



## 18 EKİM DÜNYA MENOPOZ GÜNÜ

Her yıl 18 Ekim, Dünya Menopoz Günü olarak kutlanır ve bugün kadınların menopoz hakkında daha fazla bilgi edinmelerinin sağlanması ve bu sürecin nasıl yönetileceği konusunda bilinçlendirilmeleri amaçlanır. Menopoz, her kadının hayatında doğal bir süreçtir ve bu dönemi sağlıklı geçirmek için doğru bilgilere sahip olmak önemlidir.

### Menopoz Nedir? Doğal Süreci Nasıl İlerler?

Menopoz, bir kadının doğurganlık döneminin sona erdiği ve adet döngüsünün kalıcı olarak durduğu doğal bir süreçtir. Menopoz, genellikle 45-55 yaşları arasında görülür. Menopoz yaşını genetik ve çevresel faktörler etkilemektedir. Türkiye'de ortalama menopoz yaşı yaklaşık 47-48'dir. Menopoz, kadının bir yıl boyunca hiç adet görmemesidir. Menopoz keskin bir şekilde başlamamaktadır. Aylarca, hatta bazen yıllara uzayan adet düzensizlikleri dönemi olmaktadır. Bu geçiş dönemi sürecine "perimenopoz" adı verilir. Bu süreçte hormon düzeyleri dalgalanır ve düzensiz adet dönemleri, sıcak basmaları gibi semptomlar ortaya çıkabilir. Bu dönemde adetlerin sıklığı azalabilir ya da artabilir ve adet kanamaları daha az olabilir.

### Menopoz Belirtileri Nelerdir?

Menopozun belirtileri kadından kadına farklılık gösterebilir. En sık karşılaşılan belirtiler, sıcak basması, gece terlemesi, ruh hali değişiklikleri, uyku sorunları, vajinal kuruluk ve cinsel istekte azalma gibi belirtilerdir. Bu belirtiler her kadında farklı şiddette olabilir. Menopoz süreci kişisel bir deneyimdir. Bu belirtiler, kadının hayat kalitesini etkileyebilir ve uzun sürebilir. Ancak bu süreci hafifletmek için alınabilecek çeşitli önlemler ve tedavi seçenekleri mevcuttur.

### Uzun Dönem Sağlık Riskleri

Menopoz sonrası dönemde östrojen seviyelerinin azalması, kadınları bazı sağlık risklerine karşı daha savunmasız hale getirebilir. Osteoporoz (kemik erimesi) bu dönemin önemli sağlık sorunlarından biridir. Östrojenin kemik koruyucu etkisi azaldığı için kemiklerde yoğunluk kaybı artar ve bu durum kemik kırıkları riskini artırabilir. Özellikle omurga, kalça ve bilek kırıkları daha yaygın hale gelir. Kalp ve damar hastalıkları riski menopozdan sonra artar. Metabolizma yavaşladığı için kilo alımı menopoz sonrası dönemde sık görülen bir sorundur. Menopoz sonrası idrar yolu enfeksiyonları ve idrar kaçırma gibi sorunlar da daha sık görülebilir. Bu nedenle, menopozdan sonra düzenli sağlık kontrollerine gitmek ve yaşam tarzına dikkat etmek önemlidir.

### Menopoz Hakkında Doğru Bilinen Yanlışlar

Menopozla ilgili toplumda yaygın bazı yanlış inanışlar şunlardır:

- "Menopoz bir hastalıktır": YANLIŞ!

Menopoz, doğal bir biyolojik süreçtir ve bir hastalık değildir. Ancak bazı kadınlar bu dönemi zorlu geçirebilir ve semptomların hafifletilmesi için tedaviye ihtiyaç duyabilirler.



# HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

- "Cinsel yaşam sona erer": YANLIŞ!

Menopoz sonrası cinsel yaşam devam edebilir ve sağlıklı bir cinsel iliŐki sürdürülebilir. Cinsel iliŐki sırasında ağrıya ve diğer sorunlara neden olabilecek değişiklikler ortaya çıkabilir. Vajinal kuruluk gibi sorunlar için lokal östrojen tedavisi veya kayganlaştırıcılar kullanılabilir.

