

Menopozal Sağlık

Uyku Sorunları

Menopozal geçiş dönemindeki kadınların yaklaşık %40–56'sı uyku sorunları yaşar ve bu sorunlar sıklıkla ateş basmaları ve gece terlemeleri ile şiddetlenir.

Yeterli uyku süresi ve kalitesi sağlık için temel öneme sahiptir; yetersiz uyku, yaşam kalitesinde azalma ve duygudurum bozuklukları, bilişsel işlev bozukluğu, migren, cinsel işlev bozukluğu ve kardiyovasküler hastalık riskinde artış ile ilişkilidir.

Uyku Sorunlarının Nedenleri

- Vazomotor semptomlar veya diğer menopozal semptomlar (örn. noktüri, fibromiyalji)
- Duygudurum değişiklikleri (anksiyete ve depresyon)
- Hormonal değişiklikler; özellikle tiroid hormonu, östrojen ve folikül stimülan hormon (FSH)
- Kronik insomnia
- Huzursuz bacak sendromu
- Demir eksikliği
- Uykuda solunum bozuklukları (örn. horlama, uyku apnesi)
- Gastroözofageal reflü hastalığı
- Yaşam tarzı faktörleri (örn. alkol, kafein, sigara kullanımı ve aşırı ekran süresi)

Menopozal dönemdeki uyku bozukluklarının etkilerini daha iyi anlamak ve tedaviyi geliştirmek için randomize kontrollü çalışmalar ve kohort çalışmalarından elde edilecek daha fazla kanıt gereksinim vardır.

Uyku Sorunlarına Yardımcı Olabilecek Medikal Olmayan Yaklaşımlar

- Düzenli bir uyku programının sürdürülmesi
- Oda sıcaklığının ve yatak koşullarının düzenlenmesi gibi yöntemlerle uyku ortamının optimize edilmesi
- Gece saatlerinde kafeinden kaçınılması
- Sigaranın bırakılması
- Ekran süresinin sınırlandırılması

Uyku Sorunlarında Medikal Tedaviler

Hormonal seçenekler

- Vazomotor semptomların tedavisi için menopozal hormon tedavisi (MHT) (oral mikronize progesteron, diğer progestojenlere kıyasla uyku açısından daha fazla yarar sağlayabilir)
- Melatonin

Hormonal olmayan seçenekler

- Bilişsel davranışçı terapi (BDT)
- Selektif serotonin geri alım inhibitörleri (SSRI'lar) veya serotonin ve norepinefrin geri alım inhibitörleri (SNRI'lar) (endikasyon dışı kullanım)
- Nörokinin antagonistleri (fezolinetant/ elinzanetant)
- Gabapentin
- Oksibutin (vazomotor semptomlar ve noktüri için)

Bilgi alabileceğiniz kaynaklar

British Menopause Society (2025). Tool for clinicians managing sleep disturbance during the menopause transition <https://thebms.org.uk/wp-content/uploads/2025/08/25-NEW-BMS-ToolsforClinicians-Managing-sleep-disturbance-AUGUST2025-A.pdf>