

MENOPOZ NEDİR?

Menopoz, son adet kanaması sonrası 12 aylık adet görmeme durumu olarak tanımlanmaktadır. Son adet kanaması ile birlikte başlayan bir süreçtir ve tıpkı bebeklik, ergenlik gibi hayatın bir dönemi olup doğal bir olaydır. Ortalama menopoz yaşı 51'dir. 40 yaşından önce olan görülen menopoz erken menopoz olarak adlandırılır ve erken yumurtalık yetmezliği ile ilişkili olabilir. Bazı durumlarda(kanser vb.) cerrahi olarak yumurtaların çıkarılması ya da medikal tedavi sonucu erken menopoz gelişebilir.

Menopozdan önce 'premenopoz' dediğimiz menopoz öncesi bir dönem başlar. Adet gecikmelerinin ve düzensizliklerinin görüldüğü bir dönemdir. Son adet görme ile birlikte menopoz oluşur. Bundan sonraki döneme de 'postmenopoz' denir.

PREMENOPOZAL(MENOPOZ ÖNCESİ) DÖNEM NEDİR?

Bu dönemde doğurganlık azalır ancak yine de gebelik açısından takip edilmesi gereken bir dönem olup az da olsa gebelik görülebilir. Bu dönem ortalama 4-6 yıl arası sürebilir.

PREMENOPOZAL(MENOPOZ ÖNCESİ) DÖNEM BELİRTİLERİ

- Adet düzensizliği: Yumurtlama düzensizliğine bağlı olarak iki adet arası uzayabilir ya da kısalabilir.
- Sıcak basmaları: Yüzde ve göğüsün üst kısmında belirginleşen ani ısı hissi olarak kendini gösterir. Sıcak basmaları günde birkaç kez meydana gelebilir özellikle geceleri yaygındır hastalar bunu gece terlemeleri olarak adlandırır.
- Uyku düzensizlikleri: Yaşın ilerlemesi ile birlikte uyku apnesi, huzursuz bacak sendromu, gece terlemeleri, anksiyete ve depresyon halleri uyku kalitesini düşürmektedir.
- Cilt kuruluğu
- Vajinal kuruluk , Cinsel isteksizlik: Vajinal kuruluk sonucu oluşan kaşıntı, ilişki esnasında ağrı cinsel isteksizliğe neden olmaktadır.
- Yorgunluk hissi
- Baş ağrısı (migren)
- Metabolizmanın yavaşlaması(kilo alımı vb.): Özellikle karın bölgesinde yağ birikimi ön plana çıkar.
- Ruh hali değişiklikleri(gerginlik, sinirlilik, duygusallık vb):Duyguların hızla değişimi , anksiyete ve depresyon artışı görülebilir.

MENOPOZAL DÖNEM

Perimenopoz boyunca hormon seviyeleri günden güne değişiklik göstermektedir. Bu sebeple menopozun sizin için ne zaman ortaya çıkacağını belirleyebilecek bir test yoktur. Menopoza ne kadar yakın olduğunuzu anlamanın en iyi yolu belirtilere dikkat etmektir.

MENOPOZAL DÖNEM SORUNLARI

- Premenopozal (menopoz öncesi)dönemde görülen belirtiler devam eder.
- Hormonların gitgide azalmasıyla birlikte iç ve dış üreme organlarının atrofisi yani küçülmesi meydana gelir.
- Gerekli beslenme olmaması, yeterli takviyenin alınmaması, egzersiz yapılmaması durumunda kemik erimesi görülebilir ve bununla birlikte kemik kırıklarında artış meydana gelebilir.
- Kalp ve damar hastalıklarında artış görülür. Menopozla birlikte kolesterol değerleri yükselebilir, yüksek tansiyon, şeker hastalığı ortaya çıkabilir.

MENOPOZDA YAPILMASI GEREKENLER

Öncelikle günlük yaşamda yapılan değişikliklerle birlikte yakınmalar en aza indirilebilir. Sağlıklı beslenme ve düzenli egzersizler yapılabilir. Sigara ve alkolden uzak

durulmalıdır. Haftada en az 3 gün 45 dakika hafif, orta egzersiz önerilmektedir. Özellikle yürüyüş yapılabilecek en kolay egzersizlerdendir. Hareketsiz kalınması kalp ve damar hastalıklarının riskini ve buna bağlı olarak emboli ihtimali arttırabilir. Kemik erimesinden korunmak için günlük kalsiyum ve D vitamini alımına dikkat edilmelidir. Günlük 1200 mg kalsiyum ve 800 IU D vitamini alımı önerilmektedir.

Menopozda yapılması önerilen tarama testleri ve takipler bulunmaktadır. Bunlar;

- Vücut kitle indeksi
- Tansiyon takibi
- Lipid profili
- Yıllık smear kontrolü
- Mamografi ve meme ultrasonu
- Kemik taraması
- Ultrason ile rahim duvar kalınlığı ölçümüdür.

Hekiminiz uygun görürse hormon replasman tedavisi uygulayabilir. Premenopozal belirtileri olan ve herhangi bir kanser öyküsü olmayan sağlıklı kadınlar için en etkili tedavi hormon replasman tedavisidir. Genel olarak 60 yaş altındaki kadınlar için faydalar risklerden daha çok ön plana çıkmaktadır. Birçok farklı tedavi mevcuttur .Bu seçenekler arasından en uygun olanı kadın sağlığı konusundan uzman bir sağlık çalışanı ile belirlenmelidir.Tedaviler bazı belirtilere yardımcı olurken menopozun getirdiği değişiklikleri tamamen ortadan kaldırmayacaktır.

Menopoz ile ilgili her türlü şikayetiniz, tetkik ve taramalarınız için hastanemize başvurabilirsiniz.