



MENAPOZ

Adetten Kesilme

Hastalarımıza Yardımcı Olabileceğimiz fizyolojik bir olay

Hemen her gün, eczanenize menopoz sıkıntısı olan hastalar gelmektedir. Kendilerine nasıl yardımcı olabiliriz ? Bu yazımızda bu konuyu ele alıyoruz. Konuyu soru cevap şeklinde incelemek daha faydalı olacak ve böylece eczacı hastanın sorularına daha kolay ve güvenilir cevaplar verebilecektir. İşte menopozla ilgili hususlardaki önemli sorular ve cevapları :

Menapoz nedir?

Menapoz doğal olarak görülen ve östrojen eksikliği olarak da belirtilebilen biyolojik bir olaydır. Kadınların çocukluk dönemlerinde veya üretkenlik evrelerinin sonuna yaklaşılmaya başladıkları dönemlerde yıllar geçtikçe yumurtalıkları (ovarium) seks hormonu üretimlerini (özellikle östrojen fakat bunun yanında progesteron ve testosteron) azaltmaya başlar. Menapoz herhangi başka bir sebep olmaksızın, kadının on iki aylık, yani bir yıllık dönemde menstruation (adet) görmemesi ile tanımlanır. Başka bir deyişle menopoz başka bir sebep olmaksızın görülen son adet görmeden sonra başlar.

Perimenapoz nedir?

Perimenapoz menapoza geçiş veya menapozdan önceki dönem olarak tanımlanır. Bu dönem 4 ila 6 yılı kapsar. Bu dönem kişiden kişiye değişmekle beraber genellikle 30 – 50 yaşlarda görülür.

Doğal ve tetiklenmiş/artırılmış menopoz arasındaki fark nedir?

Doğal menopoz kendiliğinden olan ve pek kadının başına gelmiş veya gelecek olan tabii bir olaydır. Tetiklenmiş menopoz ise erken olarak bir etken veya sebep tarafından oluşturulmuş bir olaydır. Bunlar arasında:

- Geri dönüşsüz yumurtalık hasarı,
- Bazı cerrahi operasyonlar,
- Yumurtalıkların radyasyona maruz kalması,
- Kemoterapi uygulaması,



- Bazı kimyasal maddelere maruz kalma sayılabilir.

Histerektomi (Uterusun cerrahi operasyonla alınması) sonucu adet görülmez ancak yumurtalıklar kaldığı için normal hormonal faaliyetler devam eder ve erken menopoz görülmez. Ancak ooforektomi her iki yumurtalığın da çıkarılması operasyonu olduğundan, bu operasyonu takiben erken menopoz gelişir.

Menapoz genellikle hangi yaşlarda başlar?

Bu kişiden kişiye ve çevreye göre değişmektedir. Ancak yapılan araştırmalar 45 - 51 yaş dolaylarında menopoz görülme ihtimalinin fazla olduğunu göstermektedir.

Menapoza girildiği nasıl anlaşılır?

Görülen belirtiler aşağıdaki şekilde özetlenebilir:

- Genellikle ilk belirtiler adet görme farklılıklarının ortaya çıkmaya başlamasıdır.
- Adet görmede hem ara dönem süresinde hem de miktarda farklılıklar göstermeye başlar,
- Aniden sıcak basması ve yüz kızarması görülür.
- Kalp atım hızı ve solunum artar. Takiben soğuk hissi oluşur. Sıcak basması ve yüz kızarması genellikle kan östrojen düzeyinin değişmesindedir,
- Gece terlemesi ve sıcak basması sıklıkla görülür. Uyku düzeni ve rahatlığı bozulur ve yorgun uyanma sıklıkla görülür,

- Kişi daha çabuk sinirlenmeye, irrite olmaya başlar,
- Cinsel istekte azalma görülür,
- Menapoza yakın dönemde vajinal kuruluk dikkati çeker.

Menapoz döneminde gebe kalmak mümkün müdür?

Perimenapoz döneminde ve eğer bir yıllık adet görmeme durumuna erişilmemişse gebe kalma ihtimali vardır.

Her kadın mutlaka yüz kızarması belirtisi gösterir mi? Bu dönem ne kadar sürer?

- Tüm menopoz girmişlerin üçte ikisi perimenapoz döneminde yüz kızarması belirtisi gösterir. Oldukça fazla değişkenlik göstermesine rağmen bazı kadınlarda hiç yüz kızarması görülmeyebilir. Bazı kadınlar 3 ila 5 yıl sürebilen yüz kızarması belirtilerini göstermesine karşılık, bazıları birkaç ay süren belirtilerle bu dönemi atlatabilir,
- Genellikle bu dönem kendi kendine geçer. Bazı ender durumlarda da bu dönem çok uzun sürebilmektedir,
- Tetiklenmiş menopoz meydana gelmişse, sıcak basması ve yüz kızarması daha sık olarak görülmektedir.

