

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2018/2019-8)

DÜNYA MENOPOZ GÜNÜ 18 EKİM (2018)

Menopoz nedir?

Menopoz, kadında yumurtlama fonksiyonlarının sonlanması sonucu adet kanamalarının durmasıdır. Bu durum kadın hayatının evrelerinden biri olup doğal bir süreçtir.¹ Dünya genelinde ortalama menopoz yaşı 52 olmakla birlikte 40 ila 58 yaş arasında değişebilmektedir.² Kırk yaşından önce menopoza girmek 'erken menopoz' olarak tanımlanır. Ülkemizde menopoza girme yaşı ise yaklaşık 47-49 yaş civarındadır. Menopoza giriş birdenbire olmaz, yıllar içinde gelişen bir sürecin sonucudur. 40'lı yaşlardan itibaren önce yumurtlamanın azalmasına bağlı olarak düzensiz adet kanamaları, ateş basmaları, terleme ve psikolojik değişiklikler ortaya çıkmaya başlar. Zamanla yakınmalar artar ve adet tamamen kesilir. Bir yıl adet kanamasının olmaması menopoz tanısı konulması için yeterlidir.³

Menopoz döneminde görülen belirtiler ve uzun dönem sağlık riskleri nelerdir?

Menopoz dönemindeki temel değişiklik, yumurtlamanın durması sonucunda kadınlık hormonu olan östrojenin azalmasıdır.³ Bunun sonucunda görülen belirtiler kişiden kişiye değişmekle birlikte beş yıl veya daha fazla sürebilir.⁴ Östrojenin azalması sonucu; sıcak basması, terleme, çarpıntı, uykusuzluk, depresyon-duygudurum değişiklikleri, unutkanlık, baş ağrısı, saçlarda dökülme ve incelme, ciltte, gözde veya ağızda kuruluk, halsizlik, çabuk sinirlenme, kas ve eklem ağrıları, cinsel organlarda çekilme (atrofi) ve kuruluk, ağrılı ilişki, cinsel istekte (libido) azalma, idrar tutamama ve idrar kaçırma, kilo alma gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bu belirtilerin tümü kadınların tamamında görülmez. Ayrıca yeni ortaya çıkan çarpıntı, üriner değişiklikler ve baş ağrısı veya yeni oluşan başka tıbbi sorunlar yaşayan kadınlar bu belirtilerin menopozdan başka bir nedene bağlı olmadığından emin olmak için mutlaka doktora başvurmalıdır.^{3,5}

Östrojenin koruyucu etkisinin azalmasına bağlı olarak menopoz sonrası dönemde kemik yoğunluğunun azalması ve osteoporoz, damar sertliği (ateroskleroz) kalp-damar hastalıkları gibi sağlık riskleri de artmaktadır.^{3,6}

Hormon replasman tedavisi nedir?

Hormon replasman tedavisi ile amaç östrojene yanıt veren dokulardaki etkiyi geri çevirerek menopoz sonrası dönemde kadının yaşam kalitesini korumaktır. Hormon replasman tedavisi ilk kez 70 yıl önce kullanılmıştır. Son 20 yılda kullanımı giderek artmıştır; bunun sebebi gelişmiş ülkelerde yaşam süresinin giderek artmış olmasıdır.⁷ Bu tedavi; sıcak basmaları, uyku problemleri, duygudurum değişiklikleri ve vajinal kuruluk gibi belirtileri azaltır. Ancak, bu tedavinin bazı riskleri olabilir ve tüm kadınlar için kullanımı güvenli olmayabilir. Bu nedenle bu tedaviye bir kadın doğum uzmanının karar vermiş olması

¹ [İnternet] <https://adiyamaneah.saglik.gov.tr/TR,123174/18-ekim-dunya-menopoz-gunu.html> Erişim:06.10.2018.

² [İnternet] <http://www.menopause.org/publications/clinical-care-recommendations/chapter-1-menopause> Erişim:06.10.2018.

³ [İnternet] <http://www.esahed.org.tr/ayin-saglik-olayi/20/dunya-menopoz-gunu> Erişim:06.10.2018.

⁴ [İnternet] <https://medlineplus.gov/ency/article/000894.htm> Erişim:06.10.2018.

⁵ [İnternet] <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15224-menopause-perimenopause-and-postmenopause> Erişim:13.10.2018.

⁶ [İnternet] <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15224-menopause-perimenopause-and-postmenopause/outlook--prognosis> Erişim:13.10.2018.

