



m e n o p o z

Kadın Sağlığı Seminerleri



MENOPOZ

Kadın sağlığı seminerlerine katılarak;

- Üreme sistemi
- Gebelik, doğum ve lohusalıkta dikkat edilecekler
- Temizlik ve beslenme için önemli noktalar
- Üreme organı hastalıkları
- Gebeliği önleyici yöntemler
- Çocukların/ergenlerin cinsel eğitimi
- Menopoz

konularında bilgilenebilirsiniz.

Seminerler

- Kadın Bedeni ve Üreme Sistemi
- Temizlik ve beslenme
- Güvenli annelik
- Gebeliği önleyici yöntemler
- Kadın sağlığı sorunları
- Çocukların/ergenlerin cinsel eğitimi
- Menopoz

**Bilgili, sağlıklı ve güvenli bir yaşam için
Kadın Sağlığı Seminerleri'ne katılın...**

"Bu broşür Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu Türkiye Ofisi destekleriyle hazırlanmıştır.
Paylaşılan bilgi ve görüşlerin sorumluluğu tümüyle Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı'na aittir."

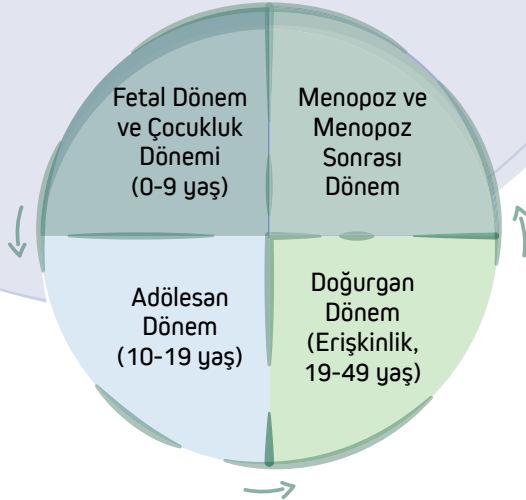
Menopoz kadın yaşam döngüsünde gerçekleşen dönemlerden biridir ve **sağlıklı** bir durumdur.

Menopoz nedir?

Kadınların doğurganlık döneminden sonraki yaşam dilimine “menopoz dönemi” denir. Diğer yaşam dönemlerinde olduğu gibi bu dönemde de bedensel, ruhsal ve sosyal değişimler yaşanır. Bu dönemin en önemli değişikliği, adetten kesilmedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), menopozu “yumurtalıkların aktif olmaması ile adetlerin sona ermesi” olarak tanımlamaktadır. Menopoz kadın yaşam döngüsünde bir dönemdir ve sağlıklı ve doğal bir durumdur.

Kadın yaşam döngüsü:

- Fetal Dönem ve Çocukluk Dönemi (0-9 yaş)
- Adölesan Dönem (10-19 yaş)
- Doğurgan Dönem (Erişkinlik, 19-49 yaş)
- Menopoz (49- 65 yaş)
- Menopoz Sonrası (65+) Dönem



Menopoz yaşı kişiden kişiye değişebilir. Ortalama menopoza girme yaşı, Türkiye için 45-51 civarıdır.



Her adet kesilmesi menopoz değildir; menopoz denebilmesi için kadının 1 yıl hiç adet görmemesi gerekir.

Menopozun Çeşitleri

Üç çeşit menopoz bulunmaktadır:

1- Doğal menopoz: Kadınların %50'si 45-51 yaşlarında adetten kesilir. Ortalama menopoz yaşı 51 civarındadır. Bununla birlikte, 60 yaşına kadar düzenli adet görenler de vardır. Menopoz yaşında -ilk adette olduğu gibi- bireysel faktörler de (genetik faktörler, beslenme, sigara kullanımı vb.) önemli rol oynamaktadır.

2- Erken menopoz: 40 yaşından önce adetten kesilmeye "erken menopoz" denir. Kadınların sadece %8'i 40 yaşından önce menopoza girer. Erken menopoz nedenleri arasında, yumurtalıkların alınması, aşırı radyasyona maruz kalma, uzun süre emzirme, ciddi şişmanlık, tiroid bezinin az çalışması, sık gebelik, kürtaj ve düşükler, hayrat doğumlar, genel sağlığın bozulması sayılabilir.

3- Cerrahi menopoz: Çeşitli nedenlerle rahmin veya iki taraflı olarak yumurtalıkların alınmasına "cerrahi menopoz" denir. Sadece rahim alındığında yumurtalıklar aktivitesini sürdürdüğünden cerrahi menopoz gelişmez.



Menopoz döneminden önce başlayan adet düzensizlikleri sırasında gebe kalınabilir. Gebelik planlanmıyorsa bir gebelikten korunma yöntemi kullanılmalıdır.

