

Danışma yerleri

(Anlaufstellen)

Frauengesundheitszentrum F.E.M. Süd

F.E.M. Süd Kadın sağlık merkezi

Kaiser Franz Josef-Spital

10., Kundratstraße 3

T: 01/60 191-5201

E: femsued.post@wienkav.at

I: www.fem.at

Jinekolojik danışma (gynäkologische Beratung in Muttersprache)

Tıbbi danışmanlık (ärztliche Beratung in Muttersprache)

Psikoterapi (Psychotherapie in Muttersprache)

Frauengesundheitszentrum F.E.M.

F.E.M. Kadın sağlık merkezi

Krankenanstalt Rudolfstiftung,

Department Semmelweis-

Frauenklinik

18., Bastiengasse 36-38

T: 01/476 15-5771

E: fem@aon.at, I: www.fem.at

Österreichische Krebshilfe

Dachverband

Avusturya kanser yardım

kurumu birliği

1., Wolfengasse 4

T: 01/79 66 450

E: service@krebshilfe.net

I: www.krebshilfe.net

Wiener Patientenadvokatur

Viyana hasta avukatlığı kurumu

4., Schönbrunner Straße 7

T: 01/587 12 04, F: 01/586 36 99

E: post@wpa.magwien.gv.at

I: www.patientenadvokat.wien.at



Hormon-/Wechselambulanzen:

Hormon ve menopoz ambulansı:

■ Hera Sanatorium

Hera Sanatoryumu

9., Löblichgasse 14

Zaman: Salı 9.00-10.00

Randevu alınız

T: 01/31 350-250

■ AKH Allgemeines Krankenhaus

der Stadt Wien

AKH Viyana belediye genel hastanesi

9., Währinger Gürtel 18-20

Zaman: Salı, perşembe

13.00-14.00. Randevu alınız

T: 01/40400-2804

■ Krankenhaus Lainz

Lainz hastanesi

13., Wolkersbergengasse 1

Zaman: Pazartesi'den Cuma'ya

kadar 7.00-13.00. Randevu alınız

T: 01/801 10-2645

■ Hanusch Krankenhaus

Hanusch hastanesi

14., Heinrich-Collin-Straße 30

Zaman: Pazartesi 13.00-14.00

Randevu alınız

T: 01/910 21-84850

■ Wilhelminenspital

Wilhelminen hastanesi

16., Montleartstraße 37

Zaman: Salı 10.00-12.00

Randevu alınız

T: 01/49 150-4711

■ Donauspital SMZ-Ost

Donau hastanesi – sosyal tip
merkezi doğu

22., Langobardenstraße 122

Zaman: Pazartesi, çarşamba,
cuma 6.30-7.30

Randevusuz gelebilirsiniz.

Karar Kadınınız

Adetten kesilme evresi rehberi Wegweiser durch die Wechseljahre

Wiener
Gebietskrankenkasse **wgkk**

Der Wiener
**PATIENTEN
ANWALT**
auch • kostenlos • unbürokratisch

Frauen
StaDt+Wien

StaDt+Wien
Wien ist anders.

FEM
Frauen
EStren
Mädchen

FEM
Frauen
EStren
Mädchen

FONDS
SOZIALES
WIEN

gfe
frauengesundheit für wien

StaDt+Wien
Wien ist anders.

Bu kitapçığın metni Kadın Sağlık Merkezleri F.E.M. ve F.E.M. Süd tarafından Viyana Kadın Sağlık Bürosu ile birlikte ve bayan Dr. Bibiana Kalmar'ın danışmanlığı altında hazırlanmıştır.

Kitapçığın bilim komisyonunda yer alan aşağıda isimleri belirtilen üyelerine teşekkür ederiz.

