

Menopozal Sağlık

Menopozal Semptomlar

Vazomotor semptomlar (ateş basmaları ve gece terlemeleri) ve vajinal kuruluk, menopozun en sık görülen semptomlarıdır. Menopoz bazı kadınlarda önemli bir soruna yol açmayabilirken, diğerlerinde semptomlar iş ve özel yaşamda önemli güçlükler yaratabilir.

Ateş Basmaları ve Gece Terlemeleri

- Kadınların %85'ine kadarını etkiler.
- Uygunsuz, geçici ısı kaybı ataklarıdır.
- Genellikle 5 yıldan daha kısa süreyle görülür; ancak bazı kadınlarda ateş basmaları 60 yaşından sonra da devam edebilir.
- Adetler sona ermeden önce başlayabilir.
- Irk ve etnik gruplar arasında farklılık gösterir; Afro-Karayip kadınlarda Kafkas, Japon veya Çinli kadınlara kıyasla daha şiddetli veya daha uzun süreli olabilir.
- Sigara içen veya obezitesi olan kadınlarda daha sık görülür.

Kadınların menopoz deneyimleri büyük ölçüde farklılık gösterir ve yalnızca semptomlardan değil; menopoz yaşı ve tipinden, çocukluk deneyimlerinden, iş ve sosyal yaşamla ilişkili baskılardan da etkilenir.

Vajinal Kuruluk

- Postmenopozal kadınların yaklaşık % 50'sini etkiler.
- Menopozun genitoüriner sendromunun (GSM) bir parçasıdır.
- Yaşam boyu devam edebilir.
- Tekrarlayan üriner sistem enfeksiyonları gibi üriner sorunlarla ilişkili olabilir.
- Kişilerarası ilişkiler ve yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir.

Diğer Menopozal Semptomlar

- **Kronik uyku bozukluğu;** buna bağlı olarak uykusuzluk, yorgunluk, irritabilite, kısa süreli bellek ve konsantrasyon güçlüklerine yol açabilir.
- **Kas ve eklem rahatsızlıkları**
- **Baş ağrıları ve migren;** perimenopoz döneminde kötüleşebilir.

Bilgi alabileceğiniz kaynaklar

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

Lumsden et al. (2025). European Society of Endocrinology clinical practice guideline for evaluation and management of menopause and the perimenopause <https://doi.org/10.1093/ejendo/lvaf206>

Paschou et al. (2024). Sexual health and wellbeing and the menopause: an EMAS clinical guide <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2024.108055>