

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ



HEMŞİRELİK BÖLÜMÜ/LİSANS

*Hem 301-Doğum ve Kadın Sağlığı
Hastalıkları Hemşireliği*

Prof. Dr. Özen KULAKAÇ

MENOPOZ

***Hem 301-Doğum ve Kadın
Sağlığı Hastalıkları
Hemşireliği***

Hafta-7



Hedefler

Öğrenciler:

- Konuyla ilgili kavramları bilecek
- Menopoza girme yaşı üzerinde etkili faktörleri tanımlayabilecek
- Menopozun ortaya çıkmasında etkili hormonal süreçteki değişiklikleri açıklayabilecek
- Menopozdaki kadının bakımını planlayabilecek



MENOPOZ-Tanım

- Menopoz basit anlamda “mensturasyonun sona ermesi” demektir.

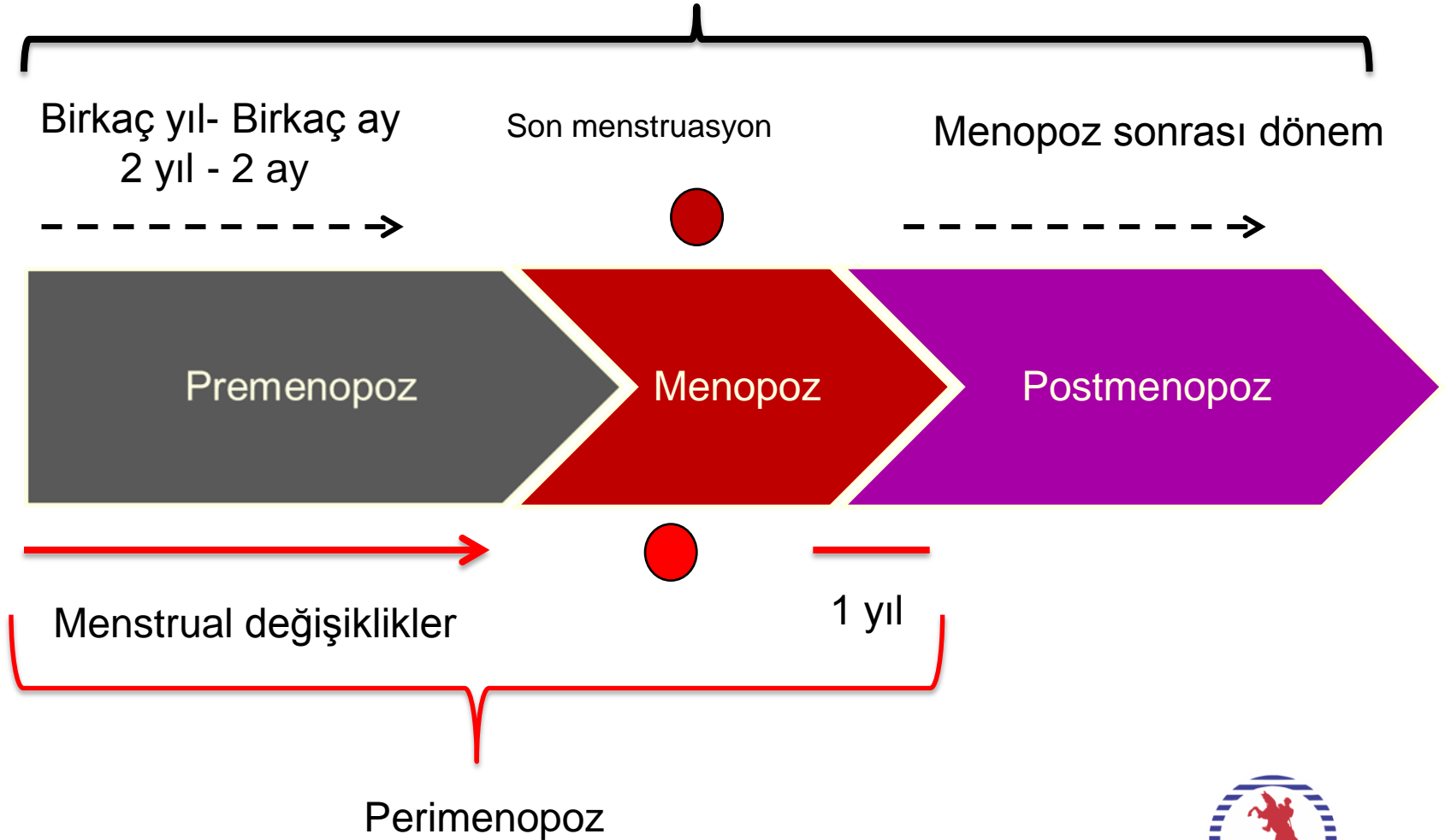
Menopoz, bir kadının son menstruasyonundan 12 ay sonrasını işaret eden bir zaman noktasıdır.



