

öğrenmek istedikleri veya yardım aradıkları konular için de Mid-Link bulunduğunuz işyerine veya halkevine gelebilir. Orta yaşta kadınlar duygusal sorunları hakkında birisi ile görüşmek istiyorlarsa Mid-Link'i arayabilirler. Ayrıntılı bilgi almak için (02) 9845 6452 numaraya telefon ediniz. Gizlilik ilkelerine göre çalışan bu servis 35-65 yaşlar arasındaki kadınlar için ücretsizdir. Gerekirse tercüman temin edilebilir.

Sağlık Tercümanlığı Servisi
Health Care Interpreter Service

Telefon Numaraları

Sydney (02):

Kuzey	438-7560	Newcastle	(049) 26-3533
Merkez, Doğu			
ve Güney	515-3222	Illawarra	(042) 74-4211
Batı	840 3456	Griffith	(069) 62-3900
Wentworth	840 3456	Hunter	(049) 246 285
Güney Batı	757 1800	İş saatleri dışında	(049) 61 5353

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.

NSW Multicultural Health Communication Service
Website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au

**multi
cultural
communication**

TURKISH
24 MARCH 1997

REVIEWED
September 2004
NSW Multicultural Health Communication Service

SAĞLIKLI BİR MENOPOZ DÖNEMİNE HAZIRLIK

Preparing for a Healthy Menopause

NSW HEALTH
DEPARTMENT

SAĞLIKLI BİR MENOPOZ DÖNEMİNE HAZIRLIK (Preparing for a Healthy Menopause)

45 yaşlarındaki Ayten Hanım sağlığına düşkün bir hanımdır. Her akşam üstü yarım saat kadar sıkı bir yürüyüş yaptıktan sonra eve gelerek ailesi için akşam yemeği hazırlığına girer. Ayten Hanım'ın akşam yemekleri genellikle pirinçli, sebze, balıklı veya tavuklu bir menü olup meyveyle tamamlanır.

Hemşire olarak çalışan Ayten Hanım şunları söylüyor: "Hergün herhangi bir şekilde egzersiz yapmaya çalışırım. Genellikle bu uzun bir yürüyüş olur. Salt sevdiğim için değil, fakat sağlığa uygun gıdalar yemek yanında, egzersizin menopoza dönemindeki sorunların önlenmesine yardımcı olması açısından da yürüyüş yaparım".

Ayten Hanım ne kadar doğru söylüyor. Gerçi birçok kadın 50 yaşlarından önce menopoza girmez ama, doktorların söylediğine bakılırsa 30'lu veya 40'lu yaşlarda sağlıklı alışkanlıklar edinmek orta yaşlardaki kadınlarda görülen birçok sorunun önlenmesine yardımcı olabilir.

Menopoz, kadınların adet görmekten kesilmeleri demektir. Bu da 44 yaşından 55 yaşına kadar olan süre içinde olur. Bazı kadınlarda menopoz daha erken, bazılarında ise daha geç olur. Adet görme olayı yumurtalıkların eskiye oranla daha az hormon üretmesi nedeniyle olur. Birçok kadında menopoz dönemi herhangi bir belirti göstermeden veya birkaç ay hafif belirtiler göstererek tamamlanır. Fakat bazı kadınlarda sıcak basması, vajinada kuruluk ve yanma, idrar kesesi ile ilgili sorunlar (sık sık tuvalete gitmek, öksürürken veya aksırırken idrarı tutamayıp kaçırmak gibi), his değişiklikleri, cinsel güdüde azalma gibi belirtiler can sıkıcı hale gelir. Bu belirtilerin tedavisi mümkündür.

Ayten Hanım adetten kesilmenin korkulacak bir tarafı olmadığını belirterek sözlerine devam ediyor: "Günümüzde kadınlar daha uzun yaşamaktadır; artık çocuk doğuramıyor bile olsalar önlerinde uzun ve verimli yıllar bulunmaktadır. Bunun yanında kadında meydana gelen bazı değişikliklere hayırlı değişiklikler olarak bakabiliriz. Artık ne adet sancısı ne de gebelik korkusu vardır".

Peki 30-40 yaşlarındaki kadınlar menopoza döneme hazırlık olmak üzere şimdiden neler yapabilirler? Ayten Hanımı örnek olarak düzenli egzersiz yapabilirler. Egzersiz, tüm vücudunuzun uyumlu olarak çalışmasına yardım etmesi yanında, menopoza sonra çok görülen kemik erimesi (osteoporoz) hastalığını da önler. Kemikleri güçlendirecek en iyi egzersiz türleri yürüyüş yapmak, dans etmek, tai chi, egzersiz dersleri, tenis ve golf gibi sporlardır. Gerçi yüzmek ve bisiklete binmek vücudun zinde kalmasına yardımcı olur ama yukarıda saydığımız diğer egzersiz türleri gibi kemikleri güçlendirmez.

Aldığınız gıdalar arasında kalsiyumu bol gıdalar da bulunması kemiklerin güçlenmesine yardım eder. Bu tür gıdalar arasında az yağlı süt ürünlerinden peynir, yoğurt, süt; kemikleriyle yenebilecek som balığı ve sardalya gibi konserve balık; yeşil karnabahar ve yeşil yapraklı diğer sebzeler (özellikle Asyalıların yedikleri türler), kalsiyum takviyeli soya fasulyesi sütü, tofu, tahin ve badem sayılabilir.

Sağlıklı gıdalardan yemenin birçok yararı vardır. Gerçi kalp hastalığı daha çok erkekleri etkilemekle beraber bu risk kadınlarda menopoza döneminden sonra artmaktadır. Kalp hastalığı riski düzenli egzersiz yapmak, yağlı yiyeceklerden uzak durmak ve sigara içmemekle azaltılabilir. Bazı doktorlar menopoza ilgili sorunları önlemek için bol bol sebze ve soya fasulyesi ürünlerini ve tofu yemeyi önermektedirler.

Kadınların 70 yaşına gelinceye kadar düzenli olarak Pap testi yaptırmaları ve 50 yaşını geçmiş kadınların mamogram denilen göğüs röntgenlerini düzenli olarak yaptırmaları gerektiğini de unutmayın.

Menopoz, Pap testi ve mamogram hakkında bilgi almak istiyorsanız doktorunuzla görüşün, kadın sağlığı kliniklerine veya aile plânlaması kliniklerine gidin veya hastanelerin menopoza kliniklerine başvurun.

Ayrıca, Westmead'deki orta yaşlardaki kadınların sağlık sorunlarıyla ilgilenen Mid-Link adlı kliniğe de başvurabilirsiniz. Parramatta, Auburn, Holyrod, Blacktown/Mount Druitt ve Baulkham Hills semtlerinde oturuyorsanız Mid-Link ayağınıza kadar gelebilir. Arkadaşlarınızın veya iş arkadaşlarınızın orta yaşta kadınların sağlık sorunları hakkında