

Klimakterium ve Menopoz

Sevgi Özsoy

HEDEFLER

Bu bölümün çalışmasıyla aşağıdaki bilgi, beceri ve tutumlar kazanılır

- Menopozal döneme ilişkin temel tanım ve kavramları açıklayabilme
- Menopozal geçiş ve menopozun fizyolojisini kavrayabilme
- Menopozal geçiş ve sonrasındaki dönemlerde bir kadında meydana gelen değişiklikleri sayabilme
- Menopozal geçiş ve sonrasındaki dönemlerde kadınların yaşadıkları/yaşayabilecekleri sorunlara karşı uygun hemşirelik bakımını planlayabilmeli.

BAŞLIKLAR

- Menopozal döneme ilişkin temel tanım ve kavramlar**
- Evreleme sisteminin gerekçeleri ve tanımları**
- Menopozal geçiş ve menopoz**
 - Menopozun teşhisi ve tanımlanması
 - Menopozun fizyolojisi
- Postmenopoz**
- Menopozal geçiş ve postmenopozal dönemde görülen değişiklikler ve sorunlar**
 - Menstrüel siklusla ilgili değişiklikler
 - Vazomotor semptomlar
 - Ürogenital atrofi
 - Kemik kaybı/osteoporoz
 - Duygudurum bozuklukları, uyku bozukluğu ve yorgunluk
 - Kardiovasküler riskler
 - Menopozal geçiş ve postmenopozal dönemde görülen diğer semptomlar
- Menopozal geçiş ve postmenopozal dönemde tedavi**
- Menopozal geçiş, menopoz ve postmenopozal dönemde bakım**

ANAHTAR KELİMELER

Klimakterik, menopoz, perimenopoz, premenopoz, postmenopoz, hemşirelik.

Menopoz, orta yaşta kadınlar için beklenen bir yaşam olayıdır. Bu dönemde görülen yakınmaların pek çoğu, uygun davranış değişiklikleri ile hafifletilebilir, yönetilebilir. Hemşireler kadınlara günlük yaşamlarında ve beslenmelerinde yapacakları düzenlemeler için eğitim ve danışmanlık vermelidirler. Ayrıca menopozal geçiş dönemi, kardiyometabolik risk, kemik yoğunluğu ve osteoporoz risk faktörleri, servikal tarama ve meme taraması gibi genel bir sağlık değerlendirmesi için mükemmel bir fırsattır. Hemşireler, kadınların genel sağlık değerlendirmeleri için rehberlik etmeli ve eğer kadın yakınmaları için hormon ya da başka tedaviler alıyorsa uygun ilaç kullanımı konusunda danışmanlık vermelidir. Hemşireler sadece eğitmek değil, aynı zamanda kadınları ve eşlerini de gerekli bilgiye ulaştırmalıdır.

KAYNAKLAR

- Ahuja M. Age of menopause and determinants of menopause age: A PAN India survey by IMS. *J Midlife Health*. 2016;7(3):126–131. doi:10.4103/0976-7800.191012.
- Nelson HD. Menopause. *Lancet*. 2008;371(9614):760–770. doi:10.1016/S0140-6736(08)60346-3.
- Blake J. Menopause : evidence-based practice. *Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol*. 2006;20(6):799–839. doi:10.1016/j.bpobgyn.2006.07.001.
- Başaran A. Menopoz. İçinde: Ali Ayhan, Tekin Durukan, Serdar Günalp, Timur Gürcan, Lütfi S. Önderoğlu, Hakan Yaralı KY, ed. *Temel Kadın Hastalıkları ve Doğum Bilgisi*. 2. baskı. Ankara: Güneş Tıp Kitapevleri; 2008:941–961.
- Royal College of Nursing. *Menopause. RCN guidance for nurses , midwives and health visitors*. London: Royal College of Nursing; 2017.
- The North American Menopause Society. Menopause. İçinde: The North American Menopause Society, ed. *Clinical Care Recommendations*. The North American Menopause Society; 2018. <http://www.menopause.org/publications/clinical-care-recommendations/chapter-1-menopause>.
- Lund KJ. Menopause and the Menopausal Transition. *Med Clin North Am*. 2008;92(5):1253–1271. doi:10.1016/j.mcna.2008.04.009.
- Practice Committee of the American Society for Reproductive Medicine. The menopausal transition. *Fertil Steril*. 2008;90(3 SUPPL.):61–65. doi:10.1016/j.fertnstert.2008.08.095.
- Karen D. Bradshaw. Menopausal transition. İçinde: John O. Schorge, Joseph I. Shaffer, Lisa M. Halvorson, Barbara L. Hoffman FGC, ed. *Williams Gynecology*. First. The McGraw-Hill Companies; 2008:468–491.
- Takahashi TA, Johnson KM. Menopause. *Med Clin North Am*. 2015;99(3):521–534. doi:10.1016/j.mcna.2015.01.006.
- Harlow SD, Gass M, Hall JE, vd. Executive summary of the Stages of Reproductive Aging Workshop 10 : addressing the unfinished agenda of staging reproductive aging. 2012;7137(December 2015):387–395.
- Hale GE, Burger HG. Hormonal changes and biomarkers in late reproductive age, menopausal transition and menopause. *Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol*. 2009;23(1):7–23. doi:10.1016/j.bpobgyn.2008.10.001.
- Gold EB, Crawford SL, Avis NE, vd. Factors related to age at natural menopause: Longitudinal analyses from SWAN. *Am J Epidemiol*. 2013;178(1):70–83. doi:10.1093/aje/kws421.
- Gold EB, Bromberger J, Crawford S, vd. Factors associated with age at natural menopause in a multiethnic sample of midlife women. *Am J Epidemiol*. 2001;153(9):865–874. doi:10.1093/aje/153.9.865.
- Bruce D, Rymer J. Symptoms of the menopause. *Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol*. 2009;23(1):25–32. doi:10.1016/j.bpobgyn.2008.10.002.
- Australasian Menopause Society. Information sheet. Menopause and Body Changes. Australasian Menopause Society. https://www.menopause.org.au/images/stories/infosheets/docs/Menopause_and_body_changes.pdf. Published 2014. Erişim Ağustos 29, 2018.
- Willemsen MJC, Ververs FFT LH. *Priority Medicines for Europe and the World “ A Public Health Approach to Innovation “ Update on 2004 Background Paper Background Paper 7.2 Priority Medicine for Women.*; 2013. http://www.who.int/medicines/areas/priority_medicines/BP7_2Women.pdf.

