

# The Jean Hailes Foundation for women's health

## Menopoz ve yaşdönümünü kavrama

### Menopoz nedir?

Menopoz son adet (aybaşı) görme dönemidir ve her kadının doğal yaşamının bir bölümünü oluşturur. Kadının ilk adet görmesiyle üretkenlik döneminin başlamasında olduğu gibi, menopozla da bu dönem sona erer. Kadınların çoğu 45 ile 55 yaşları arasında menopoza girerler.

Menopoz belirtileri, son adeti görmeyen 2 ile 6 yıl önceden yavaşça ortaya çıkmaya başlar. Bu dönem ön menopoz olarak adlandırılır. Son dönemi izleyen ilk yıla kadar adetler düzensiz görülmeye başlar.

### Kadınların tümünde menopoz belirtileri görülür mü?

- kadınların yüzde 20'sinde hiç belirti görülmez
- yüzde 60'ında hafif belirtiler görülür
- yüzde 20'sinde ağır belirtiler görülür

### Erken (Zamansız) menopoz nedir?

40 yaşından önce oluşan menopoz 'erken veya zamansız menopoz' olarak adlandırılır. Nedenleri aşağıda belirtilmektedir:

- yumurtalıkların doğal olarak işlevini durdurması nedeniyle
- kadının yumurtalıklarının ameliyatla alınmasıyla
- kanser tedavisinde kemoterapi/radyoterapi uygulamasının kimyasal etkisiyle

Erken menopoza girmiş bulunan kadınlarda, östrojen uzun süre düşük düzeyde salgılanması nedeniyle, osteoporoz ve kalp hastalığı riski daha yüksek bulunmaktadır. Erken menopoza girmiş olduğunuzu düşünüyorsanız, doktorunuzla görüşmeniz önemlidir.

### Menopoz döneminde bedensel olarak sizde neler olabilir?

Menopoza yaklaştıkça, yumurtalıkların hormon üretimi (örneğin; östrojen) yavaşlar. Bu süre içinde hormon düzeyleri daha fazla değişir ve çoğunlukla bu durumu adet görme dönemlerinizde görülen değişikliklerle gözlemleyebilirsiniz.

- Adet kanamaları daha uzun ya da kısa süreli olabilir veya düzensiz duruma gelebilir
- kanama daha hafif olabilir
- kanama tahmin edilmeyen zamanlarda ve ağır biçimde olabilir (doktorunuzu görün)

Sonunda hormon düzeyleri düşecek, böylece adet görmeler tümüyle duracak ve menopoza girilmiş olacaktır. Doğal olarak adet görmeden geçecek bir yılın bitimine kadar doğum kontrolü uygulamanız gereklidir.

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit  
PO Box 1108, Clayton South,  
Victoria, Australia 3169  
173 Carinish Road, Clayton,  
Victoria, Australia 3168

tel (03) 9562 6771  
toll-free 1800 151 441  
fax (03) 9548 9120  
email education@jeanhailes.org.au  
web www.jeanhailes.org.au

ACN 092 915 618

### Diğer belirti ve bulgular

Hormon düzeyinizin iniş çıkışlarıyla ve sonunda durmasıyla, aşağıda açıklanan bedensel ve duygusal belirtilerle karşılaşabilirsiniz:

- ateş basmalar ve gece terlemeleri
- ağrı ve sızılar
- deri altında karıncalanma ya da kaşınma duygusu
- baş ağrıları
- döl yolunda kuruluk
- cinsel ilişki isteğinde azalma (libido)
- sık idrara çıkma
- yorgunluk
- çabuk kızma, sinirlilik
- depresyon
- uyumada zorluk
- öz güven duygusunda azalma
- unutkanlık

### Kendinize nasıl yardımcı olabilirsiniz?

#### 1) Sağlıklı gıda

##### ÇOK ÇEŞİTLİ GIDALAR SEÇİN

- taze sebzeler, meyveler, tahıllar (cereals) ve bütün taneli tahıllar
- sıvı ölçüsünü arttırın (günde 6-8 bardak su)
- kafein ölçüsünü azaltın (kahve, çay, kola, çikolata)
- alkol alımını azaltın, günde 1-2 standart bardak ya da daha az
- yüksek kalsiyum içerikli ve yağ oranı düşük süt ürünleri
- haftada birkaç kez az ölçüde yağsız et, balık ya da tavuk
- pitöstrojen (bitkisel östrojenler)
  - pitöstrojenler içeren çeşitli gıdaları almakta olduğunuz gıdalara düzenli olarak katın. En iyi kaynaklar soya ve keten tohumlu ekmekler, soya fasulyesi, tofu, bütün taneli tahıllar ve baklagiller.
  - bu düşük oranlı bitkisel östrojenler menopoz döneminde kayba uğrayan doğal östrojenlerin yerini alır ve belirtilerin azalmasını sağlayabilir. Bunlar ayrıca kolesterolü ve tansiyonu da düşürür.

