



Menopoz

Menopoz nedir?

Menopoz son adet kanamanızdır. 12 ay boyunca adet görmediyseniz menopoza girdiğinizi anlarsınız.

Menopoz ne zaman gerçekleşir?

Çoğu kadın menopoza 45 ila 55 yaşları arasında girer. Avustralya'da kadınların ortalama menopoza girme yaşı 51-52'dir. Bazı kadınlar menopoza 60 yaş gibi ileri bir yaşta girebilir. Menopoz doğal olarak gerçekleşebilir, ya da ameliyatla yumurtalıklarınızı aldırmanız gibi durumlarda erken de gerçekleşebilir.

Menopoza ne yol açar?

Menopoz, yumurtalarınız kalmadığında gerçekleşir. Yani yumurta üretmez ve adet görmezsiniz. Menopoz, ameliyat veya kanser tedavisi nedeniyle de gerçekleşebilir.

Hormonlarınız

Menopoza yaklaşırken, östrojen ve progesteron gibi hormonlarınızda dalgalanmalar yaşanır. Bu değişimler farklı belirtilere yol açabilir.

Menopoz belirtileri

Pek çok kadın menopoza girmeden önce çeşitli belirtiler yaşar. Herkes farklıdır ve belirtiler, hayatınızın hangi aşamasında olduğunuz ve genel sağlığınız gibi durumlara göre değişiklik gösterebilir.

Yaygın fiziksel belirtiler şunları içerir:

- ateş basması ve gece terlemesi
- uyku sorunları ve yorgunluk
- baş ağrıları
- ağrılar ve sızılar
- vajinal kuruluk
- memelerde hassasiyet.

Yaygın duygusal belirtiler şunları içerir:

- duygudurum değişiklikleri
- unutkanlık
- kaygı.

Menopoz nasıl idare edilir?

Menopoz belirtilerini idare etmeye yarayan pek çok yöntem vardır.

Pratik ipuçları

Şunları yapabilirsiniz:

- sağlıklı beslenin ve bol miktarda su için
- düzenli egzersiz yapın
- ateş bastığında bir yelpaze ya da su spreyi kullanın
- kat kat giyinin ve ateş bastığında giysilerinizi çıkarın
- yoga ve meditasyon gibi rahatlama derslerine katılın.

Terapi ve ilaçlar

Menopoz belirtilerini şu yöntemlerle azaltabilirsiniz:

- menopoz hormon terapisi (MHT) - bu pek çok belirti için en etkili terapidir
- ateş basmasını ve terlemeyi azaltabilen antidepresan gibi diğer ilaçlar
- bilişsel davranışçı terapi (BDT) - belirtilerinizi idare etmenize yardımcı olması ve duygusal sağlığınız için
- doğal tedaviler.

Bu terapi ve ilaçların riskleri ve yararları ile ilgili doktorunuzla görüşün.

Doktora ne zaman gitmelisiniz?

Şu durumlarda doktora gitmelisiniz:

- adetleriniz konusunda kaygılanıyorsanız
- belirtileriniz nedeniyle normalde yaptığınız şeyleri yapamıyorsanız
- belirtileriniz beslenmenizi, uykunuzu ve etkinliklerden keyif almanızı etkiliyorsa.

Doktorunuz sizi jinekolog, psikolog veya diyetisyen gibi bir uzmana sevk edebilir.

Daha fazla bilgi, kaynak ve referanslar için jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause adresini ziyaret edin.

 **Jean Hailes
for Women's Health**

Telefon 03 9453 8999

jeanhailes.org.au

Jean Hailes Kadın Sağlığı Merkezi,
Avustralya Devleti'nin desteğini
minnetle kabul etmektedir.

Mayıs 2023'te güncellenmiştir

Uyarı: Bu bilgiler tıbbi tavsiye yerine geçmez. Sağlığınızla ilgili endişeleniyorsanız, doktorunuz veya sağlık ekibinizle konuşun.

Farklı geçmişleri, deneyimleri ve kimlikleri olan insanlar için sağlığa dair bilgiler veriyoruz. "Kadın" ifadesini kullanıyoruz ancak bu ifadenin içeriklerimizi kullanabilecek olan herkesi kapsamadığını kabul ediyoruz.

© Jean Hailes for Women's Health 2023