



Dr. med. Yasemin Schreiber-Pekin
Kadın Doğum Uzmanı, Psikoterapist
y.schreiber@bluewin.ch

Kadının Altın Çağı



Hepimizin istediği uzun ömür, hiç kimsenin istemediği de yaşlanmaktır. Ünlü şairimiz Cahit Sıtkı Tarancı 1946 da yazdığı 35 Yaş şiirinde yaşlanma duygusunu “yolun yarısı” diyerek çok güzel dile getirir.

Genelde otuzlu yaşlarda idrak edilen yaşlanma hissi kırk yaşlarında bir çok kişide ciddi bir boyut almaya başlar. Tek tek koparmakla değil, ancak boyamayla veya kabullenmekle üstesinden gelinen ak saçlar, yüze şahsiyet sağlayan ufak tefek kırışıklıklar ellili yaşlarda yerine oturur. Cahit Sıtkı`dan yetmiş yıl sonra şairin tarif ettiği 35 yaş hislerini sanki artık 50 yaşlarında yaşıyoruz.

Yaşlılık ne zaman başlar?

Kişiye göre değişiyor yaşlılığın tarifi. Churchill, Roosevelt gibi zamanının devlet adamlarına danışmanlık yapmış olan Bernard Baruch`a gazeteciler “Sizce yaşlılık ne zaman başlar?” diye sormuşlar. Baruch, “Kendimden 15 yaş büyük olanlarda başlar”, diye cevaplandırmış bu soruyu. Bunu söylediği zamansa 85. doğum gününü kutluyormuş.

Son yıllardaki bilimsel açıklamalarda, yaşlanmaya sebep olarak oksidatif stres ve serbest radikaller gösteriliyor. Vakumlu olan paketinden çıkarılan sucuk nasıl kararır kurursa, aynı şey oksidasyon saldırısına uğrayan hücrelerimizin de başına geliyor. Her ikisinde suçlu serbest radikallerdir.

Hücrelerdeki enerji tüketimi sonucunda toksik atık olarak serbest radikaller üretilir. Bunlar bir elektronunu kaybetmiş reaktif oksijen molekülleridir ve komşu hücrelerden elektron çalıp genetik yapıya zarar verirler.



Sucuk örneğimi sevdiyseniz, kimya dersine sucukla devam edelim. Yeni alınmış mis gibi sucuk havayla temas edince tazeliğini çabuk kaybetmesin diye içine koruyucu olarak antioksidan katılır. Vücudumuzda serbest radikallerin artması ve koruyucu antioksidan seviyesinin azalması oksidatif stres denilen olayı yaratır. Kalıcı oksidatif stres yaşlanmaya ve birçok kronik hastalığa nedendir.

Doğadaki tüm olaylar gibi insanın gelişimi de düz bir çizgi şeklinde değil, kendine özgü bir ritmi olan geçiş dönemleriyle gerçekleşir.

Kadınlarda menoz, erkeklerde andropoz adını verdiğimiz dönem, yaşamda yeni bir sürecin başlangıcıdır.

Biz halen taze bahar gibi görünsek de yumurtalarımız gamlı hazan olup emekliye ayrılır günün birinde. Yumurtalıklar, ortalama 51 yaşında kadınlık hormonları olan östrojen ve progesteron salınmasını yavaşlatır ve bir süre sonra da üretimini durdurur. Menoz, kelime anlamı olarak aylık adet kanamalarının doğal olarak bitmesi demektir. İlk belirtiler asıl menozdan yıllar önce başlayabilir. Bu süreçte aybaşı düzensizleşir, daha sık, çok aşırı kan kaybıyla veya aksayarak görülebilir. 40 yaşından önce menopoza girilirse erken menozdan bahsedilir.

Özellikle geceleri olan terlemeler, birden sıcak basmalar, kalp çarpıntıları birçok kadının yaşadığı belli başlı sıkıntılardır. Uykusuzluk, aşırı duygusallık, enerji tükenmesi, agresifleşme, idrar kaçırma, cinsel sorunlar, cilt ve göz kuruluğu, eklem ve kas ağrıları günlük yaşamın bir parçası olabilir. Kimisi unutkanlıktan ve kelime bulma zorluğundan şikayet ederken, "Acaba Alzheimer mi oluyorum?" diye kaygılanırlar. Kadınların bir kısmında sıkıntılar çok hafif geçerken, bir kısmında ağır ve uzun yıllar sürdüğü de görülebilir. Benzeri şikayetler bu yaşlarda erkeklerde de görülebilir.

Çocukların yetişip evden ayrılması, anne babamızın belki ilk defa bizim yardımımıza ihtiyacı olması veya onları kaybetmemiz bu geçiş dönemine düşer. Tüm bunlar depresyona kadar itebilir insanı.

Yapılması gerekenler ve birkaç tedavi yöntemi

Kadın doğum uzmanının yaptığı yıllık kontrollerde rahim ağzı kanseri erken teşhisi için smear testi, yumurtalıkların ve rahim içindeki endometrium denen doku kanserinin erken teşhisi ve rahimde oluşabilen miyomların kontrolü için vajinal ultrason yapılır.

Genetik meme kanseri riski yüksek olmayanlara 50 yaşından sonra 2 yılda bir mammografi tavsiye edilir. Risk yüksekse daha erken yaşta ve daha sık yapılabilir.

Hormon tedavisi

Hormonlar, östrojen kemik erimesini, cilt yaşlanmasını, terlemeyi ve ateşlenmeyi azaltır. Dünya Sağlık Organizasyonu'nun çalışmalarına göre hormonlar uzun süre kullanılırsa meme kanseri riski biraz daha artmaktadır. Yaşam kalitesini düşüren ağır şikayetler varsa mümkün olan en düşük dozda plaster, tablet veya jel şeklinde hormon tedavisi uygulanır. Rahimi ameliyatla alınmamış kadınlara ayrıca gestagen denen ikinci bir hormon daha verilmesi gerekir. İdrar kaçırma ve cinsel organlarda acı, kuruluk durumunda lokal östrojen kremi kullanılır. Bunun riski yoktur.

Hormon tedavisinde başka ne yapılabilir?

Fitoterapi (Bitkisel tedavi): Hayıt otu ve karayılan otu ateşlenmeyi azaltır.

Nöralterapi: Sinir sisteminin ve hormonların dengesini sağlar. Kronik ağrı durumlarında da etkilidir.

Psikoterapi: Gerekirse Antidepresan

Stres idaresi: Stres durumunda böbrek üstü bezelerinde adrenalin ve kortizol salgılanır. Bu hormonlar aşırı derecede birikirse kronik hastalıklara yol açar.

Hareket ve spor: Kemik erimesini, adale / yağ oranını olumlu etkiler, stres hormonlarını arttırır.

Beslenme: Alkol, sigara, acı baharatların, et ve hayvani ürünlerin, özellikle sosis, sucuk, salam gibi işlenmiş etlerin, hazır gıdaların, gazlı içeceklerin azaltılması gerekir.

Yaşam tarzının değiştirilmesinden daha etkili terapi yoktur. Aybaşıyla birlikte kesilen kan kaybı ve hormonların artık her ay çalkalanmaması kadına sağlamlık verir. Geçiş dönemleri yeni bir şanstır yaşamda. Mükemmeliçiliği bırakıp tecrübelerimizin verdiği olgunlukla olaylara daha sükunetle bakarak gerçek bir altın çağı yaşayabiliriz.

www.praxis-schreiber.ch