Erken menopoz durumu yaşayan bir kadın gebe kalmak istiyorsa kamu hastanelerinin infertilite bölümünde tedavi olabilir. Erken menopoz söz konusu olsa dahi başarılı bir gebelik oluşması tedavilerle mümkündür.

Öneri:

Erken menopoz şüphesinin giderilmesi için jinekolojik muayeneye gitmek koruyucu bir davranıştır.



Menopozda görülebilen şikayetler nelerdir?

Şikayetlerin en önemli nedeni östrojen salgılanmasının azalmasıdır. En sık görülen şikayetler;

Düzensiz adet periyotları



Sıcak basması ve terleme



Vajinada kuruluk

Sinirlilik,
huzursuzluk,
uykusuzluk gibi
ruhsal değişimler

Cinsel istekte
azalma



Unutmayın:

Her kadının bedeni farklıdır. Bu nedenle menopoz dönemindeki şikayetler her kadın için aynı değildir. Araştırmalara göre, kadınların %20'si bu dönemde hiçbir rahatsızlık hissetmez.

Menopoza hazırlık

Yaşam biçimi, yaş almak ve alışkanlıklar menopoz dönemindeki değişikliklerin ve şikayetlerin oluşmasında etkilidir. Koruyucu ve önleyici sağlık davranışlarıyla yaşanan değişikliklerle birlikte sağlıklı yaş almaya devam etmek mümkündür.

Hayatın her döneminde egzersiz ile barışık bir düzen

- Yürüyen merdiven-asansör yerine merdiven kullanın.
- Yürüyerek gidebilecekseniz araba kullanmayın.
- Alışverişinizi uzak yerden yapın.
- Otobüse bir durak sonra binin veya bir durak önce inin.
- Haftanın 3-4 günü düzenli olarak yürüyün.
- Ev ve bahçe işleri gibi işlerle meşgul olun.
- Bedenin ağırlık merkezi olan karın bölgesini güçlendirecek egzersizler yapın.

Egzersize başlamadan önce doktora veya fizyoterapistle danışılmalıdır. Tüm egzersizlerde hızlı, kontrolsüz ve ani hareketlerden kaçınılmalıdır.

Dengeli ve düzenli beslenme

- Sağlıklı bir diyet, tüm besin gruplarını içermelidir.
- Posa tüketimi arttırılmalıdır.
- Sebze ve meyve tüketimi arttırılmalıdır.
- Düşük yağlı ve düşük kolesterollü besinler tüketilmelidir.
- Kalsiyum içeriği yüksek besinler tüketilmelidir.
- Sıvı tüketimi arttırılmalıdır.

Günlük protein tüketimi, menopoz döneminde kadınlar için günde 50-55 gramı geçmemelidir. Fazla protein alımı, idrarla kalsiyum atımını artıracığından önerilmez.



Stresten uzak, keyifli bir hayat sürebilmek

- Spor ve/veya yürüyüş yapabilirsiniz.
- Kendinize iyi gelen etkinlikler yapabilirsiniz.
- Vakit geçirmekten keyif aldığınız kişilerle etkinlikler yapabilirsiniz.
- Gün içerisinde kendinize zaman ayırabilirsiniz.
- Stres ile baş etmek için nefes egzersizi vb. egzersizler yapabilirsiniz.
- Stres ile baş etmekte zorlanıyorsanız psikolojik destek alabilirsiniz.

Yeterli Uyku ve Dinlenme

Uyku insan yaşamında temel ve vazgeçilmez gereksinimlerindedir. Gereğinden fazla veya az uyunmamalıdır. Yatakta fazla uzun ya da kısa süre geçirmek uykunun bölünmesine neden olur. Yatakta uzun kalmaya neden olabilecek (TV izlemek, telefonla vakit geçirmek, yemek yemek gibi) davranışlardan kaçınılmalıdır. Bu davranışlar uykuya dalmada güçlük yaratır. Uykuya dalmada güçlük çekmek, kişinin öfkeli, yorgun ve gergin olmasına neden olabilir. Uykuya dalmak için çaba harcamak yerine kalkıp bir şeylerle meşgul olmak (kitap okumak, müzik dinlemek vs.) çoğu kez uyumaya yardımcı olabilir.

Sosyal hayatı güçlendirmek

- Sosyalleşme ve arkadaşlık ilişkileri destekleyici olacaktır.
- Kadın ve akrân dayanışması güçlüklerle baş edebilmek için güçlendirir. Menopoz döneminde sosyal ilişkiler ve arkadaşlık bu açıdan önemlidir.
- Birçok belediyenin sağlıklı yaş almak ve menopozla ilgili kursları, danışmanlık hizmetleri bulunmaktadır ve bu hizmetlerden ücretsiz faydalanabilir.