- North American Menopause Society. Information Sheet. Treating Hot Flashes. <http://www.menopause.org/docs/default-source/for-women/mnflashes.pdf?sfvrsn=8.pdf>. Published 2014.
- Borrelli F, Ernst E. Alternative and complementary therapies for the menopause. *Maturitas*. 2010;66(4):333–343. doi:10.1016/j.maturitas.2010.05.010.
- The North American Menopause Society. Clinical Issues. In: The North American Menopause Society, ed. *Clinical Care Recommendations*. The North American Menopause Society; 2018. <http://www.menopause.org/publications/clinical-care-recommendations/chapter-3-clinical-issues>.
- Harlow SD, Paramsothy P. Menstruation and the Menopausal Transition. *Obstet Gynecol Clin North Am*. 2011;38(3):595–607.
- Faculty of Sexual & Reproductive Healthcare. *Guideline Contraception for Women Aged Over 40 Years*. C 2017. UK: Faculty of Sexual & Reproductive Healthcare; 2017.
- Hotun Şahin N. Klimakterium Dönemi ve menopoz. İçinde: Nezihe Kızılkaya Beji, ed. *Kadın Sağlığı ve Hastalıkları*. 1. baskı İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri; 2015:135–142.
- Santoro N, Epperson CN, Mathew SB. Menopausal Symptoms and Their Management. *Endocrinol Metab Clin North Am*. 2015;44(3):497–515. doi:10.1016/j.ecl.2015.05.001.Menopausal.
- Sturdee DW. *The facts of hormone therapy for menopausal women*. The Parthenon Publishing Group; 2004. http://www.imsociety.org/downloads/facts_of_ht_book.pdf.
- Australasian Menopause Society. Information sheet. Osteoporosis. Australasian Menopause Society. https://www.menopause.org.au/images/stories/infosheets/docs/AMS_Osteoporosis_2014.pdf. Published 2014. Erişim Ağustos 29, 2018.
- Ümit Ölmez. Osteoporoz. İçinde: *Romatoloji Kitabı*. ; :414–425. <http://ichastaliklariromatoloji.medicine.ankara.edu.tr/files/2014/02/Osteoporoz.pdf>.
- Evren Bayraktar GÖRGEL FPC. *Menopoz Döneminde Kadın*. ANKARA ÜNİVERSİTESİ BASİMEVİ; 2007.
- Heather Currie CW. Menopause, Cholesterol And Cardiovascular Disease. *US Cardiol*. 2008;5(1):12–14.
- Ortmann O, Latratch C. The Treatment of Climacteric Symptoms. *Dtsch Arztebl Int*. 2012;109(17):316–324. doi:10.3238/arztebl.2012.0316.
- T. J. de Villiers, M. L. S. Gass, C. J. Haines, J. E. Hall, R. A. Lobo, D. D. Pierroz MR. Global consensus statement on menopausal hormone therapy. *CLIMACTERIC*. 2013;16:203–204. doi:10.1080/13697137.2016.1202475.
- Rees M. Alternative treatments for the menopause. *Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol*. 2009;23:151–161. doi:10.1016/j.bpobgyn.2008.10.006.
- Australasian Menopause Society. Information Sheet Contraception. Australasian Menopause Society. https://www.menopause.org.au/images/stories/infosheets/docs/AMS_Contraception_May2016.pdf. Published 2016. Erişim Ağustos 29, 2018.
- Australasian Menopause Society. Information sheet. The Perimenopause or Menopausal Transition. Australasian Menopause Society. https://www.menopause.org.au/images/stories/infosheets/docs/AMS_The_Perimenopause_or_Menopausal_Transition.pdf. Published 2017. Erişim Ağustos 29, 2018.
- Australasian Menopause Society. Information Sheet. Lifestyle advice for healthy ageing. Australasian Menopause Society. <https://www.menopause.org.au/hp/information-sheets/484-lifestyle-advice-for-healthy-ageing>. Published 2014. Erişim Ağustos 29, 2018.
- World Health Organization. *Medical eligibility criteria for contraceptive use*; 2015. doi:10.2165/00128413-200112870-00010.