- Mag. Dr. Walter Dohr, *Viyana hastane avukatı*
- Dirⁱⁿ. Drⁱⁿ. Margit Endler, *Kaiser Franz Josef hastanesi, tıbbi direktörü*
- Dirⁱⁿ. Bibiana Kalmar, *uzman jinekolog*
- Mag^a. Daniela Kern, F.E.M. *Kadın sağlık merkezi yöneticisi*
- Univ.-Prof. Ernst Kubista, *Üniversite hastanesi AKH, özel jinekoloji bölümü müdürü*
- Univ.-Prof. Dr. Sepp Leodolter, *AKH Viyana, üniversite kadın kliniği, Avusturya Jinekoloji ve doğum yardımı kurumu başkanı*
- Mag. Dr. Reinhard Marek, *Viyana sosyal sigortalar kurumu müdürü*
- Univ.-Prof. Dr. Paul Sevelde, *Lainz hastanesi Jinekolojik ve doğum yardımı bölümü başkanı*
- Mag^a. Gaby Sonnlichler, *Viyana kanser yardım kurumu müdürü*
- Mag^a. Hilde Wolf, *F.E.M. Süd Kadın sağlık merkezi yöneticisi*
- Univ.-Prof. Dr. Christoph Zielinski, *AKH Üniversite hastanesi iç hastalıkları kliniği bölümü-onkoloji*

Yayın hakkında bilgi:

Yayımlayan: Fonds Soziales Wien, Guglgasse 7-9, 1030 Wien, Telefon: +43 1/4000-66110, Telefax: +43 1/4000-99-66110

İçerikten sorumlu: ao. Univ.-Profⁱⁿ. Drⁱⁿ. Beate Wimmer-Puchinger, Wiener Frauengesundheitsbeauftragte, Schottenring 24, 1010 Wien, Telefon: +43 1/4000-85955, Telefax: +43 1/4000-99-85955

Düzenleme: Mag^a. Daniela Kern, Mag^a. Hilde Wolf, Institut für Frauen- und Männergesundheit, Bastiengasse 36-38, 1180 Wien, Telefon: +43 1/476 15-5771, Telefax: +43 1/476 15-5779

Uzman danışman: Drⁱⁿ. Bibiana Kalmar

Hazırlama: Mag^a. Birgit Pichler, Wiener Frauengesundheitsprogramm

Türkçe düzenleme: Mag^a. Serpil Özsoy

Türkçe tercüme: Mag. Cahit Saraltın

Grafikler: Mag^a. Gisela Scheubmayr

Resimleme: Mag^a. Margit Krammer

Kapak fotoğrafı: © Mel Curtis, Photodisc

Baskı: Resch KEG, Wien

© Wiener Frauengesundheitsprogramm, 2004

Sevgili okuyucu!

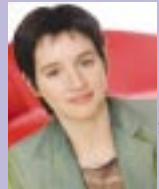
Adetten kesilme yılları kadınlarda bedensel ve ruhsal değişimlerin yanı sıra beraberinde yeni bakış açıları da getirmektedir.

Kadının adetten kesilme yıllarını hangi ölçülerde sıkıntılı geçireceği sayısız koşullara bağlıdır ve kişiden kişiye çok farklıdır. Bazı şikayetler hormon tedavisi ile hafifletilmektedir. Her ilaçla tedavide olduğu gibi hormon tedavisi de arzu edilen etkilerinin yanında arzu edilmeyen yan etkilere sahiptir ve her kadın için uygun değildir. Bu nedenle hormon tedavisine „evet mi“ „hayır mı“ sorusuna her kadın doktoru ile birlikte cevap vermektedir.

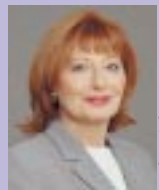
Bu kitapçık adetten kesilme yılları evresi hakkında bilgiler vermekte, hormon tedavisinin son durumuyla ilgili olarak genel bir bilgi vermekte ve de alternatif tedavi yöntemlerini göstermektedir. Ek olarak bu sorunlar için önemli başvuru merkezleri belirtilmektedir. Buradaki bilgiler kadınlara kişisel olarak hormon tedavisine ihtiyaçları olup olmadığı konusunda bilinçli karar verme imkanı sağlayacaktır.



Mag^a Renate Brauner
Sağlık ve Sosyal İşlerinden sorumlu Eyalet Bakanı



Mag^a Sonja Wehsely
Entegrasyon ve Kadın İşlerinden sorumlu Eyalet Bakanı



Profⁱⁿ Drⁱⁿ Beate Wimmer-Puchinger
Viyana Kadın Sağlık Sorumlusu

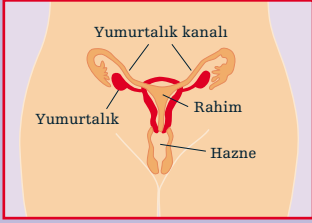
© Peter Rigaud

© Petra Spjola

© Hubert Dimko

Adetten kesilme evresi nedir?