- Klimakteryum nedir?



KLİMAKTERYUM



Menopoz yaşı

- Türkiye'de bu ortalama 45-47'dir
- Menopoz yaşı dünya ortalaması ACOG'a göre 51'dir(40-60).



- Menopoz yaşını etkileyen faktörler nelerdir?



Menopoz Yaşı

- ÖNEMLİ Mİ?



Menopoz öncesinde , sırasında, sonrasında.....

Ulaşılabilir-karşılanabilir-kültüre duyarlı
hemşirelik bakımı için

**Önemse, sor, bilgilendir,
güçlendir, önle, izle,**



- Varlığını sun- İyilik yap- şefkatle yaklaş



Anla....

- Üreme fizyolojisinde değişim
- Cinsellikte/Kontraseptif gereksiniminde değişim ,
- Kilo değişiklikleri
- Kalp-Damar sağlığında değişim
- Kemik sağlığında değişim
- Hafıza ve mood değişiklikleri
- Saç, cilt ve göz değişiklikleri
-



Üreme fizyolojisinde değişim

FSH ----- 10-20 Kat artar

LH ----- 3 " "

Östradiol ----- 5-10 " azalır

Androstenedion ----- 1/3-1/2 "

Testosteron----- Değişmez

DHEA ----- "

DHEA-SO4----- "



Hormonal değişiklikler - devam

- Endometrial siklus bildiğimiz anlamda gerçekleşmez.
- Ovulasyonsuz sikluslar sözkonusudur.
- Luteal faz ortadan kalkar.
- Endometrium sürekli proliferatif fazda ve estrojen etkisinde kalır.
- Over hormonlarının(estrojen- 20 pg/ml ve progesteron-0.17ng/ml) salınımı azalır/durur.
- Ovulasyon, mensturasyon kesilir.



- Bazı kadınlar hormonal dalgalanmalara daha duyarlıdır ve menopozal belirtileri yoğun yaşarlar.



- Menstrual değişiklikler nelerdir?



Uyku Örüntüsünde Bozulma: Sıcak basması nedeniyle

Olası ilişkili faktörler:

- sıcak basması
- sinirlilik
- anksiyete
- depresyon
- duygusal durumda dalgalanmalar
- azalmış REM uykusu



Uyku Örüntüsünde Bozulma: Sıcak basması nedeniyle

- Nedir?
- Nasıl olur?



Uyku Örüntüsünde Bozulma: Sıcak basması nedeniyle

Sonuç Çıktıları:

KADIN:

- Kesintisiz olarak uyuyabilecek ve dinlendiğini ifade edecek
- Uykuya dalmayı kolaylaştırıcı önlemleri aldığını gösterecek
- Uykuyu bozan faktörleri belirleyebilecek.
- Güçlü bir bireysel uyku modeli geliştirecek



Uyku Örüntüsünde Bozulma: Sıcak basması nedeniyle

- Kadının uyku düzeni ve değişiklikleri, gün içinde kestirmeleri, aktivite miktarı, uykudan uyanmaları ve sıklığı ve hastanın dinlenmede/rahatta bozulmaya ilişkin şikayetleri değerlendirilecek.
- Çevre uykuyu destekleyecek şekilde düzenlenecek (Sakin, sessiz bir ortam sağlanacak, perdeler kapatılacak, aydınlatma ayarlanacak, oda ısısını ortalama 18°C'de sabitlenecek vb.)
- Sıcak basması başladığında yavaş derin nefes alma konusunda yönlendirilecek; diğer gevşeme teknikleri hakkında da bilgi verilecek(Relaksasyon, meditasyon, akupunktur)



Uyku Örüntüsünde Bozulma: Sıcak basması nedeniyle

- Uyku öncesi ritüeller teşvik edilerek, uyku rutinlerinde kopmalar önlenecek ve uykudan önce konfor ve rahatlık desteklenecek (Yatmadan önce sıcak içecekler, ekstra yumuşak örtüler, ılık banyolar vs.)
- Uyku öncesinde kafeinli içecekler, stresli/uyandıran aktiviteler ve benzeri uygulamalardan kaçınmanın önemi anlatılacak
- Yatmadan önce alkol almaması konusunda bilgilendirilecek (önce uykuya neden olup, gecenin ilerleyen saatlerinde uykuyu bölerek- rebound etkisi)



peri-menopoz belirtileri

Vajinada kuruluk ve dispanooya

vajina ve vulva

Kuruluk, incelme, atrofi

hassas,

kolayca incinebilir

Dispanoni, Piruritis vulva

Zamanla uterin prolapsus görölme riski artma

Menopozda cinsel yaşama ilişkin kültürel tutumların eklenmesiyle cinsel yaşam sorunları



Stres Üriner inkontinans: Pelvik kas yapısı ve destek yapılarında değişiklikler ve atrofiye bağlı

- **Stres Üriner inkontinans**: Karın içi basıncını arttıran aktivitelerle aniden idrar kaçıırma.

