

MENOPOZ

18 EKİM DÜNYA MENOPOZ GÜNÜ
BİR HASTALIK DEĞİL, BİR SÜREÇTİR!



Menopoz genellikle 40-50 yaş arasında bir dönemde ortaya çıkar(30-49 yaş %10,3 48-49 yaş %45,1)

3- Natürel (Doğal) Menopoz:

Foliküllerin tükenmesi ile ortaya çıkan, fizyolojik durumdur.

2- **Erken Menopoz:** Doğal menopoza girme yaşı 40 yaşın altında ise bu durumuna "erken menopoz" doğal menopozlu kadınlarında %1-4 kadarını oluştururlar.

1- **Cerrahi menopoz:** Bazı operasyonlar normal zamandan önce menopoza girişe neden olur veya yaşı ne olursa olsun.

VAZOMOTOR DEĞİŞİKLİKLER

- Sıcak basmaları

-Gece terlemeleri (gece yarısı meydana gelen ve bazen uykudan uyandıran sıcak basmaları ve arkasından bol terleme)

-Çarpıntı ve baş ağrısı **vazomotor bozukluğa** bağlı ortaya çıkar.

SICAK BASMALARI İLE BAŞETMEDE ÖNERİLERİMİZ

-Sıcak basmasını kontrol etmeyi öğrenin.

-Vantilatör, duş alma ,buz uygulaması gibi soğutma tekniklerini kullanabilirsiniz.

-Sıcak basması başladığında rahat bir yere oturup birkaç defa derin ve yavaş nefes alıp verin.

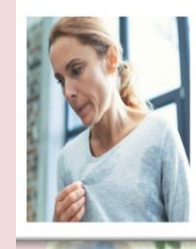
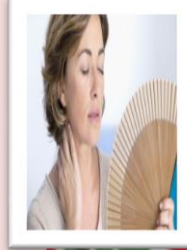
MENOPOZ DÖNEMİNDE KONTRASEPSİYON

40-50 yaşları arasındaki kadınlarda, adet düzensizlikleri başlayabilir ve her ay adet görmesiniz bile gebe kalabilirsiniz.

40 yaş üzerindeki kadınların % 50 si halen fertildir, 40-44 yaşlarda gebelik riski % 10, 45-49 yaşlarda ise % 2-3dür.

MENOPOZ KLİNİKLERİ, ERKEN TANI VE TEDAVİ

- Menopozal semptomların azaltılması/ giderilmesi
 - Stress inkontinansın tedavisi
 - Osteoporoza bağlı kırıkların önlenmesi ve tedavisi
 - Kardiovasküler hastalıkların kontrol altına alınması
- Üreme organlarının küçülmesi, bu durum yaşam kalitesini önemli ölçüde azaltabilir.



OSTEOPOROZ

Kemikteki gözeneklerin artması (genellikle 55-70 yaş kadınları etkiler) Kemiklerde en çok kırılmanın görüldüğü yerler: **Vertebral Uzun kemikler**

Kalça El bileği

RİSK FAKTÖRLERİ Beyaz ırk Aile geçmişinde osteoporoz görülenler Küçük kemikli, minyon olanlar Erken menopoza girenler Hareketsiz olanlar, egzersiz yapmayanlar, yürümeyenler Sigara içenler Alkolizm, vs.

BELİRTİLERİ Sırt, boyun ve kemik ağrıları, eğri duruş bozuklukları, bilek ve kalçada kırıklar

KORUNMADA Uygunsa HRT (Hormon Replasman Tedavisi) Kalsiyum 1500 mg/gün Düzenli egzersiz ve hareket (Günde en az 30-60 dakika egzersiz)

KARDİOVASKÜLER SİSTEM

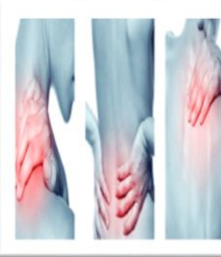
Menopozla birlikte; HDL düzeyi azalır. LDL düzeyi artar. LDL artışına bağlı Kolesterol birikimi olur.

Risk faktörleri

Yaş Erken menapoz Ailede hastalık öyküsü Yüksek kolesterol düzeyi Hipertansiyon Diabet Sigara **CİLTTE BOZULMA** Deri hücrelerinde, ter bezlerinde ve saç foliküllerinde estrogen reseptörleri bulunur.

EGZERSİZ - Kegel Egzersizleri

Menopozda görülen idrar kaçırma ve prolapsus problemlerini önlemek, ortaya çıktığında azaltma



SAĞLIĞI KORUYUCU DİĞER UYGULAMALAR BESLENME

Amaç: Menopoz döneminde yeterli ve dengeli günlük bir beslenme alışkanlığı kazandırarak, öncelikle;

- ✓ Şişmanlığın önlenmesi
- ✓ Kardiovasküler hastalıklardan korunma
- ✓ Osteoporozdan korunma
- ✓ Vazomotor semptomları arttıran besinlerden uzak durma
- ✓ Üriner sistem enfeksiyonlarından korunma.

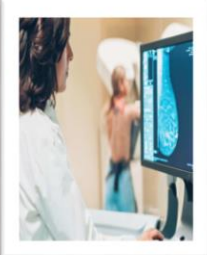
Cinsel yaşam menopozla birlikte sona ermez.

MENOPOZDA TEDAVİ VE BAKIM

Menopoz dönemindeki yakınmaların, özellikle ilk yıllarda ortaya çıkan ateş basmalarının ve osteoporozun kontrol altına alınmasında hormon takviye tedavisi önerilebilmektedir. Son araştırma raporları, beşyıldan daha uzun süre hormon tedavisi alan kadınlar arasında meme kanseri insidansında artma olduğunu göstermektedir. Bu yönden hormon tedavisinin dikkatli kullanılması ve bu riskin kadına açıklanması önem taşır. Hormon tedavisinin kesin kullanılmaması gereken **durumlar bilinen veya şüphelenilen meme ve uterus kanserleri., teşhis edilmemiş anormal uterus kanamaları.**

Neoplastik etkisi; Mutlaka bir **mammografi tetkiki** yapılmalı ve bu tetkikin her yıl düzenli yapılması gereği özellikle vurguluyoruz.

Özellikle menopozun ilk üç yılı içinde başlamış estrojen tedavisi bu riskin azaltılmasında etkin olduğu belirtilmektedir. Hormon tedavisine, tedavinin menopozdan sonra **en fazla üç yıl devam etmesi** ve **en düşük dozda kullanılması** öngörülmektedir.



*En değerli
varlığımız,
sağlığımız:)*