

# Menopoz

## Menopoz nedir?

Menopoz, en son adet kanamanız demektir. En son adet kanamasının olduğunu ancak 12 ay hiçbir kanama veya leke görmediğiniz zaman anlayacaksınız.

## Menopoz ne zaman başlar?

35 ile 40 yaşları arasında, yumurtalıklardaki yumurta miktarı azalır ve yumurtalıklarınızın aktiviteleri (yumurtalıktan bir yumurtanın salımı) daha az sıklıkta veya zaman zaman daha sık görülür. Menopoza girdiğinizde, yumurtalıklarınızda hiçbir aktif yumurta kalmaz ve sizin aylık kanamalarınız durur.

Çoğu kadın, 45 ile 55 yaşları arasında menopoza girer. Menopoz bazen beklendiğinden daha önce-örneğin, kanser tedavisi veya ameliyat sonucu -görülebilir, fakat daha geç 60 yaşına yakın zamanda da görülebilir.

## Hormonlar ve Menopoz

Menopozu etkileyen hormonlar östrojen ve daha az derecede, progesterondur. Menopoz öncesi ay veya yıllarda bu hormon seviyeleri değişebilir, yükselir veya aşağı düşebilir ve bazı belirtilere neden olabilir. Bu dönemde, aylık kanamalarınız değişebilir. Örneğin, kanamalarınız daha az ağırlıkta ve daha az sıklıkta olabilir, aynı kalabilir veya daha ağır olur.

## Menopoz belirtileri

Her kadının menopoz deneyimi farklıdır. Kültür, sağlık, ruh hali sorunları ve yaşam tarzı dahil olmak üzere belirtilerinizi etkileyen birçok faktör vardır.

Menopoz belirtilerine düşük düzeydeki östrojen neden olur ve aşağıdaki belirtiler de görülebilir:

- ani ateş basması, gece terlemeleri veya sıcak hissetme
- kuruluk ve ağrılı cinsel ilişki gibi vajinal değişiklikler
- kötü ruh hali, endişe veya sinirlilik gibi ruh halinde ani değişimler
- eklem veya kas ağrıları
- cilt kaşıntısı
- baş ağrısı
- düşük libido (cinsellik içgüdüğü)
- yorgunluk
- uykusuzluk dahil uykuların bölünmesi
- unutkanlık
- kilo artışı, özellikle bel çevresinde.



## Menopoz belirtileri için nasıl yardım alınır?

Menopoz belirtileri için birçok şekilde yardım alabilirsiniz

### Pratik stratejiler

Yapabileceğiniz şeyler:

- menopoz hakkında daha fazla bilgi edinebilir ve belirtilerini daha iyi anlayabilirsiniz
- fiziksel ve ruhsal belirtilerinizin kaydını ve günlük yaşantınızı hangi sıklıkta, nasıl etkilediklerinin bir listesini tutabilirsiniz
- çok su içerek, sağlıklı beslenerek ve düzenli fiziksel aktiviteler yaparak sağlığını iyileştirebilirsiniz
- el yelpazesi veya su püskürtücü kullanarak veya gerektiğinde kolayca giyip çıkartabileceğiniz şekilde üst üste giyinerek kendinizi serin tutabilirsiniz
- yoga ve meditasyon gibi dinlenme uygulamalarını deneyin. Bunlar sizin kendinizi daha iyi hissetmenize yardım edecek ve belirtilerle daha kolay başa çıkabileceksiniz.

### Terapiler

Menopoz belirtilerini, özellikle sıcak basmaları ve terlemeleri geçirmek için kullanılan terapiler arasında şunlar vardır:

- menopoz hormon terapi (MHT) veya "HRT" – orta derece ile şiddetli belirtiler için en etkili olan terapidir
- MHT uygulanamadığı zamanlarda antidepresanlar gibi ilaçlar
- bilişsel davranış terapisi (cognitive behaviour therapy, (CBT) – meme kanserinden kurtulanlar için faydalı bir terapidir
- karayılan otu ve koyunkıran otu gibi bitkisel ve doğal ilaçlarla tedavi
- hipnoterapi.

Bu terapilerin fayda ve risklerini doktorunuzdan öğrenebilirsiniz.

### Doktorunuzu ziyaret ediniz

Doktorunuzu görünüz, eğer:

- aylık kanamalarınız konusunda endişeleniyorsanız
- günlük yaşantınızı etkileyen menopoz belirtileri varsa
- düşünceleriniz, beslenmeniz, uykularınız ve aktivitelerden zevk almanızdaki değişiklikler dahil depresyon ve endişe belirtileri görüyorsanız.

Belirtilerinize bağlı olarak aynı zamanda bir jinekolog, endokrinolog (hormon uzmanı doktor), diplomalı natüropat, psikolog veya beslenme uzmanı görebilirsiniz.

**Daha fazla bilgi için lütfen aşağıdaki bağlantıya bakınız:**  
[jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause)

#### Eylül 2018'de güncelleştirilmiştir

Bu bilgi formu öğretici ve eğitici amaçla hazırlanmıştır. Bu form, özel tıbbi tavsiye sağlamak veya doktorunuzun tavsiyesi yerine geçmek için tasarlanmamıştır.

"Jean Hailes for Women's Health" Avustralya Hükümetinin desteğini minnettarlıkla kabul eder.

© Jean Hailes for Women's Health 2018

**Jean Hailes**  
FOR WOMEN'S HEALTH

1800 JEAN HAILES (532 642)  
[jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)