

# Kadın Hayatının Evreleri

Yrd. Doç. Dr. Şenay TOPUZ



- Kadın hayatı, kesin sınırları olmamakla birlikte belirli dönemlerde incelenebilir.



'The seven ages of women' Hans Baldung Grien 1544

# Kadın Hayatının Evreleri

- 1. Yenidoğan Dönemi: postpartum ilk 28 gün
- 2. Çocukluk Dönemi: 8 yaşına kadar
- 3. Prepüberte ve püberte dönemi: 8-15 yaş
- 4. Adolesan Çağ: 15-18 yaş
- 5. Cinsel Olgunluk Dönemi: 18-50 yaş
- 6. Klimakterium ve senium: 50 yaş sonraki dönem

# Puberte Dönemi (Ergenlik dönemi)

- Adölesan dönemi; fiziksel, biyokimyasal, ruhsal ve sosyal yönden hızlı büyüme, gelişme, olgunlaşma süreçleriyle çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir.
- Bu dönemde, özellikle kızlarda vücut biçimi büyük önem taşır. Dış genital organlarda ilk gelişme genellikle memelerde görülür.
- Bunlardan hemen sonra böbrek üstü bezinden üretilen androjen hormonlarının etkisiyle vulva ve pubik kılları, peşinden de koltuk altı kılları oluşmaya başlar.

# Puberte Dönemi (Ergenlik dönemi)

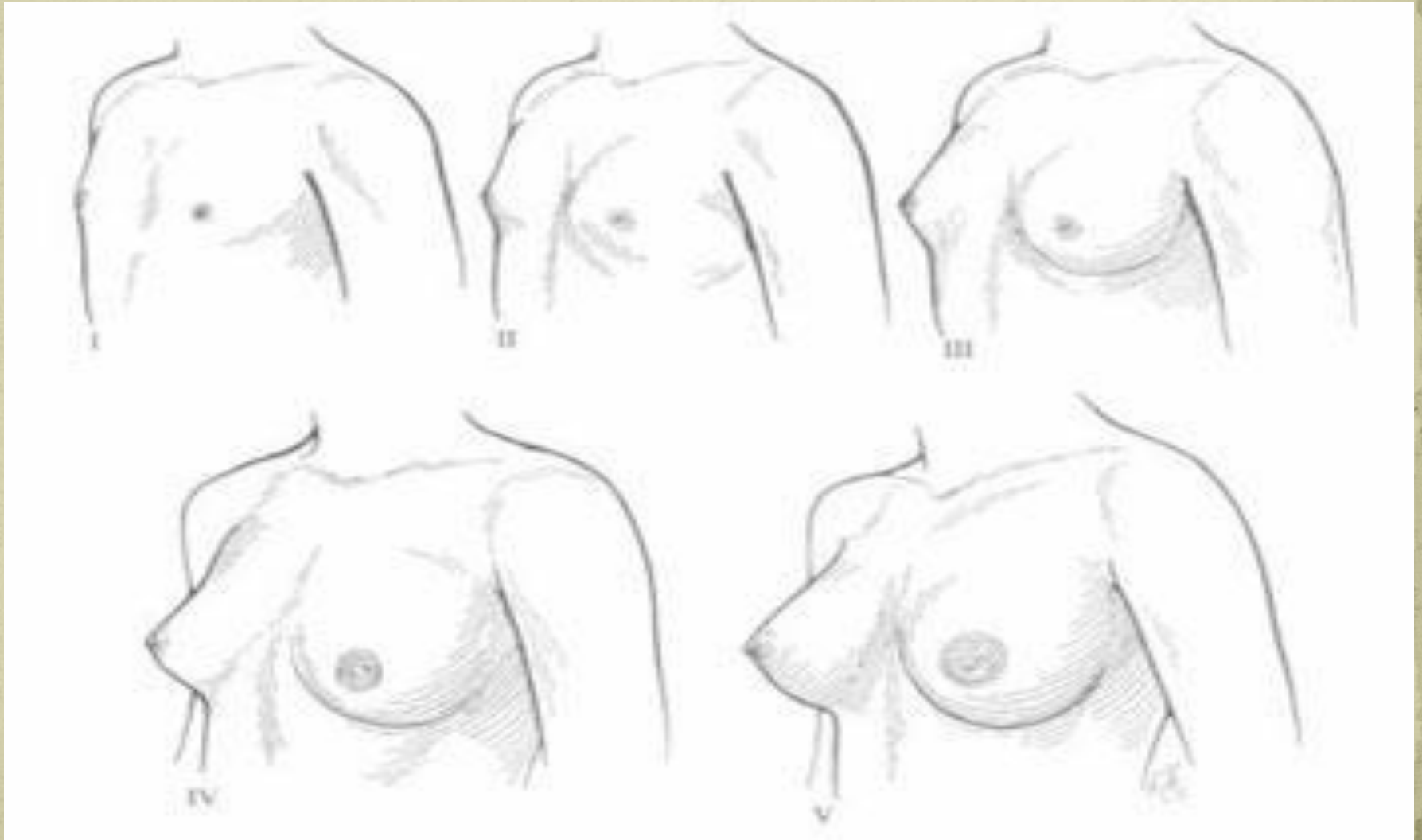
- Bu dönemin en önemli olayı menarş adı verilen ilk menstruasyon kanamasının olmasıdır. Bu dönem büyüme sürecini içerdiğinden enerji veya yeni dokuların yapımı için protein, vitamin ve minerale daha fazla ihtiyaç vardır. Adölesan dönemi hayat boyunca toplam enerji gereksiniminin en fazla olduğu dönemdir ve menstruel siklusun başlaması demir ihtiyacını artırmaktadır.
- Puberte döneminde hipotalamus-hipofiz hormonları etkisi ile oluşan değişiklikler seksüel, bedensel ve psikolojik olmak üzere üç grupta incelenir:

- **Seksüel Değişiklikler**
- **Bedensel Değişiklikler**
- **Psikolojik Değişiklikler**

# Seksüel Değişiklikler

- Skonder seks karakterlerinin görülmesi ve genital organlarda oluşan değişikliklerdir. Bu değişiklikler şunlardır:
- **Telarş (Telarche):** Meme gelişimidir. 9-10 yaşlarından itibaren overlerden salgılanan östrojone bağlı önce meme başının bulunduğu renkli, yuvarlak bölge büyür ve meme dokusu gelişmeye başlar.
- Ovulasyon olduktan sonra salgılanan progesteron etkisiyle memeler normal yuvarlak şeklini alır. Meme gelişimi genelde 14 yaşında tamamlanır.

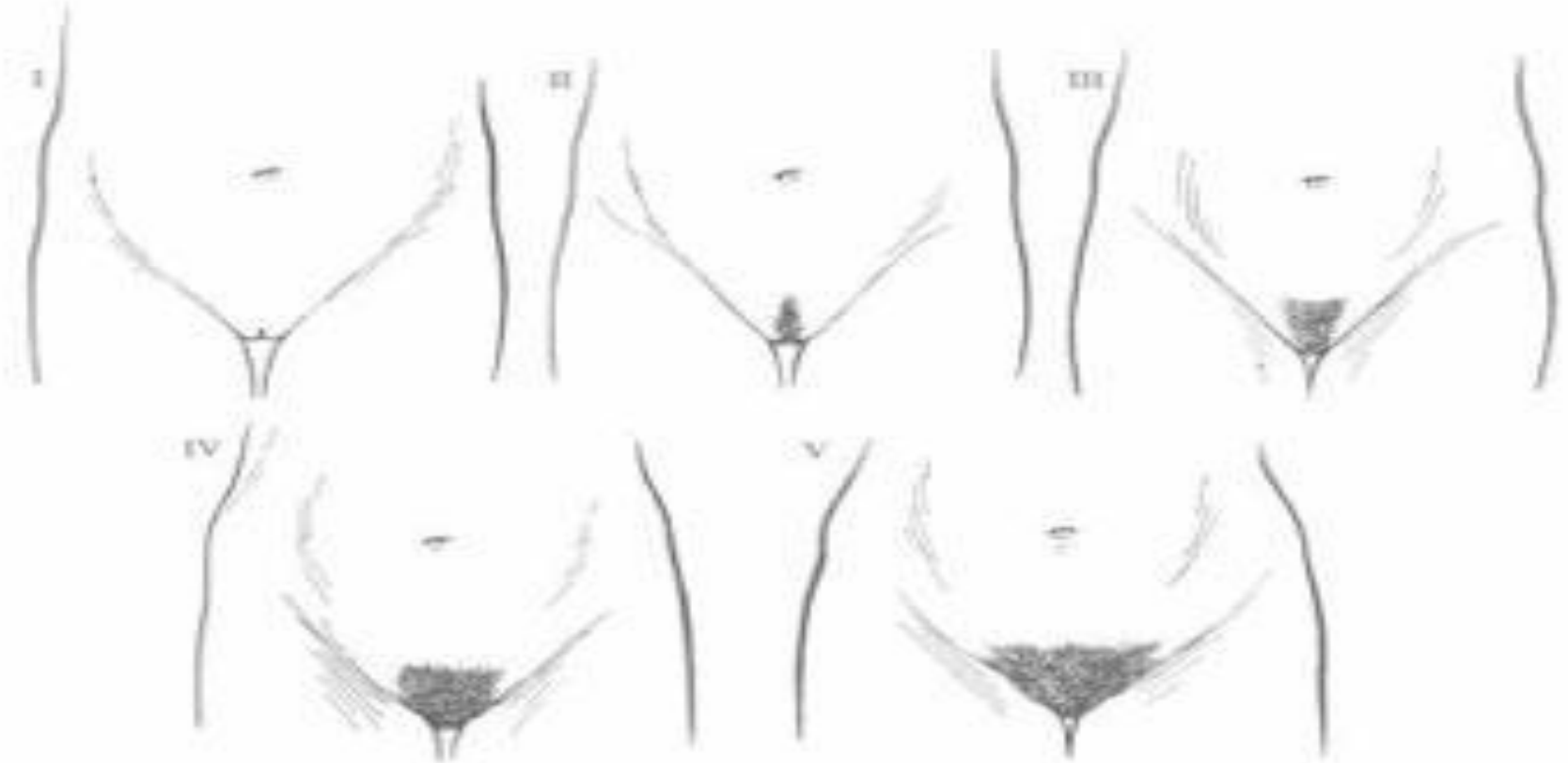
# Adölasan döneminde telarş





## Pubarş (Pubarche):

- Pubis kıllanmasıdır. Önceleri renksiz kıllanma görülür. Kıllanmaya derideki pigmantasyon da eşlik eder.



## Adrenarş (Adrenarche):

- Aksiller (koltuk altı) kıllanmasıdır. Pubis kıllarının çıkmasından sonra yaklaşık bir yıl içerisinde ilk menstruasyondan çok kısa bir süre önce görülür. Pubis ve aksiller kıllanma adrenellerden salgılanan androjenin etkisi ile meydana gelir.