Düzenli Cinsel Yaşam

Menopoz döneminde kadının cinselliği sonlanmaz, “kadınlığı” bitmez. Adet dönemi ağrısı, gebe kalma korkusu olmadan özgür ve güvenli bir cinsel yaşam sürdürülebilir.

Östrojenin azalması ve yaş almakla birlikte organlardaki değişim ile cinsel organlarda kanlanma azalır, kegel egzersizi yapmak destekleyici olur, sık sabunlamaktan kaçınılmalıdır.

Öneri: Ön sevişme için yeterince zaman ayırmak, partner ile ihtiyaç, haz ve istekleri paylaşmak, iletişimi destekleyecek aktiviteler yapmak, cinsel ilişki sırasında su bazlı kayganlaştırıcı kullanmak cinsel yaşamı olumlu etkiler. Düzenli kegel egzersizi yapmak, hazzı artırır.

Kişisel Değer ve Benlik Saygısının Sürdürülmesi

- Her şeyden evvel menopoz yaşam döngüsünün bir dönemidir.
- Menopoz hakkında doğru bilgiye erişmek, eğitim ve danışmanlıklar kişiyi menopoz döneminde gerçekleşecek değişikliklere hazırlar.
- Menopozla ve yaş almakla birlikte gelen değişimlere ilişkin danışmanlık almak bu dönemde kişileri güçlendirir.



Doğurganlığı düzenlemek

Menopoz döneminden önce başlayan adet düzensizlikleri sırasında gebe kalınabilir. Gebelik planlanmıyorsa bir gebelikten korunma yöntemi kullanılmalıdır.

Doğurganlık çağı boyunca planlanmadan yaşanan gebelikler, sık gebelik aralıkları, çok gebelik, düşük, kürtaj gibi durumlar kadının bedeni için çokça kayıplara yol açabilir. (vitamin, mineral, kan vb.)

Bu kayıpların yerine konulamadan tekrarlayan gebelikler kadın sağlığı için ciddi bir risk teşkil eder. Genç beden bu durumu tolere edebilir ama menopoz sonrasında hızla bedende çökme ve hastalıklar meydana gelir.

Menopoz döneminde yaşanan değişiklikler

Menopoz öncesi (perimenopoz) dönemde adetlerin düzensizleşmesi, kanamaların azalmasıyla kadınlık hormonu östrojen azalmaya başlar ve yaş aldıkça daha da azalır. Bu azalmaya bağlı olarak bazı değişimler ve şikayetler olabilir. Her kadının yaşamı ve bedeni biriciktir ve menopoz dönemindeki söz konusu şikayetlerden her kadın maruz kalmayabilir ya da bu süreci aynı şekilde yaşamayabilir. Her durumda bu doğal bir süreçtir. Değişikliklerin ve şikayetlerin oluşmasının tek nedeni de menopoz değildir. Menopoz geçiş döneminde ve menopozun ilk yıllarında adet düzensizliklerinin yanı sıra hormonal dalgalanmalara bağlı sıcak basması, duygulanımda değişiklik (depresif durum, kaygı bozukluğu), vajinal kuruluk gibi belirtiler eşlik eder. Ek olarak bu dönemde

diğer vücut sistemleri de etkilenecek (Örneğin: yağ metabolizmasında ve kemik yapısında değişiklikler meydana gelerek) daha uzun dönemde farklı sağlık sorunlarına neden olur.

Olası sağlık sorunları?

Östrojenin azalmasıyla birlikte oluşan değişikliklerin bir kısmı menopozun daha ileri dönemlerinde ortaya çıkabilir. Menopozla başlayarak menopoz sonrası ve yaşlılıkta kadını etkileyen kronik durumlardan, özellikle osteoporoz ve kalp-damar hastalıkları, kadınların yaşam kalitesini etkileyebilen sağlık sorunlarıdır.

Kalp ve damar hastalıklarını önlemede en önemli yöntemin risk faktörlerinin kontrolü olduğu unutulmamalıdır.

Şu bulgular varsa mutlaka kalbinizi kontrol ettirin:

- Eskiden rahat yürünen mesafeler artık rahat yürünemiyorsa, nefes kesiliyorsa, çabuk yorulma varsa,
- Yürürken göğüste bir yanma veya göğüste bir baskı, basınç hissi oluyorsa,
- Tok karnına yürürken veya elinde yükü yürürken zorlanma,
- Hızlı yürürken veya yokuş yukarı giderken, rüzgara karşı yürürken göğüste ağrı, yanma veya zorlanma,
- Yürürken sol kolda ağırlık ve uyuşma oluyorsa hekim kontrolü gerekir.

