

Lütfen şunları göz önünde bulundurun:

- Hormonlar, belirli hastalıkların tedavisinde kullanılması amaçlanan yüksek etkili ilaçlardır.
- Hormon tedavisinin uygulama (tablet, bant ve krem) ve hormonların oluşturulması (uterusun cerrahi operasyonla alınması sebebiyle ayrıca yapılan hazırlık ve toplu biçimde yapılan hazırlık) açısından farklı çeşitleri mevcuttur. Hangi çeşidin uygun veya tıbbi açıdan gerekli olduğunu doktorunuzla görüşmeniz gerekir.
- Diğer ilaçlarda olduğu gibi hormonlarda da şu temel ilke geçerlidir: İster tablet, ister bant, ister krem kullanın, “yan etki olmaksızın etkili olmaz”. Tedavinin başarılı olma olasılığı ve olası yaşam kalitesi artışı, riskler ve istenmeyen etkiler karşısında tartılmalıdır.
- Menopoz ve D ile B12 vitamini eksikliği oldukça benzer belirtilere sahiptir. Size ayrıntılı biçimde öneri sunmaya hazırız!

Menopoz, kadın yaşamının doğal bir safhasıdır.

Menopozun nasıl geçirildiği yaş ve kültüre karşı sosyal tutumların da sorgulanmasını gerektirir.

Ancak kendi kendinize verebileceğiniz bu karar için zaman ayırın!

Menopoz, kadın yaşamının doğal bir safhasıdır. Menopozun nasıl geçirildiği, yaş ve kültüre karşı sosyal tutumların da sorgulanmasını gerektirir. Kişinin kendi kendine “ne kaybediyor, ne kazanıyorum?” şeklinde sorgulaması da değişikliğin olumlu birçok yönünü ortaya çıkaracaktır.

Bu süre boyunca nasıl hissedeceksiniz, ne kadar sınırlanmış hissedeceksiniz, yaşam tarzınızda, ailenizde ve mesleğinizde ne gibi değişiklikler olacak, tedavi gerekli mi ve gerekliyse hangi tedavi gerekli, hangi yan etkiler kabul edilebilir, başarılı olma ihtimalinin büyüklüğü nedir gibi oldukça kişisel ve spesifik sorular ortaya çıkmaktadır.

Endişelerinizi doktorunuzla paylaşın ve kişisel olarak sizin için önemli olan sorular sorun. Sağlık sigortası fonları ve kadın sağlık merkezleri gibi daha fazla bilgi kaynağına başvurun.



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit,
Gesundheit und Gleichstellung



Menopoz konusunda
farkındalık



Niedersachsen.
Klar.

Menopoz konusunda farkındalık

50 yaş civarında kadınların çoğu sizin „adetten kesilme“ olarak da biliyor olabileceğiniz menopoz evresine girer. Bu evrede cinsiyet hormonlarının oluşumu, neredeyse tamamen durana kadar yavaşlamaya başlar.

Hormon dengesinde görülen bu değişim; aniden ateşlenme, uyku bozuklukları, ruh hali değişimleri ve cinsellik konusunda bozukluklar gibi fiziksel ve ruhsal sorunları beraberinde getirebilir. Sorunların uzunluğu ve yoğunluğu değişiklik gösterir. Bazı kadınların yaşam kalitesi gözle görülür biçimde düşerken diğerleri bu durumdan çok az etkilenir.

Bu konuda çok sayıda ürün birçok yardım seçeneği sunmaktadır. Seçenekler bitki bazlı tıbbi ürünlerden fiziksel terapi, sağlık programları ve alternatif iyileştirme yöntemleriyle hormon hazırlıklarına kadar farklılaşmaktadır. Kadınlik hormonlarıyla ilişkili tedaviler konusunda yakın zamanda gerçekleştirilen uluslararası iki çalışma tartışmalara yol açmıştır.

Huzurlu olmak, sürekli çalışmak istemek ve genç bir görünümüne sahip olmak, bugünlerde en önemli yaşam hedeflerinden birkaçıdır. Geçen yıllarla başa çıkabilmek, yaşlanmanın kültürel olarak kavranmasından ve sosyal açıdan resmedilmesinden geçer. Bu sebeple tıbbi ürünlerin kullanımı gibi uygun önlemler de menopoz durumunda göz önüne alınmalıdır.