Adetten kesilme yılları tanımı tıpta „Klimakterium“ ile anlatılır ve Yunanca'dan gelmektedir. Kelime „basamak“ veya „merdiven“ olarak tercüme edilebilir. Bu da adetten kesilme yıllarının ne olduğu konusunda iyi bir açıklama getirir: yumurtalıkların



hormon üretimini kestiği (Östrogenler ve Gestagenler) „doğal bir gelişim basamağı“ (tıpkı ergenlik gibi). Genelde 45. ve 55. yaşları arasında oluşan ve son adet kanamasının gerçekleştiği zamana ise

menapoz adı verilir. Kısaca söylemek gerekirse adetten kesilme yılları evresinin bir hastalık olduğu şeklindeki çok savunulan görüş tabii ki yanlıştır. Adetten kesilme evresi her kadının yaşadığı doğal bir süreçtir.

Bu yeni yaşam evresinde bende hangi değişimler baş gösterebilir?



Adetten kesilme evresi beraberinde bir sürü değişiklik ve bakış açısını getiren bedensel ve ruhsal bir evredir. Bu yaşam evresinde, sık sık başka olayların da etkisiyle keder, ümitsizlik ve yalnızlık duygusuna tanık olunur. Çocukların evden ayrılması, eşler arasındaki problemler, ayrılmalar bu döneme rastlayabilir, anne-baba bakıma muhtaç hale gelebilir veya

ölebilir.

Çalışan kadınlar iş yaşamlarını adetten kesilme evresi sıkayetlerine rağmen idare etmek ve iş yerlerini garanti altında tutabilmek için verimliliğini sürdürmek zorunda kalırlar. Kadınların uzun süre ev işleri ile uğraştıktan sonra mesleki yaşama tekrar dönüşleri ise genelde zor başlanır.

Keyifsizlik, güçsüzlük, kederlilik ve can sıkınlığı, çoğunlukla yumurtalıkların hormon üretmesinin azalmasıyla ilişkilendirilir. Fakat bu bugüne kadar kesin kanıtlanamamıştır. Büyük bir olasılıkla bu tür keyifsizlikler baskı ve aşırı yüklenmeleri görmezlikten gelme teşebbüsünden ve her ne pahasına olursa olsun işler halde kalma arzusundan kaynaklanır.

Tüm bu değişiklikler yaşamı olumlu bir anlamda değiştirme ve biçimlendirme imkanlarını barındırır. Kendi ihtiyaçlarının bilincine varma, yeni kazanılan özgürlüklerin tadına varma şansları ortaya çıkar. Boş zaman uğraşları, ilgi alanları, gönüllü uğraşlar yeni bir enerji ve içsel sağlamlık edinmeye yönelik teşvikler haline gelir.

Sık görülen belirtiler nelerdir?

Diğerlerinin yanı sıra aşağıdaki belirtiler ortaya çıkabilmektedir: Ateş basmaları, şiddetli terlemeler, kalp çarpıntıları, cinsel organdaki kuruluk, uyuma zorlukları, altına yapma, eklem ağrıları, cinsel isteklerdeki





dalgalanmalar, dikkatsizlik, hassaslık, depresif keyifsizlik halleri.

Bütün kadınların adetten kesilme evresinde şikayetleri var mıdır?

Hiç bir insan diğere benzemez. Araştırmalar bu yaşam evresinin çok farklı yaşandığını göstermektedir. Kadınların üçte biri ağır şikayetler yaşarken, üçte birlik diğer kesimi adetten kesilme evresini hafif bir şekilde hissetmekte, diğer üçte birlik bölümünün ise hiçbir şikayeti olmamaktadır. Bunun anlamı bu evrenin her kadın için farklı olmasıdır. Yaşlanmayla ilgili kişisel tecrübeleriniz, yaşlanmaya karşı bakış açınız ve o anda yaşadıklarınız adetten kesilme evresini nasıl geçireceğinize etkide bulunur.

Hormonlar en iyi çözüm müdür?

