



A. Muhsin DIVAN "neşe içinde"

YAŞLANAN KADIN

Prof. Dr. Sevim DİNÇER - CENGİZ

4

Doğada hiçbir canlının doğduğu gibi kalması söz konusu değildir. Canlılar doğar, büyür ve ölürlere; genç ya da yaşlı. Ancak bugün bilim adamları hem yaşı uzatmaya hem de yaşadıkları sürece insanların sağlıklı ve dinç olmasına özen gösteriyorlar. Tabii ki insan yaşı ilerleyecektir, henüz bunu durduran hiçbir yöntem yok. Buna paralel olarak da zaman içinde tüm organlarda yıpranma olmaktadır. Tıpkı bir makine gibi. Nasıl arabasını muntazam aralıklarla bakıma götüren bir insanla, ancak arıza olduğunda götürüp o sırada mevcut arızayı tamir ettiren insanın arabasında fark varsa; yaşlanma ile paralel oluşacak değişikliklerin önlemini alan yaşlılarla, kaderine terk edilen yaşlılar arasında da bir fark olacaktır.

Peki yaşlanma ne demektir? Önce tanımını yapalım. Burada “yaşlanma” ve “yaşın ilerlemesi” olmak üzere iki kavram var.

Yaşlanma ve yaşın ilerlemesi:

Yaşlanma: Yaş ilerledikçe dokuların daha rijit ve daha az elastik olmasıdır ve dokuların bu şekilde normal yapısını kaybetmesine bağlı olarak organ bozukluklarının da ortaya çıkması doğaldır.

Yukarıda da bahsettiğim gibi yaşın ilerlemesi kaçınılmaz bir şeydir. Ancak yaşın ilerlemesi ile birlikte tüm organların buldukları durumu muhafaza edebilmeye yönelik tedbirler alınmazsa arızalar başlar ve kalitesi düşmüş sağlıklı bir yaşam kişiyi bekler. Demek ki yaşın ilerlemesine paralel olarak kaliteli ve sağlıklı yaşamla ilgili tedbirleri alırsak yaşın ilerlemesini değil ama yaşlanmayı geciktirebiliriz.

Aslında daha çocukluk ve adölesan (ergenlik) çağlarından başlayarak kendimize ne kadar iyi bakarsak o kadar geç yaşlanırsak. Organların yaşlanmaya başlamaları sanıldığı kadar ileri yaşta olmamaktadır. Örneğin cilt ve göz daha 9-10 yaşlarında yaşlanmaya başlamaktadır, en geç yaşlanmaya başlayan ise iskelet sistemidir. O halde yaşlanmayı geciktirmek için

Düzenli doktor kontrolü

Sağlıklı beslenme

Egzersiz

Menopoz tedavisi

Osteoporozun önlenmesi, gibi olmazsa olmaz birkaç şartın yerine getirilmesi gereklidir.

Her insanda yaşlanma ile ilgili bir takım endişeler vardır. Bu endişeler menstruasyon düzeninin bozulmasıyla başlar ve kadının bu sıradaki endişesi “Eyvah menopoza mı giriyorum?” şeklindedir. Daha sonra fizik görünümündeki değişikliklere bağlı olarak:

40-50 yaş arası yüzdeki çizgilerin artması, 50-60 yaş arası yüzde sarkma, kilo alma,

giydiğini kendine yakıştıramama gibi endişeler başlar. 60 yaşından sonra ise yüze ilave olarak tüm adalelerde sarkma, yağ dokusu dağılımında artmaya paralel olarak gelişen endişeleri ise şöyle sıralayabiliriz.

“Kilo alıyorum az mı yemeliyim”

“Mayo giyemeyeceğim”

“Denize giremeyeceğim”

“Unutkanlık başladı, Alzheimer mi oldum?”

“İyi göremiyorum, daha fazla ve parlak ışığa ihtiyacım var. Katarakt mı oluyorum yoksa”. Artık eskisi kadar iyi duyamıyorum. Televizyonun sesini daha fazla açmak istiyorum bu ses evdekiler “Neden bu kadar yüksek bu ses” diye söyleniyorlar. Yoksa sağır mı oluyorum?