Aşağıdaki sorular size uyum sağlamanız açısından kılavuzluk edecektir. Bu sorulardan şikayetlerinizi belirlemek ve kişisel görüşünüzü oluşturmak için faydalanabilirsiniz. Örneğin soru kataloguyla kadın doktorunuza yapacağınız bir sonraki ziyarete hazırlanabilirsiniz. Sorularınız ne kadar ayrıntılı olur ve şikayetlerinizi belirleme ve açıklama konularında ne kadar kesin olursanız, doğru stratejiyi bulmak o kadar kolaylaşır.

Rahatsız hissediyor musunuz, evetse ne kadar ve nasıl?

Bir sonraki doktor ziyaretinizde bahsetmek üzere ilgili maddeleri işaretleyin:

- Sıcak basması, terleme (yüksek ateş, terleme)
- Cinsellik isteğinde azalma (Cinsellik isteğinin azalması, vajinal kuruluk)
- Uyku bozuklukları (yeni meydana gelen uykuya dalma veya uyku bozuklukları)
- Ruh hali değişiklikleri (Cesaretsizlik, üzüntü, uyuşukluk, sinirlilik, diğer stres sorunları)
- Kalp problemleri (Çarpıntı, taşikardi, diğer kalp sorunları)
- Eklem ve kas hastalıkları (romatizmal ağrılar ve benzer eklem ağrıları)
- Göğüs ağrıları
- İdrar yolu enfeksiyonları (İdrar çıkarma sırasında oluşan şikayetler, sık idrar çıkarma, gönülsüz idrar çıkarma, idrar yolu enfeksiyonları)

Şikayetleriniz o kadar ağır ki,

- şikayetler konusunda gerekli araştırmaların yapılmasını istiyorsunuz? (jinekolog tarafından/aile doktoru tarafından/hastanede)
- tedavinin gerekli olduğunu düşünüyorsunuz?
- kendinize hormon tedavisi uygulanması gerektiğini düşünüyorsunuz?
- hormonları tedavi etme kararı almanız durumunda diğer hastalıkların da ortaya çıkma şansını yükselebilir? (mevcut bilgilere göre meme kanseri, miyokard enfarktüsü, inme).

Semptomlarınızı şu yollarla azaltmayı denediniz mi:

- Daha fazla hareket (araba yerine bisiklet, asansör yerine merdiven kullanmak)
- Bilinçli beslenme
- Kahve, alkol, sigara, acılı yemekler ve tatlıları azaltma
- Rahatlama teknikleri (otojenik egzersiz, yoga, kas rahatlatma)
- Günün akışını yavaşlatma (molalar planlama, “hayır” diyebilme, kendine zaman ayırma, daha az buluşma ayarlama)
- Partnerinize daha fazla zaman ayırma (ritüeller oluşturma veya yeniden başlama, ihmal edilen hobilere tekrar başlama)
- İyi bir uyku için ortam hazırlanması (düzenli uyuma ve uyanma saatleri, uygun bir uyku ortamı)

Şunları biliyor muydunuz:

- düzenli spor ve sağlıklı beslenme sizi osteoporozdan hormonlara nazaran daha fazla korur.
- Kayganlaştırıcılar, keten tohumu veya zeytinyağı vajina kuruluğuna iyi gelebilir.
- Hormon tedavisi uygulayarak menopozun gerçekleşme ihtimali çoğunlukla yalnızca ertelenir.
- Hormon tedavisi gören kadınların yaklaşık %50'sinde ilaç almayı bıraktıktan sonra benzer şikayetler görülme-ye devam eder.
- Bir yıl boyunca düzenli biçimde hormon alınması kritik durumlara yol açabilir.
- Hormon tedavisinin aniden bitirilmesi yerine yavaşça bırakılması daha az zarara yol açar.
- Yaşlanma önleyici tedavi öncesinde hormon belirleme işlemi uygulanmaz.
- Besin takviyesinin dikkatli biçimde alınması gerekir.

Sorularınız ne kadar ayrıntılı olur ve şikayetlerinizi belirleme ve açıklama konularında ne kadar kesin olursanız,

doğru stratejiyi bulmak o kadar kolaylaşır.