Seksenli yılların başlarında görece az bir sayıda hasta üzerinde yapılan araştırmalar kadınlara adetten kesilme devresinde hormon verilmesinin adetten kesilme evresi şikayetlerini azaltması yanında, koroner damar hastalıklarının ve osteoporozu azalttığı şeklinde bir kanıya yol açtı. Bu düşünceye şüphe ile bakılması ve nihayetinde bu görüş açısının çürütülmesi doksanlı yılların ortalarına kadar sürdü. Bunun ötesinde, araştırmalar hormon tedavisinin başka riskleri olabileceğini kanıtladı. Bu konuyu şimdi daha yakından inceleyelim.

Hangi şikayet durumlarında hormon tedavisi yardımcı olur?

Ateş basmaları ve uyku rahatsızlıkları. Şiddetli ateş basması, şiddetli terleme ve uyku rahatsızlığı olan kadınlarda hormonlar ağrıların hafifletilmesine yardım eder.

Farklı alınma yollarının yanında (hap, yapıştırma bantları, jöle, damla, burun sprayleri gibi) bir hormon içeren (östrojen ve Gestagen hormonu) tekli maddeler veya iki hormonu da içeren birleşik maddelerde mevcuttur.

Cinsel organda kuruluk. Östrojenler dokuya su takviyesinde bulunduğu için cinsel organın çeperleri adetten kesilme yıllarından sonra genellikle inceler. Cinsel organ kuruması ve/veya cinsel organın kaşınması sorunu olan kadınlar cinsel birleşme zorlukları yaşar ve bulaşıcı mikroplara karşı oldukça zayıftırlar. Belli bir bölge için kullanılan ve bu tür problemleri az bir doz kullanılarak ortadan kaldıran östrojen içeren kremler, fitiller ve hapler vardır. Cinsel organ kuruluğunun en iyi çözümü ise hamilelikten korunma derdini üstünden attıktan sonra kişisel ihtiyaçlarınıza göre düzenleyebileceğiniz uyumlu bir cinsel yaşamdır.

Cinsel organ kuruluğu şu anlama da gelebilir tabi: „yeter artık!“. Bu nedenle yaşadığınız cinsel yaşamın size uyan bir yaşam





olup olmadığı sorusunu kendinize sorun. Aloe Vera içeren kayganlık maddeleri ihtiyaca göre kullanılabilir.

Bir hormon tedavisinde dozun mümkün olduğunca az kullanılması ve tedavinin mümkün olduğunca kısa tutulması temel kuraldır.

Hormonlar hastalıkları engeller ve tedavi edebilirler mi?

Kalp dolaşımı hastalıkları. Uzun bir süre hormon tedavisinin kalp dolaşım rahatsızlıklarında önleyici etkisinin olduğu varsayıldı. Ancak günümüzde yapılan araştırmalar böyle olumlu bir etkinin varlığını kanıtlamamaktadır. Üstelik Östrogen ve Gestagenin sabit bir kombinasyonla kullanılmasının olası rizikoyu arttırdığı ortaya çıktı.

Osteoporoz. Osteoporozinin tedavisinde hormon tedavisinin kullanılması birinci çözüm değildir. Ancak hormon tedavisi adetten kesilme evresi için yapıldığında doğal olarak kemik yoğunluğu üzerine olumlu bir etkisi olmaktadır. Ancak bu etkinin devamı hormonun neredeyse yaşam boyu alınmak zorunda olması halinde mümkün olabilmektedir.

Kalın bağırsak kanseri. Hormon tedavisi kalın bağırsak kanserine yakalanma riskini azaltmaktadır.

Hormon tedavisinin hangi riskleri vardır?

Göğüs kanseri. Göğüs kanserine yakalanma riski Östrogenli maddelerinin alınma süresinin uzunluğu halinde artmaktadır. Östrogen ve Gestrogenin birlikte kullanıldığı hallerde göğüs kanseri riski daha da artmaktadır.

Rahim kanseri. Yüksek dozda tekli Östrogen tedavisi rahim kanseri riskini arttırmaktadır. Hormon tedavisi süresince vajinanın düzenli ultraşal kontrollerinin yapılması tavsiye edilmektedir.

Diğer hastalıklar. Östrogen kullanılması hallerinde tromboz (toplar damar tıkanıklığı) ve emboli (atar damar tıkanıklığı), safra kesesi yolları rahatsızlığı riskleri artmaktadır.

