

18 EKİM
DÜNYA MENOPOZ GÜNÜ

Menopoz nedir?

Menopoz, kelime anlamı olarak aylık adet kanamalarının doğal yolla bitmesi demektir. Bu süre içinde yumurtalıklar, iki kadınlık hormonu olan östrojen ve progesteron salınmasını yavaşlatır ve bir süre sonra da üretimini durdurur. Bir sene boyunca adet görülmemesi durumu menopoz olarak tanımlanmaktadır.¹ Menopoz bir hastalık değil, doğal bir geçiş sürecidir.²

Menopozun doğal süreci nasıldır?

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.³ Adetin kesilmesi yaşlanmanın doğal bir parçasıdır ve doğurganlığın sona ermesi anlamına gelir.⁴

Menopoza girme yaşı kaçır?

Dünyada ortalama doğal menopoz yaşı 52 iken, Türkiye'de bu yaş 45-47'ye kadar düşmektedir.^{5,1} Türkiye'de kadınlar için doğuştan beklenen yaşam süresi Türkiye İstatistik Kurumu 2015 verilerine göre 80,7 yıldır.⁶ Yani kadınlar, yaşamlarının büyük bölümünü menopoz sonrası dönemde geçirmekte ve bu dönemde karşılaşılabilecek sorunların önemi artmaktadır.

Menopoz döneminde görülen belirtiler nelerdir?

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 incelmedir. Bu belirtilerin tümü kadınların hepsinde görülmez. Ayrıca çarpıntı, üriner değişiklikler ve baş ağrısı gibi tıbbi sorunları olan kadınlar bu belirtilerin menopozdan başka bir nedene bağlı olmadığından emin olmak için mutlaka doktora görünmelidirler.⁴

Menopozla ilişkili uzun dönem sağlık riskleri nelerdir?

Postmenopozal (menopoz sonrası) kadınlarda östrojenin koruyucu etkisinin azalmasına bağlı olarak kemik kaybı ve osteoporoz riski artar, kan kolesterol düzeylerinde değişiklikler meydana gelir, kalp ve damar hastalıkları riski artar.⁴ Ayrıca menopoz dönemi, meme ve jinekolojik kanserlerin daha sık görüldüğü bir dönemdir.³

¹ [İnternet] <http://www.ztb.gov.tr/saglik-rehberi/menopoz-donemi-hakinda/7> Erişim Tarihi:05.10.2017

² [İnternet] <http://www.imsociety.org/manage/images/pdf/bbabf17b8cc409756114ec99ebec7198.pdf> Erişim Tarihi:05.10.2017

³ [İnternet] <http://sakaryahsm.gov.tr/detay/378/18-ekim-dunya-menopoz-gunu.aspx> Erişim Tarihi:05.10.2017

⁴ [İnternet] <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/what-is-perimenopause-menopause-postmenopause>

Erişim tarihi:05.10.2017

⁵ [İnternet] <http://www.menopause.org/publications/clinical-care-recommendations/chapter-1-menopause> Erişim Tarihi: 08.10.2017

⁶ [İnternet] <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21509> Erişim Tarihi:08.10.2017

Hormon tedavisinin faydaları ve yan etkileri nelerdir?

Menopozda azalan hormonların yerine konması tedavisi sıcak basması ve gece terlemeleri gibi menopozal belirtileri azaltarak yaşam kalitesini artırır, vajinal ve üriner şikayetleri azaltır, kemik kaybını yavaşlatır, depresif belirtilerin azalmasına yardım eder. Ancak koroner kalp hastalıkları, inme ve meme kanseri riskini artırabilir.⁷ 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.⁸

Sağlıklı bir menopoz dönemi geçirmek için yapılması gerekenler nelerdir?

1. Her gün veya en azından haftada birkaç gün en az 30 dakika orta düzeyde bedensel etkinlik (örneğin; yürüyüş) yapılmalıdır.³
2. Sigara içilmemelidir.³
3. Aşırı proteinden, salamura besinlerden, alkolden, kafeinden, çok acılı yiyeceklerden, un, tuz ve şekerden uzak durulmalıdır.³
4. Meyve ve sebzeden zengin beslenilmelidir.²
5. Kalsiyumdan (süt, yoğurt, peynir vb.) zengin, yağdan fakir diyet yapılmalıdır.²
6. Yeterli ve dengeli uyku uyumalı, uykusuz kalınmamalıdır.²
7. Vajinal kanama olması durumunda en kısa zamanda doktora başvurulmalıdır.⁹
8. Artmış hastalık risklerinden dolayı düzenli sağlık kontrolleri yapılmalı; mamografi, rahim ağzından sürüntü (pap smear) ve jinekolojik ultrasonografi gibi tarama testleri düzenli olarak yaptırılmalıdır.³
9. Gerektiğinde psikolojik destek almaktan kaçınılmamalıdır.

Dünya Menopoz Günü ne zamandır ve ne amaçla kutlanır?

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 benimsemekte ve bilgilendirici dokümanlar hazırlamaktadır. Bu yılki tema "perimenopozal kanamalar" olarak belirlenmiştir. 16. IMS Dünya Konferansı 2018'de Vancouver'da toplanacak ve "21. Yüzyılda Orta Yaşta Sağlık" başlığıyla perimenopozal sorunlara odaklanacaktır.¹⁰

⁷ [İnternet] <https://www.womenshealth.gov/menopause/symptom-relief-treatment/menopausal-hormone-therapy.html>

Erişim Tarihi: 08.10.2017

⁸ [İnternet] <http://www.trsgo.org/menu/150/menopoz-nedir> Erişim Tarihi: 08.10.2017

⁹ [İnternet] <http://www.imsociety.org/manage/images/pdf/a2f94a033238fa52a2044136e83594a8.pdf>

Erişim Tarihi: 08.10.2017

¹⁰[İnternet] http://www.imsociety.org/world_menopause_day.php?year=2017 Erişim Tarihi: 08.10.2017