

# World Menopause Day

18 Ekim 2023

International **IMS**  
Menopause Society

menopause  
Info



## Kalp Damar Hastalıkları:

## Kadınların Bilmesi Gerekenler



Meme kanserinin, genellikle kadınlarda ölüm ve engellilik nedeni olarak birinci sırada olduğuna inanılır. Oysaki gerçekte, birinci sıradaki ölüm nedeni kalp damar hastalıklarıdır. Kalp damar hastalığı olguları sayıca çok daha fazla olup, artmaya da devam etmektedir. Ancak, kalp damar hastalığı nedenlerini ve etkilerini daha iyi anlayarak, riskinizi azaltmak için adımlar atabilirsiniz.

**İşte her kadının bilmesi gerekenler...**



## Kalp damar hastalığı (=Kardiyovasküler hastalık) nedir?

"Kardiyovasküler hastalık" terimi aslında çeşitli hastalık ve bozuklukları içeren geniş bir hastalıklar yelpazesini kapsar. Bunlardan biri de kalbinize kan getiren damarların yani "koroner arterlerin" tıkanması veya spazmı olarak tanımlayabileceğimiz "koroner arter hastalığı" dır. Bu durum da kalbinizin yeterince ve uygun şekilde beslenmesine engel olup, göğüs ağrısı ve/veya göğüs kafesi üstünde ciddi şekilde ağırlık ve baskı hissedilmesi veya nefes darlığı gibi semptomlar yaşamınıza neden olabilir. Bu ağrılı duruma "angina (=anjın)" denir. Göz ardı edilirse de kalp krizine yol açabilir.



Başka türde kardiyovasküler hastalıklar da vardır. "**Konjestif kalp yetmezliği**" kadınlarda giderek daha yaygın hale gelmektedir. Bu, kalbinizin kanı yeterince verimli bir şekilde pompalayamadığı durumdur, buna bağlı olarak kan, akciğerlerinizde ve bacaklarınızda diğer vücut sıvılarıyla birlikte birikmeye başlar. Konjestif kalp yetmezliği genellikle koroner hastalık, yüksek tansiyon veya diyabet gibi nedenlerden kaynaklanır, ayrıca diğer ve daha az yaygın nedenler de olabilir. Konjestif kalp yetmezliği olan kişiler yorgunluk, nefes darlığı - özellikle egzersiz yaparken veya hareket ederken - ve ayak ve bacaklarda şişlik yaşayabilirler.

"**Geçici iskemik ataklar**" (TIA="Transient ischemic attacks") ve "inme (=felç)" de kardiyovasküler hastalık türleridir. Bunlar ani gelişebilen olaylar olup, görme veya konuşma bozuklukları; yüz, kol veya bacaklarda güçsüzlük veya kafa karışıklığı hissi gibi bir dizi semptomu yol açabilir.

## Kardiyovasküler hastalık kadınlarda neden artıyor?

Giderek daha fazla sayıda kadın, özellikle de genç kadınlar, yüksek tansiyon, obezite veya diyabet gibi sorunlar yaşamaktadır. Bu da kardiyovasküler hastalığın sıklığını arttırmakta ve yaşlı kadınlarda olduğu kadar genç kadınlarda da görünür hale gelmektedir. Bu artış eğiliminin devam etmesi beklenmektedir. Farklı risk faktörlerini anlayarak, kardiyovasküler hastalık riskinizi azaltmak için adımlar atabilirsiniz. Ve ne kadar erken harekete geçerseniz, o kadar iyidir.



## Üreme faktörleri ile kardiyovasküler hastalık arasındaki bağlantı

Kadınların bilmesi gereken ve bulmacanın önemli bir parçası olarak yorumlayabileceğimiz başka önemli bir konu daha vardır. Araştırmacılar, son zamanlarda bir kadının üretken hayatı boyunca yaşadığı çeşitli deneyimlerinin (adet dönemi ve özellikleri, gebelik, varsa meme kanseri tedavileri ve menopoz dahil) ilerleyen yaşlarda kardiyovasküler hastalık geliştirme olasılığını etkileyebileceğini keşfetmişlerdir. Bu durumun farkında olmanız da bireysel kardiyovasküler hastalık geliştirme riskinizi belirlemeye yardımcı olabilir.