Bütün bunların yanı sıra esas kadın doğumcuyu ilgilendiren de kadın üreme sistemindeki değişiklikler ve bununla ilgili endişelerdir. Önce adet düzensizlikleri, sonra adet kesilmesi, sıkıntı, terleme, ateş basması, mutsuzluk hissinin yanı sıra kadın kendine şu soruları soruyor

Peki yaşlanmanın hiç mi iyi tarafları yok?

Bu dönemde kadınlar gençlik yıllarında yapmaya vakit bulamadıkları hobilere ve sosyal faaliyetlere daha fazla zaman ayırabilecektir. Aile maddi manevi pek çok sorunu çözmüş

olacağından daha sorunsuz bir dönemin keyfini yaşayacaktır. Bu da yaşlanmanın iyi tarafıdır.

Gerçekten bazı şeyleri unutmak Alzheimer belirtisi mi?

Cevap, HAYIR. Beyin bir bilgisayar gibidir. Zamanla çok fazla yüklendiğini düşünüp detayları unutmak gibi bir deneyim kazanır. Ancak yaş ilerledikçe demans görülme sıklığının artacağını da unutmamak gerekir

Görmeyle İlgili Sorunlar ve Alınacak Önlemler

Gerçekten görmeyle ilgili problemler olur mu?

Cevap: EVET. Yaş ilerledikçe görmeyle ilgili bazı değişikliklerin olması doğaldır. Alınabilecek önlemler şunlardır:

1. Merdivenler,okuma bölümleri vb yerlerdeki ışıkların gücünü artırmak
2. Gözlük numarasını artırmak ve böylece doğabilecek kazaları önlemek.

Yaşlanan toplumlarda katarakt da sıklıkla karşımıza çıkan ve tedavi edildiğinde önlenemeyen bir sorundur. Glokom da bu kişilerde görülebilmekte ancak nedeni henüz bilinmemektedir. Görme kaybı ve körlüğe kadar gidebilir. Bu da yine cerrahi tedavi ile düzeltilebilen bir durumdur.

İşitme Kaybı

Gerçekten işitme kaybı olur mu?

Cevap: EVET. 65-75 yaş arasındaki kadınların 1/3 ünde, 85 yaş ve yukarısındaki kadınların yaklaşık yarısında işitme kaybı olur. Ne yazık ki bu kadınların çoğu duyu kaybı olduğunu reddeder. Oysa bu durum çoğu kez tedavi edilebilmektedir.

İşitme Kaybı için Neler Yapabiliriz?

Özel işitme egzersizleri, bazı ilaçlar, gerektiğinde cerrahi ve cihazlarla bu kadınlara yardımcı olabiliriz.

Cinsel Yaşamla İlgili Sorunların Çözümü

Vajenin esnekliğini ve nemini kaybetmesi veya vajen mukozasının incilmesi kolay zedelenebilir hale gelmesi nedeniyle zorluklar yaşanabilir, bu da cinsel isteği azaltır. Burada kadının ruh hali de önemlidir. Genelde ağrı duyması daha sonra akıntı ve birkaç gün süren rahatsızlık hissi yanında kadının kendini “Yaşlandım artık, bana yakışmaz” şeklinde yanlış yönlendirmesi de bir etkidir. Dolayısı ile ciddi bir sorundur. Kadınların bu sorunları çoğu kez doktorlarına bile açamadıkları bir toplum olduğumuzu göz ardı etmezsek sorunun önemini daha iyi kavrayabiliriz. İleri yaştaki kadınlarda, genç yaşlardaki kadınlar kadar sık ve coşkulu bir istek olmayabilir. Ancak hala seks seyrek de olsa hayatın gerçeklerinden biridir. O halde birazdan değineceğim daha erken yaşlardaki menopozla ilgili sorunları çözerken ileri yaştaki kadınların bu şikayetlerini gidermek için de vajinal nemlendiriciler, lokal östrojen krem ya da jelleri önerebiliriz.

