

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-10)

18 EKİM DÜNYA MENOPOZ GÜNÜ (2024)

Menopoz, başka belirgin bir sebep olmadan ve herhangi bir klinik müdahale olmaksızın ardışık 12 ay boyunca adet görmeme durumunda kabul edilir. Adet döngüsünün düzenliliği ve süresi kadının üreme dönemi boyunca değişebilse de doğal menopoz dünya genelinde genellikle 45-55 yaş arasında gerçekleşir. Ülkemizde menopoza girme yaşı yaklaşık 47-49 yaşlardır. Bazı hastalıklar veya bilinmeyen diğer nedenlerden dolayı 40 yaşından önce menopoza girilmesi "erken menopoz" olarak adlandırılır. Menopoz ayrıca cerrahi müdahaleler sonucu da gerçekleşebilir, özellikle her iki yumurtalığın alınması veya yumurtalık fonksiyonunu durduran tedaviler (örneğin radyasyon terapisi ya da kemoterapi) sonucu ortaya çıkabilir.^{1,2}

Menopozla ilişkili hormonal değişiklikler, fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal sağlığı etkileyebilir. Ateş basması ve gece terlemeleri, vajinal kuruluk, cinsel ilişki sırasında ağrı ve idrar kaçırma, uyku bozuklukları/uykusuzluk, ruh hali değişiklikleri, depresyon ve/veya anksiyete yaşanan bazı belirtilerdir. Menopoz belirtilerini hafifletmek için hormonal olmayan ve hormonal müdahaleler mevcuttur.³

Menopoz dönemi için bazı öneriler;⁴

- Bol bol dinlenmek ve düzenli uyku rutini oluşturmak.
- Yeterli ve dengeli beslenmek.
- Süt, yoğurt ve karalahana gibi kalsiyum açısından zengin yiyecekler tüketerek kemiklerinizi güçlü tutmak
- Düzenli egzersiz yapmak; yürüyüş, koşu veya dans gibi ayak ve bacakların ağırlığı taşıdığı ağırlık taşıma aktivitelerini denemek.
- Yoga veya meditasyon gibi rahatlatıcı aktiviteler yapmak.
- Sigara içmemek ve alkol tüketmemek.

Sigara içmek, özellikle menopoz dönemindeki kadınlar için ciddi sağlık riskleri taşımaktadır. Kemiklerin zayıflamasına, kalp hastalığı riskinin artmasına ve çeşitli kanser türlerine yol açabilir. Yaşamın her döneminde sağlığa oldukça zararlı olan tütün ürünlerinin kullanılmaması menopoz döneminde özellikle önem taşımaktadır. Fiziksel aktivite için öneriler ise şu şekilde sıralanmaktadır; haftada 2 saat 30 dakika orta düzeyde aerobik aktivite (örneğin, tempolu yürüyüş) veya 1 saat 15 dakika yoğun aerobik aktivite, haftada en az iki kez kas güçlendirici egzersizler. Egzersiz kalp sağlığını, kemikleri ve ruh halini desteklediği için oldukça önemlidir.⁵

Uluslararası Menopoz Derneği, her yıl 18 Ekim'i Dünya Menopoz Günü olarak belirlemiştir. Her yıl farklı temalarla kadın sağlığı ve menopoz dönemine dikkat çeken özel günün bu yılki teması "**Menopozda Hormon Tedavisi (MHT)**" olarak belirlenmiştir. MHT hem faydaları hem riskleri olan bir tedavi prosedürüdür, uygulama kararı mutlaka uzman hekim tarafından verilmeli ve takip edilmelidir. Menopoz yaşamın doğal bir aşamasıdır ancak belirtiler yaşam kalitesini etkiliyorsa tedavi seçeneklerini bir sağlık profesyoneliyle görüşmek önemlidir.⁶

¹ [internet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause> Erişim Tarihi: 08.10.2024

² [internet] <https://www.tjod.org/tjodden-aciklama-dunya-menopoz-gunu/> Erişim Tarihi: 08.10.2024

³ [internet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause> Erişim Tarihi: 08.10.2024

⁴ [internet] <https://www.nhs.uk/conditions/menopause/things-you-can-do/> Erişim Tarihi: 09.10.2024

⁵ [internet] <https://www.womenshealth.gov/menopause/menopause-and-your-health> Erişim Tarihi: 09.10.2024

⁶ [internet] https://www.imsociety.org/wp-content/uploads/2024/10/2024-WMD-Leaflet_English.pdf Erişim Tarihi: 08.10.2024