**Adet ve döngüsünün etkisi:** Eğer bir kadın çok genç yaşta adet görmeye başlarsa veya adet döngüsünde düzensizlik ya da hiç adet görememe gibi durumlar varsa (örneğin polikistik over sendromu gibi), bu ilerleyen yaşlarda kardiyovasküler hastalık riskini artırabilir.

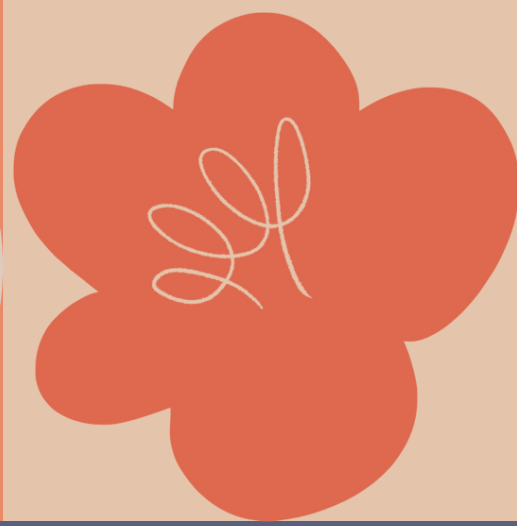
**Gebelik komplikasyonlarının etkisi:** Gebelik sırasında veya doğumdan hemen sonra görülebilen yüksek tansiyon gibi komplikasyonlar, kalp hastalığı riskini artırabilir.

### Meme kanseri tedavisinin etkisi:

Meme kanseri tedavisi gören bir kadının, belirli kemoterapi ilaçları, radyasyon tedavisi ve östrojen düzeyini düşüren ilaçlardan dolayı kalbi zarar görebilir. Bu da kalp yetmezliği ve koroner arterlerin tıkanma riskini artırabilir.

### Menopozun etkisi:

Menopoz (=”son adet”), özellikle erken bir yaşta (örneğin 45 yaşın altında = ”erken menopoz”) veya çok daha erken bir yaşta (örneğin 40 yaşın altında = ”prematür menopoz”) gerçekleşirse, kardiyovasküler hastalık gelişme olasılığı ciddi oranda hızlanabilir. Ancak menopoz, ortalama yaş olan 51 (ülkemizde yaklaşık 48-49) yaşında görüldüğünde dahi, kardiyovasküler hastalığı gelişme riski yine de önemli oranda artmaktadır. Aksine bir neden yoksa, özellikle ”prematür” ya da ”erken menopoz” yaşayan kadınlarda kalp hastalığı riskini azaltmak için ”menopoz hormon tedavisi” kullanılması önerilmektedir.



## Kardiyovasküler hastalık riskini azaltmak:

Çoğu kardiyovasküler olayı - kalp krizi, kalp yetmezliği ve inme gibi - önlemek için alabileceğiniz olumlu adımlar vardır. Ve bir kaç istisna olmasına karşın, çoğu durumda risk faktörlerini erken tanıyıp, proaktif adımlar atabilirsiniz, kardiyovasküler hastalık geliştirme olasılığını önleyebilirsiniz.

**İyi bir kardiyovasküler sağlığı elde edip, sürdürmek olumlu yaşam tarzı seçimleri yapmakla ilgilidir.**

### En önemli beş yaşam tarzı değişikliği şunlardır:

- Sigara içmemek
- Düzenli fiziksel aktivite yapmak
- Sağlıklı beslenmek
- Sağlıklı bir vücut ağırlığı elde edip, korumak
- Yeterince uyumak.