## Menopozda Sağlıklı Bir Süreç Geçirmek İçin Nelere Dikkat Edilmeli?

Menopoz, kadınlar için kaçınılmaz bir yaşam evresi olsa da bu dönemi daha sağlıklı ve rahat bir şekilde geçirmek mümkündür. Bunun için;

1. **Sigara içmemek:** Hayat boyunca olduğu gibi menopoz sürecindeki Őikayetler ve bulgular açısından da sigara içmemek önemlidir. Eğer önceden sigara içiliyor ise bırakmak **önem taşır**.
2. **Dengeli beslenme:** Özellikle kalsiyum ve D vitamini açısından zengin bir diyet, kemik sağlığını korumaya yardımcı olabilir. Ayrıca antioksidanlar, omega-3 yağ asitleri ve lif açısından zengin (meyve ve sebzedden zengin diyet; tuz ve Őekerden uzak durmak) bir beslenme düzeni genel sağlık üzerinde olumlu etkilere sahiptir.
3. **Fiziksel aktivite:** Düzenli egzersiz yapmak hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını iyileştirir. Ağırılık taşıma egzersizleri kemik sağlığını güçlendirirken kardiyo egzersizleri kalp ve damar sağlığını destekler. Aynı zamanda egzersiz, menopoz dönemindeki kilo alımını önlemede de önemli rol oynar.
4. **Duygusal destek:** Menopoz dönemi, ruh hali değişikliklerine ve bazen depresyona yol açabilir. Bu süreçte sosyal destek grupları, danışmanlık hizmetleri veya arkadaş ve aile desteği büyük önem taşır.
5. **Düzenli uyku alışkanlığı geliŐtirmek:** Menopoz döneminde günde 6-8 saat bir uyku için düzenli uyku alışkanlığı geliŐtirilmelidir.
6. **Hormon tedavileri:** Bazı kadınlar için, özellikle menopozla ilgili Őikayetleri ve bulguları daha ağır olanlar için hormon replasman tedavisi (HRT) bir seçenek olabilir. Ancak bu tedavi, her kadın için uygun olmayabilir ve mutlaka uzman doktor gözetiminde kullanılmalıdır.

## Hangi Durumlarda Doktora Başvurulmalıdır?

Menopoz döneminde aşırı sıcak basmaları, Őiddetli vajinal kuruluk, ruh hali değişiklikleri veya kemik kırıkları gibi ciddi belirtiler veya menopozda olduğu halde ani vajinal kanama yaŐandığında mutlaka bir doktora başvurulmalıdır. Ayrıca, kalp hastalığı belirtileri ortaya çıktığında veya osteoporoz riski taşıyan kadınlar düzenli doktor kontrolleri yaptırmalıdır.

*\*HASUDER Toplumsal Cinsiyet, Kadın ve Üreme Sağlığı Çalışma Grubu tarafından hazırlanmıştır.*



# HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

## Kaynaklar

1. Menopoz [İnternet]. [a.yer 02 Ekim 2024]. Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği. Erişim adresi: <https://temd.org.tr/halk/hastaliklar/menopoz>
2. Menopause [İnternet]. [a.yer 02 Ekim 2024]. Menopause. Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
3. The Menopause Foundation of Canada [İnternet]. [a.yer 03 Ekim 2024]. Long Term Health Risks. Erişim adresi: <https://menopausefoundationcanada.ca/resources/long-term-health-risks-of-menopause/>
4. National Institute on Aging [İnternet]. [a.yer 03 Ekim 2024]. Staying Healthy During and After Menopause. Erişim adresi: <https://www.nia.nih.gov/health/menopause/staying-healthy-during-and-after-menopause>
5. Panay N, Ang SB, Cheshire R, Goldstein SR, Maki P, Nappi RE. Menopause and MHT in 2024: addressing the key controversies – an International Menopause Society White Paper. Climacteric. 02 Eylül 2024;27(5):441-57.