Kas-iskelet sistemi değişiklikleri:

Menopoz sonrası kemik yoğunluğu azalmaya başlar, halk arasında buna kemik erimesi denir. Tüm yaşam boyunca alınacak korunma önlemleri ile kemik erimesinden korunmak mümkündür.

Yaşam boyu kalsiyum ve protein alımına dikkat edilmelidir...



Neler Yapılabilir?

- Sıcak basması için kolay çıkarılıp giyilen giysiler tercih edilmeli, harareti artıran baharatlı, tuzlu besinlerden, alkol ve sigaradan uzak durulmalıdır. Vajinal kuruluk için, kayganlaştırıcı jel kullanılabilir.
- İdrar kaçırmayı önlemek için, pelvik taban, kegel egzersizleri yapılmalıdır.
- Duygusal değişikliklerle başa çıkmak için, menopoz dönemiyle ilgili doğru bilgiler alınmalı ve bu dönemin doğal bir süreç olduğu kabullenilmelidir.



Hormon Yerine Koyma Tedavisi

Menopozla birlikte gelen bu değişiklikler yaşamı zor bir hale getirdiğinde azalan östrojen hormonunu, gerekli olduğu durumlarda yerine koyarak süreci rahat geçirmeyi sağlayan bir tedavi yöntemidir.

Tarama programları

Erişkinlik döneminde başlayan sağlık kontrolleri menopoz döneminde de devam eder. Bazı sağlık kontrolleri ise menopoz dönemiyle birlikte başlar.

Tarama Programları

Tarama Testi	Yaş	Tarama Periyodu
Kardiyovasküler Hastalık Taramaları	45+	2 yılda 1
Kolon Kanseri Taraması	50-70 Yaş	2 yılda 1
Kemik Erimesi Taraması	65+	3 yılda 1
Dişabet	45+	3 yılda 1

Menopoz ve yaş alma ile bağlantılı olarak gerekli rutin kontroller

Tarama Programları

Tarama Testi	Yaş	Tarama Periyodu
Endometrium Kanseri Taraması	her yaşta	yılda 1
Yumurtalık Kanseri Taraması	her yaşta	yılda 1
Rahimağzı Kanseri Taraması	30 yaş ve üzeri	5 yılda 1
Meme Kanseri Taraması	40 - 69 yaş	2 yılda 1

Menopozdan önce ve menopoz dönemindeki rutin kontroller

Teşhis ve tarama testleri için kamu hastaneleri, aile sağlığı merkezlerinin yanı sıra kanser erken teşhis ve tarama merkezlerine (KETEM), sağlıklı yaşam merkezlerine ve toplum sağlığı merkezlerine başvurulabilir. Ayrıca bazı belediyeler de bu tarama ve muayene hizmetlerini tıp merkezlerinde ücretsiz sağlamaktadır.

Size yakın KETEM, sağlıklı yaşam merkezlerine ve toplum sağlığı merkezlerine internetten ulaşabilirsiniz.

Menopoz Dönemine İlişkin Mitler

Mit 1:

Kadınlar menopoz sebebiyle kilo alır.

yanlış



Kilo alımı düzensiz ve yanlış beslenme ve aktif yaşam sürmeme ile bağlantılıdır. Menopoz döneminden önce özellikle ergenlik döneminde östrojenin etkisi ile bel oyuntusunun oluşması ve kalçaların genişlemesi söz konusudur. Yaş ilerledikçe aktif yaşamdan uzaklaşma ile kilo alımı olur. Menopoz döneminde değişen şey, östrojen azaldıkça yağların kalçalarda toplanmak yerine vücudun orta kısmında toplanmasıdır. Bu sebeple bel oyuntusu zamanla kaybolur; göbek ve bel çevresinde yağlanma oluşur. Bu bölgelerde yaklaşık %20 – 40 oranında yağlanma oluşur. Kişilerin kilo aldığını düşündüren şey de budur.

Mit 2:

Hormon Yerine Koyma Tedavisi kilo alımına neden olur.

yanlış



Yapılan araştırmalarda görülen sonuçlara göre, HYT alan kadınların kilo alım ihtimali hormon tedavisi almayanlara göre daha azdır.

NOTLAR

Kadın Sağlığı Broőürleri



Güzel Konutlar Sitesi A Blok D. 3 - 4 Ulus Mahallesi 34760 Etiler/İstanbul

T: 0(212)257 79 41 - F: 0(212)257 79 43

www.tapv.org.tr - info@tapv.org.tr

facebook.com/tapvakfi

twitter.com/tap_vakfi