**Bunları günlük yaşamınıza dahil ederseniz, potansiyel faydaları çok büyük olacaktır.**

Bir araştırma, yaşam sürenizi 14 yıla kadar artırdığınızı göstermiştir. Bu durumdan sadece kardiyovasküler sağlığınız değil, aynı zamanda kan basıncı, kan şekeri ve kan kolesterolü de olumlu etkilenecek ve bunların her biri gelecekte kardiyovasküler sorunlar geliştirme potansiyeli taşıdığından, özetle kalp sağlığınız fayda görecektir. Bazı durumlarda, istenen bu sonuçları elde etmenize yardımcı olması için ilaçlara ihtiyaç duyabilirsiniz.

**Bunu doktorunuzla konuşun.**



## Kadınlarda daha iyi bir kardiyovasküler sağlık için “adım adım yaklaşım”

İlk adım, kardiyovasküler sağlığının kadınlar için birinci öncelik olduğunu kabul etmektir. Doktorunuzla konuşun ve bireysel kardiyovasküler hastalık riskinizi hesaplamasını isteyin. Adet dönemi, gebelik ve menopoz geçmişinizi, doğru bir hesaplama yapılabilmesi için mutlaka bildirin. Ardından da, riskinizi azaltmak için proaktif adımlar atın. **Önerilerimiz şunlardır:**

### 1. Olumlu Yaşam Tarzı Seçimleri Yapmak

Sigarayı bırakın

Vücudunuzu daha fazla hareket ettirin

Bilinçli yeme alışkanlığı geliştirin

Sağlıklı bir vücut ağırlığı elde edip, korumaya çalışın

İyi uyku alışkanlıkları geliştirin

### 2. Başlıca Tıbbi Risklerinizi Tespit edip, Tedavi Ettirin

Doktorunuzla birlikte aşağıdakileri iyileştirmek için adımlar atın:

Kan basıncı (=tansiyon)

Kan şekere seviyesi

Kolesterol seviyesi

### 3. Üreme Geçmişinizi Doktorunuza Anlatın

Aşağıdakileri bildirmek, kardiyovasküler hastalık riskinizin, özellikle yüksek olup olmadığını belirlemelerine yardımcı olacaktır:

Düzensiz aylık adet döngüleri

Gebelik komplikasyonları

Meme kanseri tedavileri

Menopoz yaşı

#### Biliyor muydunuz?

"Dünya Kalp Federasyonu"na göre, her yıl kadın ölümlerinin üçte birinden fazlası (%35) kardiyovasküler hastalıktan kaynaklanmaktadır. Bu, meme kanserinden kaynaklanan ölümlerden 13 kat daha fazladır. Bugün olumlu adımlar atmak, kardiyovasküler hastalık geliştirme riskinizi azaltabilir ve yaşam kalitenizi artırabilir."

“Kardiyovasküler riskiniz, yaşamınız boyunca seçimleriniz ve yaşamışlıklarınız ile şekillenmektedir. Ancak, menopoz döneminde alacağınız önlemlerle zamanda geriye dönmeniz mümkün olacak, yaşamınızın geri kalanında çok daha iyi bir kalp damar sağlığı elde etme şansınız olabilecektir”.

PROFESSOR CYNTHIA STUENKEL

## Telif Hakkı: Uluslararası Menopoz Derneği, 2023

### Açıklama

Bu broşürde verilen bilgiler, belirli bir bireyin koşullarıyla ilgili olmayabilir ve her zaman bireyin sağlık profesyoneli ile tartışılmalıdır. Bu yayın yalnızca bilgi sağlar. Uluslararası Menopoz Derneği, bu yayındaki herhangi bir materyalin veya bilginin sonucu olarak herhangi bir kişinin yaşayabileceği herhangi bir kayıptan sorumlu tutulamaz.

Çeviri: Prof. Dr. Levent M. ŞENTÜRK

Türkiye Menopoz ve Osteoporoz Derneği, sayman

Translation to Turkish by:

Levent M. Senturk, MD

Professor in Ob&Gyn,

Turkish Menopause and Osteoporosis Society, treasurer

# World Menopause Day

2023



International **IMS**  
Menopause Society

menopause  
Info



Ol  
Bugün üye!



Telif Hakkı: Uluslararası  
Menopoz Derneği, 2023

