

Menopoz ve Çevre: Hava kirliliği

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), hava kirliliğini “atmosferin doğal özelliklerini değiştiren herhangi bir kimyasal, fiziksel veya biyolojik etkenin iç veya dış ortamı kirletmesi” olarak tanımlamaktadır. Hava kirliliği, yılda 7 milyon erken ölüm ile ilişkilidir.

Hava kirliliği, özellikle partikül madde maruziyeti, menopozal geçiş süreci boyunca artmış kardiyovasküler risk ile ilişkilidir.

Hava kirliliği, over yaşlanmasına katkıda bulunabilir ve potansiyel olarak menopoz zamanlamasını etkileyebilir.

Kirlilik Kaynakları

Dış ortam

- Araç emisyonları
- Üretim ve enerji üretiminin yan ürünleri (örn. kömürle çalışan termik santraller)
- Orman yangınları
- Volkanik patlamalar
- Kum ve toz fırtınaları

İç ortam

- Yemek pişirme ve ısınma amacıyla kullanılan katı yakıtlar ve kerosen

Hava Kirliliği Türleri

Hava, partiküller ve gazlar tarafından kirletilmektedir:

- **Partikül maddeler:** Sülfatlar, nitratlar, karbon ve mineral tozları içerir.
- **Gazlar:** Ozon, karbondioksit, karbonmonoksit, azot oksitler ve kükürt oksitleri içerir.

Sağlık ve Menopoz Üzerindeki Etkileri

- Artmış mortalite
- Solunum yolu hastalıkları (astım, amfizem, kronik bronşit)
- Kalp hastalıkları ve inme
- Diyabet
- Kanser (meme veya akciğer kanseri ile lösemi ve lenfoma)
- Demans
- **Erken menopoz**
- Osteoporoz

Hava Kirliliğini Azaltmaya Yönelik Önlemler

- Daha sağlıklı kentler ve daha temiz hava için “yeşil” ve “mavi” alanların oluşturulması
- Sağlık üzerindeki etkiler konusunda farkındalığın artırılması
- Sağlık kuruluşları için merkezi olmayan yenilenebilir enerji çözümlerinin geliştirilmesi
- Hava kalitesinin değerlendirilmesine yönelik araçların kullanılması

Bilgi alabileceğiniz kaynaklar

Celik et al. (2025). Ubiquitous monitoring of the environment and menopause <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2025.108729>

European Environment Agency (2026). Air pollution <https://www.eea.europa.eu/en/topics/in-depth/air-pollution>

State of Global Air (2024). Report <https://www.stateofglobalair.org/resources/archived/state-global-air-report-2024>

WHO. Air pollution https://www.who.int/health-topics/air-pollution#tab=tab_1