⁷ [İnternet] <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/198093> Erişim:06.10.2018.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2018/2019-8)

gerekmektedir.⁸

Menopoz dönemini sağlıklı geçirmek için neler yapılabilir?

Sağlıklı bir beslenme planı, menopoz dönemindeki tüm kadınlara önerilmektedir. Yaş ilerledikçe kalsiyumu besinlerden alma kapasitesi azalır. Kalsiyum değerini yüksek tutmak osteoporoz riskini azaltacağı için kalsiyumun dışarıdan takviyesi önerilmektedir. Amerikan Kalp Vakfı menopozdaki kadınlar için günlük kalori miktarlarının %20-30'unu geçmeyen yağ tüketimini önermektedir. Fazla yağ tüketimi; yüksek tansiyon, şeker hastalığı, bağırsak kanseri, meme kanseri, fazla kiloluluk ve obezite ve kalp hastalıkları gibi birçok sağlık sorunuyla ilişkilidir. Sonuç olarak bu dönemi doktor kontrolünde olarak destek tedavisi ile sağlıklı bir şekilde geçirmek mümkündür.¹

Menopozda kadınlar için **düzenli fiziksel aktivite** de çok önemlidir. Menopoz sırasında ve sonrasında düzenli egzersiz; kilo alımını önler, kas kütesini kaybetmeyi engeller, karın yağlarının artmasını engeller; meme, bağırsak ve rahim kanseri dahil olmak üzere çeşitli kanser türlerinden korunmaya yardımcı olur. Kemikleri güçlendirir, menopoz sonrası kemik yoğunluğundaki kaybını yavaşlatıp kırık ve osteoporoz riskini azaltır. Ayrıca aşırı kilodan koruduğu için kalp hastalığı ve şeker hastalığı riskini azaltır. Ayrıca fiziksel olarak aktif olan insanlarda depresyon ve bilişsel fonksiyonlarda azalma riski çok daha düşüktür.⁹ Dünya Sağlık Örgütü; haftada en az 150 dakika orta şiddette aerobik fiziksel aktivite ya da en az 75 dakika şiddetli/ağır aerobik fiziksel aktivite yapılmasını, ya da bu ikisinin eşdeğer birleşimini önermektedir.¹⁰

Aşağıdaki adımları atarak osteoporoz ve kalp hastalığı gibi uzun vadedeki problemlerin riskini azaltabilirsiniz:

- ✓ Kalp hastalığı için kan basıncını, kolesterolü ve diğer risk faktörlerinizi kontrol ettiriniz.
- ✓ Sigara içmeyiniz. Sigara kullanımı erken menopoza neden olabilmektedir.
- ✓ Düzenli egzersiz yapınız. Egzersiz kemiklerinizin güçlenmesini ve dengenizin gelişmesini sağlamaktadır.
- ✓ Kemik kaybının erken belirtilerini gösterirseniz veya güçlü bir osteoporoz aile öykünüz varsa daha fazla kemik kaybını önlemek için doktorunuza danışınız.
- ✓ Doktorunuz tarafından önerilmesi durumunda kalsiyum ve D vitamini takviyesi alınız.⁴

Dünya Menopoz Günü her yıl 18 Ekim'de kadın sağlığı konusunda farkındalık yaratmak amacıyla kutlanmaktadır. Uluslararası Menopoz Topluluğu (IMS) tarafından 2018 yılı teması "Menopoz Sonrası Cinsel Sağlık" olarak belirlenmiştir.¹¹ Cinsel sağlık, cinsellik ile ilgili fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal iyilik halidir. Menopozdan sonra kadınların ilişkilerini, ruh sağlığını, sosyal işlevlerini ve genel yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebilecek cinsel sorunlar yaşaması yaygın sorunlardandır. Bu yılın teması ile de bu konuya dikkat çekilerek bu durumun belirtileri, tanısı ve tedavi edilebilir olduğunu göstermek amaçlanmıştır.¹¹

⁸ [İnternet] <https://www.womenshealth.gov/menopause/menopause-treatment> Erişim:13.10.2018.

⁹ [İnternet] <https://www.mayoclinic.org/fitness-tips-for-menopause/ART-20044602?p=1> Erişim:06.10.2018.

¹⁰ WHO, Global Recommendations on Physical Activity for Health

http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=58EA06E2700F361743096D7BE8E2640E?sequence=1 Erişim:13.10.2018.

¹¹ [İnternet] http://www.imsociety.org/world_menopause_day.php?year=2018 Erişim:06.10.2018.