

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2026/2027-9)

DÜNYA MENOPOZ GÜNÜ 18 EKİM 2026

Dünya Menopoz Günü nedir ve bu yılın teması nedir?

Dünya Menopoz Günü, menopoz ve sağlığa etkileri konusunda farkındalığı artırmak, destek seçeneklerini duyurmak ve menopozun toplumda açıkça konuşulmasını sağlamak amacıyla her yıl 18 Ekim'de anılmaktadır. Bu özel gün, 1978'de kurulan Uluslararası Menopoz Derneği (IMS) tarafından 2009 yılında başlatılmıştır. Dernek her yıl bir tema belirlemekte, sağlık çalışanları ve toplum için bilgilendirici kaynaklar yayımlamaktadır¹.

2026 yılı teması "**Orta Yaşta Kronik Ağrı**" olarak belirlenmiştir. Kronik ağrı, menopoz geçişinde ve sonrasında kadınların önemli bir bölümünü etkilemekte, ancak hem araştırmalarda hem de sağlık hizmetlerinde yeterince önemsenmemektedir. IMS'ye göre kadınların ağrısı çoğu zaman toplumsal cinsiyet kalıpları nedeniyle "duygusal" sayılarak geçiştirilmekte, gerektiği gibi araştırılıp tedavi edilmemektedir¹.

Menopoz nedir?

Menopoz, başka bir fizyolojik ya da patolojik neden ve tıbbi bir müdahale olmaksızın ardışık 12 ay boyunca adet görülmemesi durumudur. Doğal menopoz dünya genelinde çoğunlukla 45-55 yaşları arasında gerçekleşir. Bazı kadınlarda 40 yaşından önce de görülebilir. Menopoza geçiş çoğunlukla kademelidir ve adet düzenindeki değişikliklerle başlar. Bu belirtilerin ilk görüldüğü andan son adetten bir yıl sonrasına kadar süren döneme perimenopoz denir ve bu dönem birkaç yıl sürebilir².

Menopoza bağlı hormonal değişiklikler bedensel, duygusal, zihinsel ve sosyal iyilik halini etkileyebilir. Ateş basmaları, gece terlemeleri, uyku sorunları ve duygudurum değişiklikleri en sık görülen belirtilerdir. Belirtilerin türü ve şiddeti kadından kadına büyük farklılık göstermektedir. Östrojen düzeyinin düşmesiyle kadınların kalp ve damar hastalıklarına karşı erkeklere göre sahip olduğu avantaj giderek ortadan kalkmaktadır. Kemik yoğunluğu azalmakta, osteoporoz (kemik erimesi) ve kırık riski artmaktadır².

Menopoz sonrası dönemdeki kadınların sayısı giderek artmaktadır: Kadın nüfusu içinde 50 yaş ve üzerinde olanların payı 2011'de %22 iken 2021'de %26'ya yükselmiştir. Buna karşın menopoz ailelerde, iş yerlerinde ve sağlık kuruluşlarında çoğu zaman konuşulmamakta, kadınlar belirtilerini dile getirmekten çekinebilmekte, sağlık çalışanlarının eğitiminde de konuya sınırlı yer verilmektedir².

Menopoz ile kronik ağrı arasında nasıl bir ilişki vardır?

Kronik ağrı, üç aydan uzun süren ya da tekrarlayan ağrıdır. Dünyada insanların %30'undan fazlasını etkilemektedir ve kadınlarda erkeklere göre %50-70 daha sık görülmektedir. Orta yaştaki kadınların yaklaşık yarısı kronik ağrı yaşamaktadır. Perimenopoz dönemindeki yaklaşık her dört kadından üçünde kas ya da eklem ağrısı görülmektedir³.

¹ [İnternet] <https://www.imsociety.org/wp-content/uploads/2026/08/WMD-2026-Engagement-Toolkit-Final.pdf> Erişim Tarihi: 08.10.2026

² [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause> Erişim Tarihi: 08.10.2026

³ Mailis A, Ang SB, Di Renna T, ve ark. Chronic pain at midlife. Climacteric. 2026. [İnternet]

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2026/2027-9)

Östrojen hormonunun azalması sinirleri, eklemleri, kasları ve beynin ağrı sinyallerini işleme biçimini etkilemektedir. Aynı dönemde sık görülen uyku bozukluğu, yorgunluk, duygudurum değişiklikleri ve ateş basmaları ağrının daha şiddetli hissedilmesine yol açabilmektedir. Önceden var olan ağrılar bu dönemde hafifleyebilmekte ya da kötüleşebilmektedir ve bazı kadınlarda ise ağrı ilk kez ortaya çıkabilmektedir^{3, 4}. Bu ağrı gerçektir. Görüntüleme ve kan tetkikleri normal çıksa bile bedensel nedenleri vardır⁴.

Orta yaşta hangi ağrılar daha sık görülür? ^{3, 4}

Orta yaşta en sık karşılaşılan ağrı türleri şunlardır:

- **Eklem ve kas ağrısı:** En sık görülen türdür. Elleri, dizleri, kalçaları, boynu ve beli etkileyebilir ve özellikle sabahları tutukluk eşlik eder.
- **Migren:** Menopoz öncesi dönemde hormon düzeylerindeki dalgalanmayla sıklaşabilir ve şiddetlenebilir. Menopozdan sonra birçok kadında hafiflemektedir.
- **Pelvik ağrı:** Kasık ve alt karın bölgesinde süren ağrı veya mesane rahatsızlığı biçiminde görülebilmektedir. Yaygındır ve tedavi edilebilmektedir.
- **Yaygın ağrı ve yorgunluk:** Bedenin birçok bölgesinde ağrı, yorgunluk, uyku bozukluğu ve odaklanma güçlüğü bir arada olabilmektedir. Bu tablo fibromiyalji olarak adlandırılır ve kadınlarda erkeklere göre yaklaşık üç kat daha sıktır.

