

18 EKİM DÜNYA MENOPOZ GÜNÜ (2025)

Dünya Menopoz Günü nedir ve bu yılın teması nedir?

Dünya Menopoz Günü her yıl 18 Ekim’de; kadınların, hayatın doğal bir evresi olan menopozla ilgili karşılaşabilecekleri 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. 2025 yılı teması ise “**Menopoz Döneminde Sağlıklı Yaşam Davranışları**” olarak belirlenmiştir. Kadınların menopoz sürecini dayanıklı ve canlılıkla sürdürebilmeleri için aşağıdaki altı temel ilke belirlenmiştir:¹

- ✓ sağlıklı beslenme,
- ✓ fiziksel aktivite,
- ✓ ruhsal iyilik hali,
- ✓ riskli maddelerden kaçınma,
- ✓ dinlendirici uyku
- ✓ sağlıklı ilişkiler

Menopoz nedir?

Menopoz, herhangi bir fizyolojik ya da patolojik neden olmaksızın ve tıbbi bir müdahale yapılmadan, ardışık 12 ay boyunca adet görülmemesi durumunda gerçekleşmiş kabul edilir. Kadınların üreme dönemi boyunca adet döngüsünün düzeni ve süresi değişiklik gösterebilmekle birlikte, doğal menopozun gerçekleştiği yaş dünya genelinde genellikle 45-55 yaş arasındadır. Bazı kadınlar, kromozomal bozukluklar, otoimmün hastalıklar veya bilinmeyen nedenler nedeniyle 40 yaşından önce erken menopoza girebilir. Menopoz yaşı kişiden kişiye değişir ve demografik, sağlıkla ilgili ve genetik faktörlerle ilişkilidir. Ayrıca, yumurtalıkların alınması veya radyoterapi, kemoterapi gibi tedaviler sonucu da menopoz gelişebilir.²

Menopozla ilişkili değişiklikler nelerdir?

Menopozla ilişkili hormonal değişiklikler, kadının fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal iyilik halini etkileyebilmektedir. Menopoz döneminde ve sonrasında yaşanan belirtiler kişiden kişiye büyük farklılıklar gösterebilir. Bazı kadınlarda neredeyse hiç belirti görülmezken, bazılarında belirtiler şiddetli olabilir ve yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Menopozla ilişkili başlıca belirtiler şunlardır:²

- ✓ Ateş basmaları ve gece terlemeleri: Yüz, boyun ve göğüste ani sıcaklık hissiyle ortaya çıkar; ciltte kızarma, terleme, çarpıntı ve birkaç dakika sürebilen rahatsızlık hissi eşlik edebilir.
- ✓ Adet döngüsünde düzensizlikler sonunda adetlerin tamamen kesilmesiyle sonuçlanmaktadır.
- ✓ Vajinal kuruluk, cinsel ilişki sırasında ağrı ve idrar kaçırma (inkontinans).
- ✓ Uykuya dalmada güçlük veya uykusuzluk.
- ✓ Duygudurum değişiklikleri, depresyon ve anksiyete

¹[İnternet] <https://www.imsociety.org/education/world-menopause-day-2025/#lifestyle-medicine> Erişim Tarihi: 12.10.2025

²[İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause> Erişim Tarihi: 12.10.2025

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-10)

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 Bu nedenle menopoz döneminde düzenli sağlık kontrollerine gitmek önemlidir.

Hormon tedavisinin faydaları ve yan etkileri nelerdir?

Menopoz ve perimenopoz döneminde en yaygın tıbbi yaklaşım, azalan hormonların yerine konduğu hormon replasman tedavisidir(HRT). Bu tedavi ile menopozda azalan hormonlar yerine konularak sıcak basması, gece terlemeleri, vajinal kuruluk ve eklem ağrısı gibi belirtileri hafifletir. Ayrıca kemik kaybını yavaşlatarak osteoporoz riskini azaltabilir ve genel yaşam kalitesini artırabilir. Ancak; uzman hekim tarafından uygunluğu değerlendirilirken, HRT bazı kadınlarda meme kanseri, damar tıkanıklığı, inme ve kalp hastalığı riskini hafif düzeyde artırabileceğinden, tedavinin süresi ve dozu mutlaka bireysel olarak planlanmaktadır. Tedavinin etkinliği ve güvenliği açısından HRT'nin mutlaka uzman hekim kontrolünde yürütülmesi önemlidir.⁴



5

³ [İnternet] <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21837-postmenopause> Erişim Tarihi: 12.10.2025

⁴ [İnternet] <https://www.nhs.uk/conditions/menopause/treatment/> Erişim Tarihi: 15.10.2025

⁵ [İnternet] <https://www.imsociety.org/education/world-menopause-day-2025/> Erişim Tarihi: 15.10.2025