

# MENOPOZ DÖNEMİ HAKKINDA YETERİNCE BİLGİLİ MİSİNİZ?



## MENOPOZ;

- Üreme döneminin sonları ile yaşlılık dönemi başlangıcı arasında yer alan, kadın yaşamının en önemli dönemlerinden birisidir.
- Bir hastalık değil kadın hayatının yumurtlama işlevleri sonlandıktan sonraki doğal bir aşamasıdır.
- Menopoz durumu için en son görülen adet üzerinden 1 yıl geçmiş olması gerekmektedir.
- Menopoza giriş yaşı dünyada genel olarak 50-51, ülkemizde ise ortalama 46-48 yaş arasındadır.

## Menopoz Dönemindeki Olası Yakınmalar;

- Ateş basması, terleme, çarpıntı
- Uykusuzluk, sinirlilik, depresyon, unutkanlık, halsizlik, çabuk sinirlenme
- Cinsel istekte azalma
- Kemik erimesi (osteoporoz)
- Damar sertliği (ateroskleroz)
- Cinsel organlarda çekilme, kuruluk, ağrılı ilişki,
- İdrar kaçırmaya kadar varan idrar yollarında çekilme

## Yakınmalarla Baş Edebilmek İçin Uygun Sağlık Davranışları

- Aşırı şeker ve tuz ile yağlı besinlerden uzak durmak ve ideal vücut ağırlığının korunması önemlidir.
- Kemik erimesinden korunmak için tüketilmesi gereken günlük kalsiyum miktarının (1.000mg/gün) 1,5-2 kat artırılması önerilmektedir.
- Uyku düzenine dikkat edilmeli, uykusuzluk sorunlarında hemen ilaca yönelinmemelidir.
- Akşam yemeği sonrasında alkol, kolalı içecekler, kahve, çay ve sigara tüketmemek; uyku vaktinden birkaç saat önce bedensel egzersizler yapmak uyku düzeninin sağlanmasını kolaylaştıracaktır.
- Menopoz dönemindeki kadınlar için minimum 30 dakika aerobik, yürüyüş ve merdiven çıkma önerilen egzersizlerdir.
- Olası bir gebelik durumu anne ve bebek açısından yüksek sağlık riskleri taşıdığı için bu dönemde aile planlamasının büyük önemi vardır.
- Menopoz tedavisinde temel prensip kadında eksik olan hormonların dışarıdan desteklenmesi yani Hormon Replasman Tedavisi (HRT)'dir. Bu tedavi mutlak hekim kontrolünde yapılmalı ve düzenli izlenmelidir.

**Daha Fazla Bilgi İçin...**

**ECZACINIZA DANIŞIN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN...**