

Menopozal Sağlık

Kolesterol ve Lipid Bozuklukları

Dislipidemi; düşük yoğunluklu lipoprotein kolesterol (LDL-K) ve/veya trigliserid düzeylerinin yüksekliği ve/veya yüksek yoğunluklu lipoprotein kolesterol (HDL-K) düzeylerinin düşüklüğünü içeren bir grup lipid bozukluğunu ifade eder.

Dislipidemiler, kardiyovasküler hastalıkların önde gelen nedenlerinden biridir.

Kolesterol düzeyleri 33–44 yaş arasındaki kadınların %37'sinde, 45–55 yaş arasındaki kadınların %59'unda ve 55–64 yaş arasındaki kadınların %66'sında yüksektir.

Dislipidemi Taraması

Aşağıdaki gruplarda tarama düşünülmelidir:

- Postmenopozal kadınlar
- ≥50 yaşındaki kadınlar
- Kalp hastalığı, inme, diyabet, kronik böbrek hastalığı veya ailesel hiperkolesterolemisi olanlar
- Prematür over yetersizliği, erken menopoz ve gebelikle ilişkili komplikasyon (hipertansiyon ve preeklampsi) öyküsü dahil olmak üzere cinsiyete özgü risk faktörleri bulunanlar

Menopozal hormon tedavisi (MHT), yalnızca lipid profilini iyileştirmek veya kardiyovasküler hastalık riskini azaltmak amacıyla önerilmemektedir.

Girişimler

Dislipidemi için önerilen birinci basamak girişimler şunlardır:

- **Sağlıklı beslenme** (kolesterol düzeylerini düşürmek amacıyla günde 2 g bitkisel stanol veya sterol içerebilir; ancak kalp krizi veya inme riskinde azalma sağladığını göstermek için uzun dönemli kanıtlar yetersizdir)
- Düzenli **fiziksel aktivite** (günde en az 30 dakika tempolu egzersiz)
- **Vücut ağırlığının** korunması
- Sigaranın bırakılması

İlaç Tedavileri

- Birinci basamak tedavi olarak **statinler**
- Hipertrigliseridemisi olan hastalar için tercih edilen **fibratlar**

Bilgi alabileceğiniz kaynaklar

EMAS (2025). CareOnline. Health at menopause and beyond <https://emas-online.org/guidelines-and-education/#emas-care-online>

British Menopause Society (2025). WHC fact sheet. Heart health and cholesterol in menopause <https://www.womens-health-concern.org/wp-content/uploads/2025/07/35-NEW-WHC-FACTSHEET-Heart-Health-and-Cholesterol-in-Menopause-JULY2025-A.pdf>

European Society of Cardiology/European Atherosclerosis Society (2011). Guidelines for the management of dyslipidaemias <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehr158>