

Bölüm 16

MENOPOZ VE JİNEKOLOJİK SORUNLAR

Merve ÇAĞLAR¹
Nevin HOTUN ŞAHİN²

1.GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre menopoza, ovaryum aktivitesinin kaybı sonucu menstruasyonun kalıcı olarak sonlanmasıdır. Dünyada, menopoza yaşı yaklaşık 45-55 yaşları arasında iken ülkemizde 45-47 yaşlarında olduğu belirtilmektedir (Sis Çelik & Pasinlioğlu, 2013). Menopozla birlikte overler östrojen salgılayıcı özelliğini kaybederek, endokrin fonksiyonunu yitirmektedir. Bu nedenle östrojene bağımlı birçok organ ve fonksiyonun işlev görme kabiliyetleri azalır ya da kaybolur (Saul & Kase, 2018).

Bir kadının için menopoza dönemi, menstruasyonun kesilmesinden ve üreme yeteneğinin kaybından daha fazla anlam ifade etmektedir. Menopoz dönemi kadının yaşamında meydana getirdiği fiziksel, jinekolojik ve cinsel fonksiyona ilişkin değişimler nedeniyle kadınlık özelliklerinin kaybı olarak algılanabilmektedir. Psikolojik değişimlere de neden olan menopoza dönemi kadınların aile yaşamını ve benlik saygısını olumsuz etkilemektedir (Abay & Kaplan, 2015).

Menopoz döneminde östrojenin azalması nedeniyle kadınlarda; sıcak basması, gece terlemeleri, vajinal kuruluk, klitoral uyarılmada azalma, disparoni, konstipasyon, meme atrofisi gibi sorunlar meydana gelmektedir (Pınar & ark. 2015; Şen & Saruhan, 2010). Kadınlarda doğumdan beklenen yaşam süresinin arttığı düşünüldüğünde (TÜİK-2018 verilerine göre 80.8 yıl), kadınların yaşam sürelerinin üçte birini menopoza döneminde geçirdiği görülmektedir. Bu nedenle menopoza dönemini sağlıklı bir şekilde geçirebilmelerinin sağlanması kadın sağlığı için önemlidir (TÜİK İstatistiklerle kadın, 2018; Sis Çelik & Pasinlioğlu, 2013).

Menopozal dönemde kadın sağlığını korumak ve geliştirmek hemşirelerin önemli sorumluluklarındandır. Hemşirelerin, bu dönemdeki kadınların karşılaştıkları problemlerle ilgili bilgiye sahip olmaları ve sağlığı etkileyebilecek

¹ Araştırma Görevlisi, Bilecik Şeyh Edebalı Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, merve.caglar@bilecik.edu.tr

² Profesör Doktor, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi, nevinsahin34@yahoo.com

hizmetler kapsamında bakım vermektedirler. Bu nedenle menopoz döneminde uzman hemşirelerin rolü yadsınmaz. Menopoz dönemi ve bakımına yönelik ayrıntılı bilgiye sahip *uzman* hemşireler;

- *İyi yönetilen bir menopozun potansiyel sağlık etkilerinin tüm hemşireler arasında daha iyi anlaşılmasını sağlar.*
- *Menopozda uzmanlık hizmetlerini yönlendirilmesini ve geliştirilmesini sağlar.*
- *Menopoz hizmetlerinin tüm ekiple birlikte yürütülmesini sağlar.*
- Uzman menopoz hemşiresinin sorumluluk alanları:
- *Menopoz döneminde özel bakım gerektiren kadınlara yönelik tedavi ve bakım yolları geliştirmek,*
- *İlk ziyaretlerinden itibaren kadınlardan ayrıntılı bir anamnez alma (tıbbi, menstrual, cinsel ve menopoz semptomlarına yönelik),*
- *Menopoza yönelik tedaviler hakkında gerekli güncel literatür bilgisine sahip olma,*
- *Kadınlardan kullanılan ilaçlar ve tedaviler konusunda ayrıntılı bilgi alma,*
- *Kardiyovasküler hastalıklar, osteoporoz ve meme kanseri için risk değerlendirme yapma şeklindedir (Royal College of Nursing, Nurse Specialist in Menopause, 2017).*