# Menopoz ve yaşdönümünü kavrama

## 2) Düzenli Bedensel Etkinlik

HAFTANIN ÇOĞU GÜNÜNDE 30 DAKİKA SÜRELİ BEDENSEL HAFİF ETKİNLİK.

- genel sağlığı yanı sıra kalp sağlığını da korur
- kilo almayı kontrol etmenize yardımcı olur – yaşlandıkça metabolizmanız yavaşlar
- kilo düşürmeye uygun idmanlar (örneğin; hızlı yürüyüş, dans etme) ve güç kazanma idmanları (örneğin; ağırlık kaldırma) kemiklerin sağlığını korur, kas gücünün devamlılığını sağlar ve kemik kaybını azaltır. Ayrıca dengenin iyi durumda bulunmasına yardımcı olur ve düşerek yaralanma riskini azaltır
- Rahatlama, mutluluk ve sağlık sağlayarak yaşamımızda karşılaştığımız gerilimlerin üstesinden daha kolay gelebilmemizde yardımcı olur

## 3) Sigara içmekten kaçının

## 4) Duygusal sağlığınızın bakımı

Bazı kadınlarda hafif depresyon gibi ruhsal yapı değişiklikleri ve sinirlilik durumu görülebilir. Bu belirtiler çoğu kez ateş basma, gece terlemeleri ve yetersiz uyku gibi bedensel değişikliklere bağlı bulunur.

Yaşam biçiminde gerçekleştirilen değişiklikler ve bedensel belirtilerin kontrolü çoğu kez genel esenliği geliştirecektir. Ayrıca bir sağlık uzmanıyla da görüşmeyi isteyebilirsiniz.

## 5) Düzenli Pap-testi ve memelerin kontrolü

- 2 yılda bir uygulanan Pap testi (sağlık uzmanınızla görüşün)
- 2 yılda bir uygulanan memogram (40 yaşın üstünde bulunuyorsanız ücretsiz hizmet sağlanır, 50 yaşın üstünde olanlara hatırlatma mektubu gönderilir)

Telefon: Size en yakın Göğüs tarama merkezinden randevu almak için 13 20 50.

## Menopoz belirtilerinizi kontrol altına alabilmeniz için hangi tür terapiler size yardımcı olabilir?

### Hormon Tedavisi (HT) (Hormon Yenileme Tedavisi (HRT) olarak da adlandırılır):

Hormon tedavisi menopoz belirtilerinin hafiflemesine yardımcı olur.

Bir kadının yaşam kalitesini etkileyen menopoz belirtilerini kontrol altına almak amacıyla kısa süreli hormon tedavi uygulaması makul bir seçenektir. Bununla beraber, hiç bir tedavi risksiz değildir.

HT konusunda verilecek her karar bireyseldir ve her kadının doktoruyla riskleri, yararları, endişeleri ve diğer seçenekleri konusunda doktoruyla görüştüğünden sonra karar vermesi gerekir.

HT kullanan tüm kadınların doktorlarıyla yılda bir kez durumlarını tekrar görüşmeleri önemlidir.

### Doğal Tedaviler:

Doğal tedaviler bitkisel ilaçlar, akupunktur, homeopathy ve geleneksel Çin ilaçları gibi çok çeşitli tedavi türlerini ve uygulamalarını içerir ve bunlar kadınlar tarafından menopoz belirtilerini kontrol amacıyla sıkça kullanılır. 'Doğal' bitkisel ilaçların da bazı kadınlar üzerinde, reçeteli batı ilaçlarında görüldüğü gibi, hoş olmayan yan etkiler doğurduğunu unutmamak önemlidir. Uzun süreli yönlendirme için nitelikli bir doğal tedavi uzmanına danışmak önemlidir.

Doğal tedaviler çoğu kez hormon tedavisiyle birlikte uygulanabilir. Doktorunuz ve doğal tedavi uzmanınızın, her birinin karşılıklı olarak reçeteleri konusunda bilgilendirilmeleri önemlidir.

Daha fazla bilgi ya da kendi dilinizde bir bilgilendirme toplantısına katılmak için, The Jean Hailes Foundation Education Unit'i 1800 151 441 numaralı telefondan arayın.