

Menopoz ve Hormon Takviyesi

Mayıs 15, 2018
806



Dr. med. Yasemin Schreiber-Pekin

Kadın Doğum Uzmanı, Psikoterapist

y.schreiber@bluewin.ch

Daha 100 yıl önce kadınların yaşam beklentisi gelişmiş ülkelerde bile 50 yılken, günümüzde 80-85 civarını bulmuş. Menopoz yaşındaysa önemli bir değişiklik yok. 50 yaşlarındaki her kadının yaşadığı olay menopoz.

Sözcük anlamı olarak menopoz, adet kanamasının kesilmesi demek. Yeni doğan kız çocuğunun yumurtalıklarındaki yumurta rezervuarı, düzenli azalarak sonunda tükenir, kadın menopoza girer. Kadınlık hormonları olarak adlandırılan östrojen ve gestajenin iyice azalması sebebiyle adetler kesilir. Son adet kanamasından önceki 5-6 yıl ve sonrasındaki 12 ay perimenopoz; daha sonrası postmenopoz olarak adlandırılır. 40 yaşından önce başlayan menopoza, vaktinden önce menopoz; 40-45 yaşları arası başlayana ise erken menopoz denir.



Genelde menopoza annelerinin girdiği yaşlarda giriyor kadınlar. Çok zaman yaşanan sıkıntılar da birbirine benziyor. Ergenlik, doğum sonrası, adet öncesi gibi hassas süreçlerde duygu bozukluğu yaşamış olan kadınların menopoz sırasında da depresyona girme riski yüksek oluyor.

Menopozda sık karşılaşılan yakınmalar; sıcak basmaları ve terleme, ciltte buruşma ve sarkma, vajinal kuruluk, idrar kaçırma, sık idrara çıkma, cinsel isteksizlik, depresyon, unutkanlık, eklem ağrıları oluyor. Ayrıca kemik erimesi hızla ilerliyor, kalp ve damar hastalıkları artıyor menopozdan sonra. Yaşam kalitesini ciddi anlamda düşüren bu sıkıntıların en etkili tedavisi tükenmiş olan hormonların takviye edilmesi. Ne var ki, yıllardır hormon tedavisinin bir çok hastalığa yol açtığı söylenmiştir, özellikle meme kanseri yaptığı korkusu yaygındır. Yeni araştırmalar, hormonların haksız olarak suçlandırıldığını gösteriyor. Bazı noktalara dikkat edilirse, faydaları inkar edilemez.

Menopozda hormon takviyesinin adının bu denli kötüye çıkmasının nedeni, 2002 yılında yayımlanan bir araştırmadır. WHI (Women's Health Initiative) isimli, Amerika'da yapılmış, 162 000 kadın içeren bu araştırmanın sonuçları o denli alarm vericidir ki, araştırma, etik nedenlerden vaktinden önce bitirilir. Hormon kullanan kadınlarda meme kanseri ve kalp-damar hastalıkları riskinin çok yükseldiği haberi bomba gibi patlayarak, medyanın büyük bir zevkle işlediği bir konu olur ve tüm dünyada hormon tedavisi panik halinde terk edilir. Ondan sonraki yıllarda milyonlarca kadına, "Kanser olacağına biraz terlemeyi göze al", gibisinden akıl verilir. Hekimlerde de bu sonuçlar karşısında büyük kaygılar oluşur elbette ki. 2002 yılından sonra hormonlar sadece aşırı sıkıntı çeken kadınlara, mümkün olduğu kadar kısa süre, binbir korkutucu ikazla verilen ilaçlar haline gelir.



Öte yanda, kadınlık hormonları diye adlandırılan östrojen ve gestajenin kalp hastalıklarına, kemik erimesine karşı koruyucu etkisi olduğu, damar sertliğini önlediği, kandaki yağ oranını olumlu etkilediği yıllardır bilinen bir gerçek. Hatta söz konusu olan aynı araştırma, kalın barsak kanseri riskinin hormon kullanan kadınlarda düşük olduğunu gösteriyor. Menopoz sonrası hormon kullanan kadınların, yüzde 20'sinin daha uzun yaşadıkları, bilimsel olarak ispatlanmış.

Bu çelişkili sonuçlar, 2002'de yapılan WHI araştırmasının yeniden değerlendirilmesine neden olur. Gerçekten de araştırmanın bir çok ciddi hatalar içerdiği görülür. Bir kere, araştırmaya katılan kadınların yaş ortalaması 63, yani menopozdan 10 yıl kadar sonra başlanılmış hormon terapisine. Büyük bir kısmının yüksek tansiyon, sigara, aşırı kilo, yüksek kolesterol gibi riskleri var. Bugün zaten daha düşük oranlı hormonlar kullanılıyor genelde. 2016 yılında, araştırmanın sorumluları özür dilerler bu vahim yanlış anlaşılmalara yol açtıkları için. Şunu da söylemek gerek, hata sadece araştırmacılarda değil. Hekimlerin de bu karışık konuyu yanlış yorumladığı söylenebilir. Fakat asıl panik yaratan, medyada sürekli piyasaya sürülen ürkütücü ve yanıltıcı haberler olmuştur.

Sağlıklı kadınlarda hormon takviyesinin faydaları çok belirgin. Hormon takviyesi bazı durumlarda sadece östrojenle de yapılabilir. Rahimi alınmış kadınlarda gestajen katkısına gerek olmuyor. Rahim duruyorsa, östrojenin yanında ayrıca gestajen vermek şart. Hormon kullanımına başlamak için, "Olumlu zaman penceresi", diye adlandırılan bir süreç var. Menopozdan sonraki ilk 10 yılı kapsıyor bu süreç. Daha sonraki yıllarda o güne kadar hormon kullanmamış olanlara yeni başlamaları önerilmiyor, fakat başlamış olanların bırakması gerekmiyor. İleri yaşlara kadar düşük veya ultra düşük dozajlı dediğimiz şekilde kullanılabilir hormonlar. Meme veya rahim kanseri ve açıklanamamış vajinal kanaması bulunmayan, felç öyküsü olmayan, kalp

krizi geçirmemiş ve damar tıkanıklığı tespit edilmeyen her kadın bu tedaviyi alabilir. Yüksek tansiyon, diyabet, miyom, karaciğer hastalığı olan kadınlar ise yakın takip ile tedaviden yararlanabilirler. Menopoz tedavisine başlamadan önce, jinekolojik muayene, ultrasonografi, smear ve mammografi incelemeleri yapılmalıdır. Genelde yılda bir kez jinekolojik kontrol yeterlidir.



Kadınlar, eskiden menopoza girmeden ölüyorlardı, şimdiyse ömürlerinin üçte birinden fazla bir bölümünü menopoz sonrasında geçiriyorlar. Yaşam beklentisi, evrimin ayak uyduramadığı bir hızla ilerlemiş olduğundan, doğanın kadınlara yaptığı tatsız bir şaka gibi görünüyor menopoz. Fakat unutmamak gerekir, çocukların yetişip evden ayrıldığı, ilişkilerin, şahsiyetin olgunlaşıp rayına oturduğu bir yaşa isabet eden bu süreçte adet kesilmesiyle birlikte kan kaybının ve istenmeyen hamilelik korkusunun ortadan kalkması da büyük avantaj. Bu şekilde kazandığı enerjiyi kendisine ve yeni amaçlara yöneltmesinin tam zamanıdır kadının.

www.praxis-schreiber.ch