KAYNAKÇA

1. Aba YA, Ataman H & Şık BA. Vulvovajinal atrofi ifadesinde yeni terminoloji: "Menopozda genitoüriner sendrom". Androloji Bülteni. 2016; 18(67): 289-293.
2. Abay H & Kaplan S. Menopozal dönem yaşam kalitesini nasıl etkiliyor? Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi. 2015; 1: 1-23.
3. Agarwal R, Agrawal M, Singh R, et al. Tibolone: an emerging option as hormone replacement therapy and its comparison with vaginal estrogen in relieving urogenital symptoms. Journal of South Asian Federation of Menopause Societies. 2016;4(2):69-74.
4. Arslan Özkan H. (2019). Hemşirelik ve ebelik için kadın sağlığı ve hastalıkları. İstanbul: Akademisyen kitabevi.
5. Barber MD & Maher C. Epidemiology and outcome assessment of pelvic organ prolapse. Int Urogynecol Journal. 2013; 24:1783-1790.
6. Braekken IH, Majida M, Engh MH, et al. Can pelvic floor muscle training improve sexual function in women with pelvic organ prolapse? A randomized controlled trial. Physiotherapy. 2015; 101(1): 470-480.
7. Calleja-Agius J & Brincat MP. Hormon yerine koyma tedavisi Kadın Sağlık İnisiatifi çalışması sonrası: neredeyiz? (Gözde Petek KOŞMAZ, Çev. Yazar). Current Opinion in Obstetrics and Gynecology Türkçe baskı. 2009; 3(1): 27-34.
8. Carmen MG & Rice LW. Management of menopausal symptoms in women with gynecologic cancers. Gynecologic Oncology. 2017; 146: 421-425.
9. Dellü MC, Schmitt ACB, Cardoso MRA, et al. Prevalence and factors associated with urinary incontinence in climacteric. Revista da Associação Médica Brasileira. 2016; 62(5):441-446.
10. Diem S, Guthrie KA, Mitchell CM, et al. Effects of vaginal estradiol tablets and moisturizer on menopause-specific quality of life and mood in healthy postmenopausal women with vaginal symptoms: a randomized clinical trial. 2018; 25(10): 1086-1093.
11. Formoso G, Perrone E, Maltoni S, et al. Short-term and long-term effects of tibolone in postmenopausal women (Review). The Cochrane Collaboration. 2016; 10: 1-138.