„Kadın kendisi karar verebilir“ Karar sizindir!

Hormon tedavisine evet veya hayır sorusuna her kadın doktoru ile birlikte cevap vermelidir. Tüm tedavi biçimlerinde olduğu gibi çekilen acı, tedavinin ağrıyla azaltıcı etkisi ve tedaviye bağlı riskler karşılaştırılmadıkça. Özellikle de daha az riskli alternatif tedavi yolları denedikten sonra!

Eğer şikayetleriniz yoksa geriye doğru yaşlanma veya kozmetik amaçlarla koruyucu hormon tedavi yöntemlerinin kullanılması



bugünkü bilgi düzeyi çerçesinde tavsiye edilmemektedir.

Hormon tedavisi konusunda ayrıntılı bir biçimde kendinizi bilgilendiriniz, danışınız, ikinci hatta üçüncü bir görüşe başvurunuz.

Adetten kesilme evresi şikayetleriniz varsa aşağıdaki sorulara kendiniz için cevap veriniz.

- Adetten kesilme evresi rahatsızlıklarım ne şiddettedir? Şikayetler yaşam kalitemi sınırılıyor mu?
- Genel sağlık durumum nedir? Hangi risklere sahibim, güçlü olduğum noktalar nelerdir (genel bir sağlık kontrolünden geçme = çekap)? Yaşamımı nasıl daha zevk verici bir biçimde düzenleyebilirim ve bu genel durumuma ve sağlığımına nasıl etkide bulunur?



Hormon tedavisi yapıp yapmamayı düşünüyorsanız Doktorunuzla aşağıdaki konuları konuşunuz:

- Alkol tüketimi
- Sigara ve tütün içimi
- Aşırı kiloluluk
- Yüksek tansiyon
- Tromboz, amboli, damar iltihaplanmaları
- Şeker hastalığı
- Kalp dolaşım hastalıkları

- Ailede göğüs kanseri
- Sistler (içi su olan yeni oluşumlar), miyomlar (vajinadaki iyi huylu kas şişkinlikleri)
- Endometriyozis (vajina mukoza zarının dağılması)
- Ciğer ve safra kesesi yolları hastalıkları

Başka ne yapabilirim? Hormon tedavisinin alternatifleri nelerdir?

1. Yaşam biçiminin değiştirilmesi

Kişisel yaşamınızda yapacağınız küçük değişimlerle sağlığınıza yaşam kalitenizin artmasına büyük katkılarda bulunabilirsiniz:

■ Beslenme ve içki

■ Daha çok taze meyve-sebze ile ve daha az yağ ve etle (günde 5 kez taze sebze-meyve tüketimi göğüs kanseri ve kalp krizi riskini oldukça azaltmaktadır) tüketiniz.

■ Peynir, yoğurt ve diğer süt mamulleri kemik yoğunluğuna etki eden kalsiyum içermektedir. Kafein, alkol, cola içecekleri kalsiyum alınmasını azaltmaktadır. Tuz tüketiminin kaçınınız çünkü tuz tüketimi tansiyonu arttırmakta ve bu da vücuttan kalsiyum atılmasına yol açmaktadır.

■ Fazla şeker ise kan şekerindeki dalgalanmaların yol açacağı ateşlenmelere yol açar. Yeterli sıvı almak dengeli bir meta-



bolizma (şekere ve suni tatlandırıcılara dikkat!) için çok önemlidir.

■ Aşırı alkol tüketiminden kaçınınız.

■ Hareket

■ Performans gerektiren bir spor dalı olması gerekmez her zaman, ama haftada 3-4 kez yarım saatlik sıkı bir yürüyüş, hafta sonları bir dağ yürüyüşü veya biraz omurga jimnastiği (sadece 10 dakika sürer) kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar, kalp dolaşım rahatsızlığı, göğüs kanseri olma riskini azaltır ve kemikleri güçlendirir.

■ Sigara ve benzeri şeyler kullanımı

Kalp dolaşımı rahatsızlıklarını engellemek için en iyisi sigara ve tütün kullanımını tamamen bırakmaktır. Sigara ve tütün kullanımı damarların daralmasına yol açarken yaşlanmayı hızlandırır.

