

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-10)

18 EKİM DÜNYA MENOPOZ GÜNÜ (2023)

Menopoz ve menopoz yaşı

Menopoz, kadınlarda yumurtalık aktivitesinin bitmesi sonucu üreme kapasitesinin sona ermesi ve 12 ay boyunca adet olmama ile birlikte adet görmenin kalıcı olarak sonlanmasıdır. Menopoz yaşını genetik ve çevresel faktörler etkilemektedir. Aynı aileden kadınların menopoz yaşları benzerlik göstermektedir. Dünyada ortalama menopoz yaşı 51 yaşdır. On kadından dokuzu 45-55 yaş arasında menopoza girmektedir. Kadınların %5'i 55 yaşından sonra menopoza girmektedir ve buna geç menopoz denilmektedir. %1 kadın 40 yaşından önce menopoza girmektedir (erken menopoz). Ülkemizde ortalama menopoz yaşı 46-48'tir.^{1,2,3}

Menopoz dönemi sağlık sorunları

Menopoz keskin bir şekilde başlamamaktadır. Aylarca hatta bazen yıllara uzayan adet düzensizlikleri dönemi olmaktadır. Bu dönemde adetlerin sıklığı azalmakta ya da artmaktadır ve adet kanamaları daha az olabilmektedir. Adet düzensizliklerini adetten kesilme süreci takip eder. Bu dönemde menopoz yakınmaları; vajinal kuruluk, sıcak basmaları, titreme, gece terlemeleri, uyku sorunları, ruh hali değişiklikleri, metabolizma yavaşlaması ve kilo alımı, saçların incelmeye, cildin kuruması, meme dolgunluğunun kaybı gibi belirtilerin birkaçı ile başlar ve bu belirtilerin bazıları ile belirli bir süre devam eder. Adet süreci ile ilgili değişiklikler de dahil olmak üzere menopoz belirti ve semptomları kadınlar arasında farklılıklar gösterebilir. Bu yüzden menopoz dönemindeki kadınların yakınmalarına bireyselleştirilmiş tarzda bir klinik yaklaşım önemlidir.⁴

Menopoz öncesi dönemde kadınların kandaki östrojen miktarının kemik erimesi, kalp ve damar hastalıklarına karşı koruyucu etkisi vardır. Menopoz sonrası dönemde bu koruyucu etkisinin azalmasına bağlı olarak kemik kaybı ve osteoporoz riski artar, kan kolesterol düzeylerinde değişiklikler meydana gelir, kalp ve damar hastalıkları riski artmaktadır.⁵

Dünya Menopoz Günü ne zamandır ve ne amaçla kutlanır?

"Dünya Menopoz Günü", her yıl 18 Ekim'de menopoz dönemi hakkında farkındalık yaratmak amacıyla hatırlanmaktadır. Uluslararası Menopoz Topluluğu (IMS) tarafından 2023 yılı teması "**Kalp ve Damar Hastalıkları**" olarak belirlenmiştir.⁶

¹ [İnternet] <https://www.clinicalkey.com/#!/content/playContent/1-s2.0-> Erişim Tarihi: 09.10.23

² [İnternet] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889854519300518?returnurl=https://www.flinkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0889854519300518%3Fshowall%3Dtrue&referer=https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/> Erişim Tarihi: 10.10.2023

³ [İnternet] <https://temd.org.tr/halk/hastaliklar/menopoz> Erişim Tarihi: 10.10.23

⁴ [İnternet] <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/symptoms-causes/syc-20353397> Erişim Tarihi: 09.10.23

⁵ [İnternet] <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21837-postmenopause> Erişim Tarihi: 10.10.23

⁶ [İnternet] <https://www.imsociety.org/education/world-menopause-day/> Erişim Tarihi: 10.10.23

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-10)

Sağlıklı bir menopoz döneminde kalp ve damar hastalıkları açısından yapılması gerekenler: ⁷

1. *Sağlıklı Yaşam Tarzı Değişiklikleri*

- √ Sigara içmemek, içilmesi durumunda bırakmak
- √ Daha fazla egzersiz yapmak
- √ Sağlıklı beslenme planı(kalsiyum, meyve ve sebzedden zengin diyet; tuz ve şekerden uzak durmak)
- √ İdeal vücut ağırlığına ulaşmak veya korumak
- √ Düzenli uyku alışkanlığı geliştirmek

2. *Tıbbi Risklerin Belirlenmesi ve Tedavisi*

Kan kolesterolü, kan basıncı ve kan şekeri gibi risk faktörleri hekim tarafından değerlendirilmelidir.

3. *Hekime Menopoz Dönemi Öncesi Hakkında Bilgi Vermek*

Adet döngüsü, hamilelik ve menopoz geçmişini hekimle paylaşmak kardiyovasküler (kalp ve damar) hastalık riskini hesaplamak açısından önemlidir. Düzensiz adet döngüleri, gebelik komplikasyonları, meme kanseri tedavisi, menopoz yaşı hakkında hekimin bilgi sahibi olması gerekmektedir.

⁷ [Internet] <https://www.imsociety.org/wp-content/uploads/2023/10/2023-WMD-FLYER-Colour.pdf> Erişim Tarihi:13.10.2023