Olası ilişkili faktörler:

- Yaşlanma
- Uterin prolapsusu
- Pelvik kas yapısı ve destek yapılarında değişiklikler
- Üro-genital atrofi

Olası belirtiler:

- İdrar yapmaya sıkışma
- İdrar yapma sıklığında artma
- Damlama



Stres Üriner inkontinans: Pelvik kas yapısı ve destek yapılarında değişiklikler ve atrofiye bağlı

Sonuç çıktıları: Kadın,

- normal faaliyetlerine devam edebilecek ve idrarını tutabilecek
- üriner inkontinans olmayacak ya da azalma gösterecek
- Kegel egzersizlerinin inkontinansı önlemedeki önemini ifade edecek
- egzersiz önerilerine uyduğunu gösterecek
- öksürük, hapşırma veya gülme gibi aktivitelerde idrar kaçırmadığını belirtecek olaylarını önleyebilecektir.



Stres Üriner inkontinans: Pelvik kas yapısı ve destek yapılarında değişiklikler ve atrofiye bağlı

- Kadın, abdominal basınç artma durumlarında (öksürme, kaldırma, hapşırma veya gülme) inkontinans belirtileri yönünden değerlendirilecek
- İnkontinansa katkıda bulunabilecek ilaçlar yönünden (Diüretikler, MSS depresanları ve antikolinerjikler hepsi üriner inkontinansa neden olabilir ve ilaç değişikliği veya değişimi gerektirebilir) değerlendirilecek
- İnkontinanstaki kullanılabilecek pedler ve sızdırmaz iç çamaşırları konusunda bilgilendirilecek

Stres Üriner inkontinans: Pelvik kas yapısı ve destek yapılarında değişiklikler ve atrofiye bağlı

- Kadın idrar kaçırmamanın olası nedenleri konusunda bilgilendirilecek
- Kegel egzersizleri (bilmiyorsa) öğretilcek
- İnkontinans olasılığını önlemek veya azaltmak üzere öksürmeden veya hapşirmeden önce perineal kaslarını kasma konusunda yönlendirilecek.



Peri-Post menopoz Osteoporoz **'sinsi hırsız'**

- Osteoporoz nedir?



Yaralanma Riski:Menopoza bağlı osteoporoz nedeniyle

Olası nedenler:

- Menopoz/perimenopoz
- Anormal kemik yoğunluğu
- Östrojen seviyesinin düşmesi
- Osteoporoz



Yaralanma Riski:Menopoza bağlı osteoporoz nedeniyle

Kimler osteoporoz riski altındadır? Değerlendir!...



Yaralanma Riski:Menopoza bağlı osteoporoz nedeniyle

Olası Belirtiler/bulgular

- kemik yoğunluğunda azalma
- interlökin-6'nın aşırı üretilmesi
- Sırt ağrısı ve öne eğik ve kambur vücut şekli
- Bel – Boyun ağrısı
- Boy kısalması
- Kırılgan tırnaklar
- Cilt değişiklikleri-incelme
- El bileği, kalça ve omurga gibi kemiklerde kırıklar.



Yaralanma Riski:Menopoza bağlı osteoporoz nedeniyle

- Çok ilerlemiş osteoporoz hastalarında kemik ağrıları ve kemiklerde hassasiyet
- Omurga ve diğer kemiklerdeki kırıklara bağlı vücutta şekil bozuklukları
- Giderek hareketsizleşme

Sonuç çıktıları:

- Kadında düşmelerden kaynaklanan travma veya kırıklar ve bunlara bağlı hiçbir komplikasyon olmayacak
- Kadın kazara düşmeleri ve incinmeleri önlemek üzere gerekli önlemleri(çevresel ya da davranışsal düzenlemeler) bilecek



Yaralanma Riski:Menopoza bağlı osteoporoz nedeniyle

Hemşirelik Girişimleri/iyileştirici süreçler: Osteoporoz önlenbilir...