Bu ağrı türleri çoğu zaman bir arada görülmektedir. Öte yandan orta yaşta ortaya çıkan her ağrı menopoza bağlanmamalıdır. Süren ya da kötüleşen ağrının nedeni eklem hastalıkları, eski yaralanmalar ya da başka sağlık sorunları olabilir⁵.

Ağrıyı azaltmak için neler yapılabilir? ^{3,4}

Yaşam tarzı değişiklikleri ağrının azaltılmasında önemli yer tutmaktadır.

- Düzenli fiziksel aktivite yapılmalıdır. Egzersiz, kanıtı en güçlü yaşam tarzı önlemidir. Özellikle kas güçlendirme egzersizleri kasları, kemikleri ve dengeyi korumaktadır.
- Uyku düzenine özen gösterilmelidir. Kötü uyku ağrıyı artırmaktadır, ağrı da uykuyu bozabilmektedir ve biri düzeldiğinde çoğu zaman diğeri de düzelmektedir.
- Stresle baş etme yolları geliştirilmelidir. Gevşeme ve nefes egzersizleri yararlı olabilmektedir.
- Yeterli ve dengeli beslenilmelidir. Sebze, meyve, kurubaklagil, tam tahıl ve balıktan zengin beslenme ile yeterli protein, kalsiyum ve D vitamini alımı önemlidir.
- Sağlıklı kilo korunmalıdır. Fazla kilo eklemlere binen yükü ve ağrıyı artırmaktadır.
- Sosyal ilişkiler sürdürülmelidir. Yalnızlık bedensel ve ruhsal sağlığı olumsuz etkilemektedir.
- "Mucize" çözümlere karşı dikkatli olunmalıdır. İnternette tanıtılan takviye ve bitkisel ürünlerin çoğunun yararı kanıtlanmamıştır. "Doğal" olması, etkili ya da güvenli olduğu anlamına gelmemektedir ve kullanmadan önce hekime danışılmalıdır.

<https://doi.org/10.1080/13697137.2026.2722558> Erişim Tarihi: 08.10.2026

⁴ [İnternet] <https://www.imsociety.org/wp-content/uploads/2026/10/WMD26-Factsheet.pdf> Erişim Tarihi: 08.10.2026

⁵ [İnternet] <https://www.staffnet.manchester.ac.uk/colleague-wellbeing/resources/menstrual-health-support/world-menopause-day-2026/#d.en.1028366> Erişim Tarihi: 08.10.2026

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2026/2027-9)

Hangi tedaviler yardımcı olabilir?^{3,4}

Her kadına uyan tek bir tedavi yoktur. Orta yaştaki kronik ağrı çoğu zaman birden fazla yaklaşımın birlikte kullanılmasını gerektirmektedir.

- Menopoz hormon tedavisi birçok menopoz belirtisini hafifletmekte ve bazı kadınlarda ağrıyı da azaltmaktadır. Ancak bir ağrı kesici değildir. Eklem ve kas ağrısını tek başına güvenilir biçimde tedavi ettiği gösterilememiştir. Tedavi kararı, yararları ve riskleri kişiye göre değerlendirilerek mutlaka uzman hekimle birlikte verilmelidir.
- Fizyoterapi eklem, kas ve pelvik ağrıda yararlıdır.
- Psikolojik destek, ağrının günlük yaşama etkisiyle baş etmeye yardımcı olmaktadır. Bu desteğin önerilmesi, ağrının gerçek olmadığı anlamına gelmemektedir.
- İlaç tedavisi, hekim önerisiyle diğer yaklaşımlarla birlikte kullanılabilir.

Ne zaman hekime başvurulmalıdır?^{4, 5}

Aşağıdaki durumlarda sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır:

- Ağrı yeni başlamışsa, üç aydan uzun sürüyorsa ya da giderek kötüleşiyorsa,
- Ağrı uykuyu, çalışmayı, hareket etmeyi ya da günlük yaşamı engelliyorsa,
- Ağrının yeterince ciddiye alınmadığı ya da anlaşılmadığı düşünülüyorsa.

Uygun yaklaşımların birlikte kullanılmasıyla ağrı tümüyle geçmese bile yönetilebilir hale gelmekte ve yaşam kalitesi artmaktadır. Ağrı, yaşlanmanın ya da menopozun katlanması gereken doğal bir sonucu olarak görülmemelidir. Kadınların ağrısının dinlenmesi, araştırılması ve ciddiye alınması, sağlıklı bir menopoz döneminin ilk adımındır. Hiçbir kadın bu ağrıyla sessizce ve tek başına baş etmek zorunda değildir.



Dünya Menopoz Günü Tema Görseli: Orta Yaşta Kronik Ağrı⁶

⁶ [İnternet] <https://www.imsociety.org/education/world-menopause-day-2026/resources/> Erişim Tarihi: 08.10.2026