Sorunların ve Yaşlanmanın Başlangıcı: Menopoz

Pek çok kadın menopoza girince ne olacağı merakı ve endişesi içindedir. Kimine göre bu hayatın sonu, kimine göre ise kendine ve kendi ihtiyaçlarına zaman ayırabileceği, gebelik korkusunun olmadığı, yeni bir dönemin başlangıcıdır. Kadınlık hormonları olarak adlandırılan östrojen ve progesteron önce menopozal geçiş döneminde dalgalanmaya başlar ve özellikle sıcak basması, terleme gibi semptomlar görülmeye başlar. Bu dönemde menstruasyon (adet görme) ile ilgili düzensizlikler olabilir. Bu belirtiler 35 yaş gibi erken bir dönemde başlayabileceği gibi 59 yaşına kadar da uzayabilir. Menopozal semptomları olan genç kadınlarda ve histerektomi (rahmin alınması) olup bir ya da iki overi (yumurtalığı) bırakılmış kadınların gerçekten menopozda olup olmadığını kanda FSH dediğimiz hormon düzeylerine bakarak anlarız. Bu sıkıntılar nedeni ile kadınların bir kısmı gecenin bir yarısı üstündekileri

çıkartıp, birkaç dakika sonra üşüyüp tekrar giyinirler. Bu durumda uykusuzlukla birlikte ciddi bazı rahatsızlıklar ve psikolojik bozukluklar görülebilir.

Sıkıntı ve terlemenin dışında uykusuzluğun yanı sıra depresyon, mutsuzluk hissi, sinirlilik,

Sık idrara çıkma ya da idrar kaçıırma, ki buna stres inkontinas diyoruz, menopoza daha sonra gelişen rahatsız edici semptomlardır. Ayrıca hafıza kaybı, kilo alma, saç kaybı, lekelenme tarzında veya belirgin kanama diğer şikayetlerdir. Özellikle kanama durumunda bu menopozun doğal bir sonucu mu yoksa araştırılması gereken bir kanama mı buna da ancak hekim karar verebilir.

Bütün bunların dışında uzun vadede östrojendeki azlık kemiklerde kalsiyum kaybına ve kemik yapının zayıflamasına halk arasında kemik erimesi diye adlandırılan osteoporozu neden olabilir. Bu dönemde koruyucu tedavilerin başında kalsiyumdan zengin diyet, ayrıca günlük 1500 mg civarında kalsiyuma ihtiyaç vardır. Menopozdan önce kadının günlük kalsiyum ihtiyacı 1000 mg civarındadır.

Östrojen azlığı uzun vadede kalp damar sistemi ile ilgili rahatsızlıklar açısından da risk oluşturur. İşte menopozun bütün bu olumsuzluklarının giderilmesi için

1. Kontrendikasyon yoksa HRT verilmesi
2. Uterus (rahim) duruyorsa östrojenle birlikte progesteron verilmesi
3. Uterusu olmayanlarda sadece östrojen verilmesi (Oral, Transdermal, Nazal, IU Sistem, gibi yollarla) gereklidir.

Tedavi öncesinde her kadının menopoz ve hormon replasman tedavisinin faydaları, riskleri ve verilmediğinde oluşacak zararlar konusunda bilgilendirilmeleri gerekir. Hasta hormon tedavisini istiyorsa ve kadın sağlığı açısından gerekli olsa bile aşağıdaki durumlarda hormon tedavisi sakıncalıdır.

1. Nedeni açıklanamayan vajinal kanamalar
2. Meme kanseri şüphesi veya ailede meme kanseri hikayesi
3. Kalp hastalığı hikayesi
4. Aktif Venöz Tromboz hikayesi
5. Kronik karaciğer hastalığı

Hormon tedavisini verilemeyeceği ya da kişinin hormon istemediği durumlarda ise alternatif tedaviler; Black Cohosh, Evening Primrose, Fitoöstrojenler, Eflexor gibi antidepresanlar Vazomotor semptomların giderilmesi için verilebilir.

Sonuç olarak; menopoz sürecinin erken dönemlerinde hormon replasmanına başlanması, egzersiz, düşük yağ, düşük kolesterol, sebze ağırlıklı diyet, antioksidanlar, kalsiyum, multi-vitaminler hayat kalitesini arttıracak ve yaşlanmayı geciktirecektir.