

ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
HEMŞİRELİK FAKÜLTESİ



MENOPOZ KONUSUNDA EĞİTİM BROŞÜRÜ HAZIRLAMA

HAZIRLAYAN:

190301015 BETÜL YILDIZ

E-MAIL:18btlyldz@gmail.com

TEL NO: 05443556790



MENOPOZ BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Ateş basması
- Gece terlemesi
- Adet düzensizlikleri
- Halsizlik
- Depresyon
- Vajinal kuruluk
- Cinsel organlarda çekilme (Atrofi)
- Uyku bozuklukları
- İştah artışı
- Memelerde hassasiyet
- Öfke nöbetleri

Menopoz Nedir?

Kadın hayatında son derece önemli bir yere sahip olan menopoz dönemi, Dünya Sağlık Örgütü (WHO, DSÖ) tarafından, yumurtalık faaliyetlerinin sona ermesiyle âdet döngüsünün kalıcı olarak kesilmesi olarak tanımlanır.

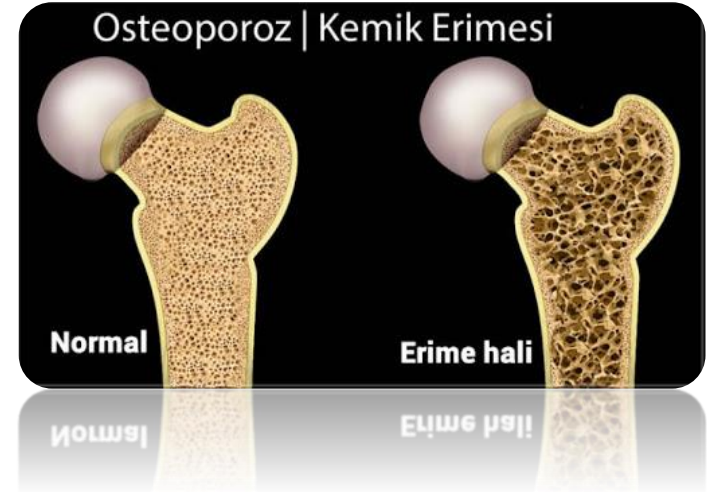


MENOPOZ HAKKINDA HER ŞEY

'YALNIZ DEĞİLSİNİZ 😊'

Menopozda oluşabilecek problemler?

- Yetersiz kalsiyum alımı, fiziksel aktivite azlığı, hormonal dengesizlik ve emilme yeteneğinin azalması nedeniyle kemiklerden kalsiyum çekilmesi artar.
- Östrojen düzeyini azalmasıyla birlikte kolesterol (LDL düzeyi) artar. Aşırı kolesterol damarlarda tıkanma oluşturur. Kalp krizi ve felç riski artar.
- Osteoporoz (KEMİK ERİMESİ)
- Vücut kitle endeksi artışı





Bu dönemin psikolojik etkileri nelerdir?

- Depresyon
- Uykusuzluk
- Hafıza sorunlar, unutkanlık
- Motivasyonda eksilme
- Sürekli yorgunluk ve halsizlik hissi
- Cinsel istekte azalma
- Hassaslaşma
- Sürekli ağlama halleri

Menopoz tedavi yöntemleri nelerdir?

Menopoz, doğal bir süreç olduğundan tedavi edilmez. Ancak kişinin hayat kalitesini arttırmaya yönelik pek çok farklı tedavi seçeneği bulunur. Hormon replasman tedavisi (GRT) bunlardan biridir.

Her şey bir günde değişebilir ve o da belki bugündür 😊



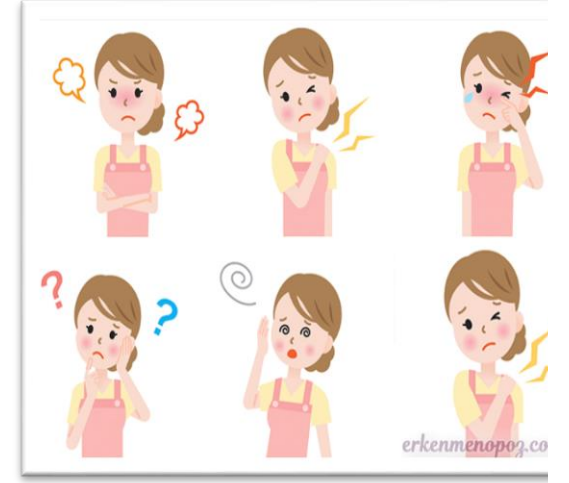
Egzersiz osteoporozu geciktirir.



Bu Dönemde Ne Yapılmalı?

- Bu dönemi doğal bir süreç olarak kabullenin ve kendinizle barışık olun.
- Düzenli egzersiz ve meditasyon yapın.
- Sağlıklı ve dengeli beslenin.
- İhtiyaç duyuyorsanız psikolojik destek almaktan kaçınmayın.
- Yeterli uyku ve dinlenme.

Kadınların menopoz ve menopoz ile birlikte gelen değişikliklere karşı bilgilendirilmesi ve bu dönemdeki kadına danışmanlık verilmesi gereklidir.



MENOPOZ HAYATIN BİTİŞİ DEĞİL BAŞLANGICIDIR ;)