- Ağırıklı egzersizlerden (yürüme, yüzme, tenis, aerobik, yoga ya da dans) oluşan aktif bir yaşam tarzının önemi anlatılacak

Haftada üç kez yapılacak 30-60 dakika egzersiz kemikleri güçlendirir, ayrıca denge koordinasyon ve esneklik kazandırarak düşmelerden korunmayı sağlar. Günlük 30 dakikalık egzersizin, üçe bölünerek yapılırsa bile, etkili olduğu saptanmıştır.



Yaralanma Riski:Menopoza bağlı osteoporoz nedeniyle

- Osteoporoz riskini azaltmada etkili bir beslenme alışkanlığı değerlendirilecek



Menopozda psikolojik sorunların görülme nedeni açık değildir ve pek azının hormonal dalgalanmaya bağlı olma olasılığı vardır.



Menopoz- Eşlik eden durumsal krizler

- Çocukların evden ayrılması,
- Emeklilik,
- Boşanma ya da eşini kaybetme,
- Yakınların/sevdiklerin kaybı,
- Aile, kişisel ve sosyal ilişkilerde değişiklik,



Peri-Post menopoz. Sağlığı Gclendirmeye Hazır oluş

Olası ilişkili faktörler:Kadının,

- Menopozda nasıl sağlıklı beslenebilirim?
- Besin Takviyeleri almalı mıyım?
- Kalp sağlığımı nasıl koruyabilirim?
- Hormon tedavisi (HRT) almalı mıyım? Sorularını sorması

Sonuç ıktıları: Kadın,

- Menopozda besin takviyelerinin kullanma, sağlıklı beslenme, kalp sağlığını koruma ve HRT'nin temel özelliklerini bilecek



Peri-Post menopoz. Sağlığı Gclendirmeye Hazır oluş

- (AE)Tuz, sofru şekeri, kafein, alkol, yağ (toplam kalorinin% 30'undan az) ve hayvansal protein tüketimini azaltın.
- Doymuş yağlardan kaçınılmalı ve çoklu ve tekli doymamış bitkisel yağlar kullanılmalıdır
- Yüksek şeker alımı, kan şeker seviyelerinde büyük dalgalanmalara, uyuşukluğa ve baş ağrısına neden olabileceği gibi menopoz semptomlarını şiddetlendirebilir.
- Kompleks karbonhidrat, bitkisel protein ve su alımı arttırınız. Diyetin en az yarısını çiğ gıdalardan oluşturunuz. Çünkü bağışıklık sistemini uyarır ve toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olurlar.



Peri-Post menopoz. Sağlığı Gclendirmeye Hazır oluş

- Alkol, kafein ve şeker içeren içeceklerin vücudun su rezervlerini ve suda çözünen vitaminleri (Vitamin B kompleksi ve Vitamin C) tkietmektedir.
- Sıvılar ayrıca serum kolesterolünü dile eder toksinlerin uzaklaştırılmasına, böbrek fonksiyonlarını iyileştirmeye ve kan basıncını düşürmeye yardımcı olur.
- İşlenmiş ve dondurulmuş gıdaları ve rafine karbonhidratları azaltın. (cips yerine.....?)
- Posa alımını artırın
- Serbest radikallere maruz kalmaktan kaçınınız ve anti oksidanlarla etkilerini dengeleyiniz



Peri-Post menopoz. Sağlığı Gclendirmeye Hazır oluş

- Antioksidanlar (A, C, E, B1, B6 and B5) Hücreleri, kanser gelişimine yol açabilecek oksidasyonun neden olduğu zararlılardan korurlar. B vitaminleri CVD gelişme riskini de azaltırlar.
- Yaşlandıkça, cilt Vitamin D'nin sentezi için gerekli olan öncül maddeden daha az üretmektedir. D vit içeren yiyecekler ve/veya besin takviyeleri ile desteklenebilir.
- Soya kaynaklı izoflovinler, bitkisel estrogen kaynağı olarak menopozla ilgili şikayetlerin şiddet sayı ve sıklığını azaltır. CVH, Osteoporoz ve üriner inkontinastan korumada da etkilidir.



Kaynaklar

<https://www.nia.nih.gov/health/what-menopause> Erişim: 09.09.2019)

https://www.imsociety.org/menopause_terminology.php, Erişim:09.09.2019

<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/duyurular/halkayonelik/menopozgunu2017.pdf>

<https://www.acog.org/Patients/FAQs/The-Menopause-Years?IsMobileSet=false#menopause>

Royal College of Nursing(2016) **Menopause:lifestyle and therapeutic, approaches.RCN guidance for nurses, midwives and health visitors** London .

<https://www.americannursetoday.com/guiding-your-patients-through-menopause/>

