamen kesilir. Adetin kesilmesi yaşlanmanın doğal bir parçasıdır ve doğurganlığın sona ermesi anlamına gelir.²

Menopozda kadınlık hormonlarının azalmasına bağlı olarak çeşitli belirtiler görülür. Bunların başlıcaları; sıcak basmaları, gece terlemeleri, vajinal kuruluk, idrar yapma alışkanlığında değişiklikler, uykuya dalmada zorluk, duygudurum değişiklikleri, ciltte kuruluk, çarpıntı, baş ağrısı, eklem ve kas ağrıları, cinsel isteksizlik, kilo alma, unutkanlık, saçlarda dökülme ve incelmeye. Bu belirtilerini tamamı her kadında görülmez ama en sık görülen semptomlar bunlardır. Çarpıntı, üriner sistem şikayetleri ve baş ağrısı gibi tıbbi sorunları olan kadınlar bu belirtilerin menopozdan başka bir nedene bağlı olmadığından emin olmak için mutlaka doktora görünmelidirler.²

Postmenopozal kadınlarda azalan hormonların sağlığı koruyucu etkileri vardır. Bu koruyucu etkinin azalmasına bağlı olarak kemik kaybı ve osteoporoz riski artar, kan kolesterol düzeylerinde değişiklikler meydana gelir, kalp ve damar hastalıkları riski artar. Ayrıca menopoz dönemi, meme ve jinekolojik kanserlerin daha sık görüldüğü bir dönemdir.³

Menopozda azalan hormonlar yerine konarak sıcak basması ve gece terlemeleri gibi şikayetler azalır. Bu tedavi; Vajinal ve üriner şikayetleri azaltır, kemik kaybını yavaşlatır, depresif belirtilerin azalmasına yardım eder. Ancak bu tedavi koroner kalp hastalıkları, inme ve meme kanseri riskini arttırabilir. Hormon tedavisinin kullanımında tedavinin bireyselleştirilmesi kilit öneme sahiptir. Kadının sağlığı ve yaşam önceliklerinin kalitesi kadar venöz tromboz riski, koroner kalp hastalığı riski, inme ve meme kanseri gibi kişisel risklere göre tedavi bireyselleştirilmelidir. Bu yüzden mutlaka konunun uzmanlarının takibinde bu tedaviler alınmalıdır.⁴

Sağlıklı bir menopoz dönemi geçirmek için yapılması gerekenler:⁵

1. Haftada birkaç gün en az 30 dakika orta düzeyde bedensel etkinlik (örneğin; yürüyüş) yapılmalıdır.
2. Sigara içilmemelidir.
3. Aşırı proteinden, salamura besinlerden, alkolden, kafeinden, çok acılı yiyeceklerden, un, tuz ve şekerden uzak durulmalıdır.
4. Kalsiyumdan (süt, yoğurt, peynir vb.) zengin, yağdan fakir diyet yapılmalıdır.
5. Yeterli ve dengeli uyku uyunmalı, uykusuz kalınmamalıdır.
6. Bitkisel ilaçlar almadan önce doktorla görüşülmelidir.
7. Aile, arkadaşlar ve meslektaşlar gibi aynı şeyi yaşayan diğer insanlarla bu dönem hakkında konuşulmalıdır.

1[İnternet]<https://www.nhs.uk/conditions/menopause/#:~:text=Menopause%20is%20when%20your%20periods,chemotherapy%2C%20or%20a%20genetic%20reason>. Erişim Tarihi:11.10.2022

2 [İnternet]<https://www.nhs.uk/conditions/menopause/symptoms/> Erişim Tarihi: 11.10.2022

3 [İnternet] <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21837-postmenopause> Erişim Tarihi: 11.10.2022

4 [İnternet] <https://www.nhs.uk/conditions/menopause/treatment/> Erişim Tarihi: 11.10.2022

5 [İnternet] <https://www.nhs.uk/conditions/menopause/things-you-can-do/> Erişim Tarihi: 11.10.2022

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-10)

Dünya Menopoz Günü her yıl 18 Ekim’de; kadınların, hayatın doğal bir evresi olan menopozla ilgili karşılaşılabilecekleri sıkıntılar ve bu sıkıntıların en hafif şekilde atlatılabilmesi için yapmaları gerekenler konusunda bilinçlendirilmesi amacıyla kutlanmaktadır. Uluslararası Menopoz Topluluğu (IMS) her yıl farklı bir konuyu tema olarak belirlemekte ve bilgilendirici dokümanlar hazırlamaktadır. Geçtiğimiz yıl kemik sağlığı konusu öne çıkarılırken bu yılki tema **“Biliş ve Ruh Hali”** olarak belirlenmiştir. Bu tema altında; bu dönemdeki kadınlarda beyin sislenmesi, hafıza güçlükleri ve sağlık personelinin menopoz hakkında farkındalıklarının artırılması gibi başlıklara değinilmiştir. Bu konularda kaynaklar hazırlanmıştır. ⁶

6 [Internet] <https://www.nhsemployers.org/news/world-menopause-day-18-october-2022#:~:text=taking%20sick%20leave-World%20Menopause%20Day%202022,making%20and%20counselling%20on%20cognition>. Erişim Tarihi: 13.10.2022

Bu doküman, Dr. Alican Güneş tarafından, Prof. Dr. Şevkat Bahar Özvarış danışmanlığında 12.10.2022 tarihinde hazırlanmıştır. Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik,vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir: Güneş A. Özvarış ŞB. 18 Ekim Dünya Menopoz Günü-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2022/2023-Numara-[Internet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erişim:18.10.2022