Sıcak basması ve yüz kızarması azaltılabilir mi?

Aslında her kadının kendisinde bu durumu nelerin artırdığını fark etmesi gerekmektedir. Ancak genel olarak:

- Stres,
- Sıcak ortam,
- Baharatlı yiyecekler,
- Alkol, kafein bu durumu artırır.

Bu durumdan korunmak için dikkat edilecek noktalar:

- Sıcaktan koruyucu havalanmaya elverişli giyeceklerin giyilmesi,
- İklimlendirme tertibatı bulunan mekanlar şikayetleri azaltılabilir,
- Düzenli egzersiz ve düzenli uyku belirtileri hafifletir,

- Hafif ve orta dereceli ağırlık egzersizi de osteoporöze karşı bir tedbir olarak düşünülebilir.

Bazı kadınlar E vitamini ve soya fasulyesi ve ürünlerinden fayda bulduklarını belirtmektedirler. Klonidin ve östrojen tedavisi (estrogen replacement therapy) de yardımcı olmaktadır. Bu konu için hekime danışılmalıdır.

Cinsel hayat devam edebilir mi?

Menapoza girmiş bir kadının cinsel hayatı devam edebilir. Ancak vajinal kuruluğu gidermeye yardımcı kremler faydalı olmaktadır.

Menapozdan sonraki dönemde neler olur?

Menapozdan sonra yaşlanmaya ve hormon eksikliğine bağlı olarak kadında aşağıdaki değişimler olur:

- Cinsel isteksizlik,
- Hapşırma veya öksürme ile istemsiz idrar kaçırma sıklıkla görülür,
- Osteoporöz, kalp hastalığı ve bazı kanser olaylarının oluşum riski artar.

Ancak yine de yaşam tarzı ve bazı tedaviler yaşam kalitesini yükseltmektedir.

Hormon alınmalı mıdır?

Bu kararı vermek oldukça zordur. Her kadın durumunu hekimi ile özel olarak konuşup halletmelidir.

Hormon tedavisi sıcak basması ve yüz kızarmasını engellemektedir. Hormon alınması, osteoporöze, Alzheimer hastalığı, diş kaybı, deride kırıksıklık oluşması, vajinal kuruluğa ve kolon kanserine karşı direnç sağlar, ancak çoğu kez düzenli ve etkili kan hormon düzeyi sağlamak zordur. Buna karşın hormon tedavisi endometriyal kanser riskini artırır. Hormon tedavisinin iki yüzü keskin bıçak gibi olduğu unutulmamalı ve mutlaka hekim buna karar vermelidir.

Osteoporöze karşı ne yapılabilir?

Osteoporöz kemiklerde kütle kaybı sonucu süngersi bir hale dönüşme ile karakterize edilmektedir. Özellikle kalça kemiği kırıkları oluşma riski kadınlarda menopozdan sonra fazladır. Menapozdan sonra en iyi yol kemik kütlelerini koruyabilmektir. Şunlara dikkat edilmelidir:

- Sigara içmeyi bırakılmalı,
- İdeal vücut ağırlıkları korunmaya gayret edilmeli,
- Hafif veya orta ağırlık egzersizleri uygulanmalı
- Kalsiyum takviyesi yapılmalı ve fazla olmamak şartı ile (gıda veya ilaç desteği ile) vitamin D alımı önerilmektedir.
- Süt, peynir ve yoğurt alımı önemlidir ancak kan yağ düzeyleri kontrol edilmelidir.
- Badem (kalsiyumca zengindir), balık ve balık ürünleri ve sebze tüketimi faydalıdır.
- Hormon tedavisi de osteoporöz ile mücadelede fayda sağlamaktadır. Kalsiyum ile birlikte flor alımının da faydalı olduğu belirtilmektedir.
- Allendronate içeren preparatlar da bu amaçla kullanılmaktadır.

Ancak bunlar mutlaka hekim kontrolünde ve hekim tavsiyesi ile kullanılmalıdır.

Hastaya Eczacı olarak neler tavsiye edebiliriz?

Sonuç olarak öncelikle hastayı yaşadığı menopoz olayının doğal bir olay olduğu konusunda bilgilendirmelidir. Yukarıda anlatılan her durumu sabırla açıklamalı ve belirtilen tavsiyelerde bulunulmalıdır. Hastaların hekime yönlendirilmesinde de yarar bulunmaktadır.

Doç. Dr. Tuncer DEĞİM

Gazi Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi



//her **ekonomiye
mekana
estetığe**

FARMAORG zaten vardı... Hizmetimiz anahtar teslimidir.