■ Rahatlama

Mümkün olduğunca kendinizi dinlendiriniz. Sık sık kendiniz için iyi bir şeyler yapın (bir kitap okumak, banyo yapmak, öğlen uykusu gibi). Veya rahatlama yöntemlerinden birini deneyiniz. Örneğin nefes alıp-verme tekniği çalışması, yoga veya Qi Gong gibi.

■ Boş zamanlarda aktif olma

Bu yeni yaşam evresinin olumlu taraflarını kullanın ve hep yapmak istediğiniz bir şeyi gerçekleştirin. Kendinize yeni bir

boş zaman uğraşı bulun, kadın arkadaşlarınızla buluşun veya yolculuğa çıkın veya benzeri şeyler yapın.

■ Yaşama sevinci

Kendinize iyi bir kadın arkadaşınıza davrandığınız gibi davranın. Sağlığınıza dikkat gösterin. Ara sıra kendinize iyi şeyler yapın, kendinize ve bedeninize sevgiyle yaklaşın.



2. Bitkisel maddeler

Bitkisel östrojen olarak adlandırılan maddeler östrojen gibi etkiye sahiptirler. Isoflavon olarak adlandırılan ve soya fasulyesinde, belli fasulyagillerde, tahıllarda, ceviz, fındık ve fıstık gibi gıdalarda veya kırmızı yoncada var olan bitkisel Östrojenler özellikle önemlidir. Kadınlar bu tür gıdaların genel sağlık durumuna etkili olduklarını söylemektedir. Ancak bu tür gıdaların etkisini kanıtlayan kontrol altında yapılan bilimsel araştırmalar azdır. Dolaşımı ile bu tür gıdaların risklerinin olup olmadığı şu an için bilinmemektedir. Beslenmenin temel maddeleri olarak bu gıdaların her şeyden önce etkileri yoktur ve aşırı doz mümkün değildir.

3. Diğer tedavi yöntemleri

Homeopati, Akupunktur veya Shiatsu adet kesilme dönemi şikayetlerine yardımcı olabilirler. Bu konular için doktorunuza danışınız.

Nasıl hareket etmem gerekir? Adetten kesilme dönemi için rehberiniz:

- En kolay ve en iyi çözüm sağlıklı ve tam beslenme, düzenli hareket, sigara ve benzeri maddeler kullanmamak ve daha az alkol tüketimidir.
- Şikayetlerinizin tedavisi için alternatif tedavi yöntemlerini deneyiniz ve bedeninize birkaç ay zaman tanıyınız. Büyük bir olaslıkla bedeniniz „zor geçiş dönemi“ bitirmiştir.
- Ağrılarınız çok şiddetli olduğu için hormon tedavisine karar vermiş olabilirsiniz. Bu durumda doktorunuzla bu konuda her şeyi konuşmuş olmanıza dikkat ediniz. En küçük dozla başlayınız ve 1 yıl sonra hormon tedavisine hala ihtiyacınız olup olmadığını anlamak için ara veriniz. Hormon tedavisi süresince en azından yılda 1 kez jinekolojik muayene ve mamografi yaptırınız.
- Hormon tedavisi yaptırmama kararı almışsanız bu durumda da düzenli mamografi ve jinekolojik muayene yaptırınız. Ev veya iç hastalıkları doktorunuza genel sağlık kontrolünüzü (çekap) yaptırmayı unutmayınız.



Adetten kesilme yıllarını bir şans olarak görmek

Etkileri hoş olmasa da ve ağrıları beraberinde getirirse de adetten kesilme yılları yeni bir yaşam evresinin başlangıcı olarak yeni şanslar ve özgürlükler sunar. Kişisel bakış açısını bu şekilde ayarlamak şikayetlerinizi başka bir gözle görmeyi sağlar.



Avusturya jinekoloji ve doğum yardımı kurumu, Avusturya Senoloji ve Alman jinekoloji ve doğum yardımı ve Avusturya kanserle mücadele kurumlarının tavsiyelerine göre hazırlanmıştır.

Tavsiye edilen kitaplar:

Yazar, Doc. Dr. Serdar M. Değirmencioğlu
Dört Kan: Nasıl Oldu, Ne Hissettiler?
Farklı Sosyal Statüdeki Kadınların Duyguları.
İstanbul Kora Yayın (ISBN 975-7957-47-x)

Menapoz – Tedavisi ve Kanser

Yazar Prof. Atasü