

Menopoz Eğitimi

Menopoz Terimlerinin Teknik Tanımları

Menopoz veya menstrüasyonun sona ermesi, tüm kadınların yaşam döngüsünde gerçekleşecek bir dönemdir. Ortalama menopoz yaşı 51'dir.

Menopoz Türleri

- **Doğal menopoz**, başka belirgin bir patolojik veya fizyolojik neden olmaksızın over foliküler aktivitesinin kaybına bağlı olarak bir kadının ardışık 12 ay boyunca adet görmemesinin (amenore) ardından gerçekleşmiş kabul edilir.
- **İndüklenmiş menopoz**, her iki overin cerrahi olarak çıkarılmasını (histerektomi ile birlikte veya histerektomi olmaksızın) veya over fonksiyonunun iyatrojenik olarak ortadan kaldırılmasını (örn. kemoterapi veya radyasyon yoluyla) takiben gelişen amenore olarak tanımlanır.
- **Prematür menopoz ve erken menopoz**, ortalama menopoz yaşı olan 51'den çok daha erken gerçekleşen menopoza tanımlayan terimlerdir. 40 yaşından önce gelişen menopoz yaygın olarak prematür menopoz, 40–45 yaş arasında gelişen menopoz ise erken menopoz olarak adlandırılır.
- **Prematür over yetmezliği (POI)**, over fonksiyon kaybını ifade etmek için günümüzde prematür menopozdan daha uygun bir terim olarak kabul edilmektedir; çünkü over fonksiyonunun kesin ve kalıcı olarak sona erdiğini ifade etmez.

Menopoz Evreleri

- **Premenopoz**, menarştan son adet dönemine kadar olan tüm reproduktif dönemi kapsar.
- **Perimenopoz**, ateş basmaları ve menstrüel düzensizlikler dahil olmak üzere yaklaşan doğal menopozun ilk belirtileriyle başlar ve son adet döneminden 12 ay sonra sona erer.
- **Menopozal geçiş**, son adet döneminden önceki, menstrüel siklustaki değişkenliğin genellikle arttığı zaman dilimidir.
- **Postmenopoz**, menopozun indüklenmiş veya spontan olmasından bağımsız olarak son adet döneminden itibaren başlar.
- **Klimakterik dönem**, reproduktif dönemden non-reproduktif döneme geçişi kapsayan evredir. Bu dönem, perimenopozun hem öncesinde hem de sonrasında değişken bir süre boyunca devam eder.

Dünya genelinde toplam kadın nüfusu 4 milyarı aşmaktadır ve 1 milyardan fazla kadın 50 yaşın üzerindedir.

Bilgi alabileceğiniz kaynaklar

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

EMAS (2021). Position statement. Global consensus recommendations on menopause in the workplace <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2021.06.006>

EMAS (2022). Position statement. The essential menopause curriculum for healthcare professionals <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2021.12.001>

United Nations. World population prospects 2024 <https://population.un.org/wpp>