

Menopause

Menopoz

Menopoz nedir?

Menopoz son âdet kanamanızdır. 12 ay boyunca âdet görmediyseniz menopoza girmişsiniz demektir.

Menopoz ne zaman gerçekleşir?

Çoğu kadın menopoza 45 ila 55 yaşında girer. Avustralya'da kadınların menopoza girme yaşı 51-52'dir. Bazı kadınlar menopoza 60 yaş gibi ileri bir yaşta girebilir. Menopoz doğal bir biçimde ya da (örneğin, yumurtalıklarınızı aldırdıysanız) erken gerçekleşebilir.

Menopoza ne yol açar?

Menopoz yumurtalarınız kalmadığında gerçekleşir. Yani yumurta üretmez ve âdet görmezsiniz.

Hormonlarınız

Menopoza girmeye yaklaşırken, hormonlarınız (örneğin östrojen ve progesteron) yükselir ve düşer. Bu değişiklikler çeşitli belirtilere yol açabilir.

Menopoz belirtileri

Pek çok kadın menopoza girmeden önce çeşitli belirtiler yaşar. Herkes farklıdır ve belirtiler sağlığınıza, yaşam tarzınıza, kültürel geçmişinize ve aile hikâyenize göre farklılık gösterebilir. Yaygın belirtiler arasında şunlar vardır:

- ateş basması ve gece terlemesi
- duygudurum değişiklikleri
- unutkanlık
- baş ağrıları
- memelerde hassasiyet
- ağrılar ve sızılar
- vajinal kuruluk
- azalan cinsel istek
- ciltte kaşınma
- kilo alımı
- yorgunluk.



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.

Terapiler ve ilaçlar

Menopoz belirtilerini şu yöntemlerle azaltabilirsiniz:

- menopoz hormon tedavisi (MHT): Bu, pek çok belirti için en etkili tedavidir
- bilişsel davranışçı terapi (CBT)
- ateş basması ve terlemeyi azaltabilen, antidepressan gibi ilaçlar
- doğal tedaviler.

Doktorunuza bu tedavilerin risklerini ve faydalarını sorun.

Doktora ne zaman gitmelisiniz?

Şu durumlarda doktora gitmelisiniz:

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

Belirtilerinize bağlı olarak, bir uzman hekime de danışabilirsiniz. Örneğin, bir jinekoloğa, psikoloğa, endokrinoloji doktoruna veya diyetisyene danışabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için şu adresi ziyaret edin
jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause

Haziran 2022'de güncellenmiştir

Bu bilgi formu, bilgilendirmek ve eğitmek için tasarlanmıştır. Özel tıbbi tavsiye vermez veya hekiminizin vereceği tavsiyelerin yerine geçmez.

Jean Hailes for Women's Health, Avustralya Hükümeti'ne desteği için minnetle teşekkür etmektedir.

© Jean Hailes for Women's Health 2022

Jean Hailes for Women's Health, kadın sağlığı konusunda geniş çaplı ve kapsamlı bir yaklaşım benimsemektedir. Bu bilgi formu, genel olarak "kadınlar" ve "kızlar" terimlerini kullanmaktadır. Bu terimler, muhtelif cinsiyetlere sahip kadınları, interseks kadınları ve transgender deneyimi olan kadınları kapsayacak şekilde kullanılmıştır.

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

Telefon 03 9453 8999
jeanhailes.org.au