12. Gupta N, Aggarwal M, Sinha R, et al. Study on prevalence and severity of urogenital complaints in postmenopausal women at a tertiary care hospital. *Journal of Mid-life Health*. 2018; 9:130-4.
13. Harlow SD, Paramsothy P. Menstruation and the menopausal transition. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*. 2011; 38(3): 595-607.
14. Iglesia, CB. What's new in the world of postmenopausal sex? Wolters Kluwer Health. 2016; 28(5): 449-454.
15. Jennifer M, Hundley AF, Fulton RG, et al. Forecasting the Prevalence of Pelvic Floor Disorders in U.S. Women. *Obstetrics & Gynecology*. 2009; 114(6): 1278-1283.
16. Jennifer MW, Vaughan CM, Goode PS, et al. Prevalence and trends of symptomatic pelvic floor disorders in U.S. Women. *Obstetri Gynecology*. 2014; 123(1): 141-148.
17. Karakoç H, Özerdoğan N & Kul Uçtu A. Menopozla ilgili genitouriner sendrom. *Jinekoloji-Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi*. 2017; 14(3): 122-126.
18. Lethaby A, Marjoribanks J, Kronenberg F, et al. Phytoestrogens for menopausal vasomotor symptoms. *Cochrane Database Syst Rev*. 2013; 10 (12): 1-130.
19. Minkin MJ, Reiter S & Maamari R. Prevalence of postmenopausal symptoms in North America and Europe. *Menopause: The Journal of The North American Menopause Society*. 2015; 22(11): 1231-1238.
20. Mitchell CM, Reed SD, Diem S, et al. Efficacy of vaginal estradiol or vaginal moisturizer vs placebo for treating postmenopausal vulvovaginal symptoms a randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine*. 2018; 178(5): 681-690.
21. Palacios S, Mejia A & Neyro JL. Treatment of the genitourinary syndrome of menopause. *Climacteric*. 2015; 18(1): 23-29.
22. Paudel IS, Bhattraï S, Adhikari P, et al. Gynaecological and other health problems of postmenopausal women and their health seeking behaviour in rural Terai, Nepal. *Health Renaissance*. 2014;12(2): 87-91.
23. Pınar ŞE, Yıldırım G, Duran Aksoy Ö, ve ark. (2015). Kadına özgü bir sorun: Menopozda ruh sağlığı. *International Journal of Human Sciences*, 12(2), 787-798.
24. Portman DJ, Bachmann GA & Simon JA. Ospemifene, A novel selective estrogen receptor modulator for treating dyspareunia associated with postmenopausal vulvar and vaginal atrophy. *Menopause*. 2013; 20(6):623-630.
25. Royal College of Nursing, Nurse Specialist in Menopause, 2017.
26. Salvatore S, Nappi RE, Zerninatti N, et al. A 12-week treatment with fractional CO2 laser for vulvovaginal atrophy: a pilot study. *Climacteric*. 2014;17: 363-369.
27. Santoro N, Epperson N & Mathews SB. Menopausal symptoms and their management. *Endocrinol Metab Clin North Am*. 2015; 44(3): 497-515.
28. Sauer U, Talaulikar V & Davies MC. Efficacy of intravaginal dehydroepiandrosterone (DHEA) for symptomatic women in the peri- or postmenopausal phase. *Maturitas*. 2018; 116:79-82.
29. Saul SR & Kase N. Aging, the menopausal transition, and hormone replenishment therapy: retrieval of confidence and compliance. *Annals of the new york academy of sciences*. 2018; 1-18.
30. Serati M, Braga A, Di Dedda MC, et al. Benefit of pelvic floor muscle therapy in improving sexual function in women with stress urinary incontinence: a pretest-posttest intervention study. *Journal of sex & marital therapy*. 2017; 41(3), 254-261.
31. Simon J, Portman D & Mabey RG. Long-term safety of ospemifene (52-week extension) in the treatment of vulvar and vaginal atrophy in hysterectomized postmenopausal women. *Maturitas*. 2014; 77:274-281.
32. Sis Çelik A & Pasinlioğlu T. Klimakterik dönemde yaşanan semptomlar ve hemşirenin rolü. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2013; 1(1): 48-56.
33. Şen E & Saruhan A. Menopoz ve hormon replasman tedavisi ile ilgili kanıtla dayalı çalışmalar. *Aile Toplum ve Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*. 2010; 11(5): 45-51.
34. Taylor HS, Tal A, Pal L, et al. Effects of Oral vs Transdermal Estrogen Therapy on Sexual Function in Early Postmenopause. *JAMAInternal Medicine*. 2017; 177(10):1471-1479.

35. The American College of Obstetricians and Gynecologists Practice Bulletin. Management of Menopausal Symptoms. 2014.
36. The National Institute for Health and Care Excellence. Diagnosis and management of menopause: summary of NICE guidance. 2015.
37. The North American Menopause Society. After Menopause, Vulvovaginal Troubles Are Common and Linked with Other Pelvic Problems. 2015.
38. TÜİK (2018). İstatistiklerle kadın 2018. (12.07.2019 tarihinde <http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30707> adresinden ulaşılmıştır.)
39. Tzu-Kao H, Hayter M, Hinchliff S, et al. Experience of pelvic floor muscle exercises among women in Taiwan: a qualitative study of improvement in urinary incontinence and sexuality. *Journal of Clinical Nursing*. 2015; 24: 1985–1994.
40. Tzur T, Yohai D & Weintraub AY. The role of local estrogen therapy in the management of pelvic floor disorders. *Climacteric*. 2016; 19(2): 162-171.
41. Uludağ A, Çakır Güngör AN, Gencer M, ve ark. Kadınların hayatındaki başka bir dönem: menopoz ve menopozun yaşam kalitesine etkisi. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*. 2014;18(1):25-30.
42. Weber MA, Kleijin MH, Langendam M, et al. Local oestrogen for pelvic floor disorders: a systematic review. *Plos one*. 2015; 10(5): 1-26.