## Menarş (Menarche):

- İlk menstruasyon kanamasıdır. İlk menstruasyon yaşını beslenme, endokrin organlar, hastalıklar, iklim ve genetik faktörler etkileyebilir.
- Menarş kabaca 10-16 yaşlar arasında görülür.
- Erken menarş uzun süre östrojene maruz kalma ile eşanlımlı olacağından ileri yaşamda endometrial patoloji riski artar.
- Geç menarş olanlarda ise ovaryan veya santral hormonal bozukluk olma ihtimali yüksektir.

## Menarş (Menarche):

- Menarşın ilk yıllarında menstruel dengesizlikler görülebilir. Bunun nedeni hipotalamus-hipofiz-over arasındaki dengenin kurulamamasıdır. Bu dengesizliğin bir iki yıl içinde geçmesi gerekir.

# Bedensel Değişiklikler

- Pübertede vücut yapısında östrojene bağlı önemli değişiklikler görülür. Boyda hızlı uzama, pelviste genişleme ve kalçalarda yağ toplanması görülür. Boy uzamasının maksimum olduğu dönem telarştan iki yıl sonra ve menarştan bir yıl öncesine rastlar.

# Psikolojik Değişiklikler

- Genç kız püberte döneminde çocukluktan olgunluk dönemine geçmektedir. Bu yaşlarda agresif, duyarlı veya aşırı duygusal olabilir. Çevre ve ailenin ilgi ve desteği psikolojik belirtilerin azalmasına yardım eder.
- Pübertenin 8 yaşından önce ortaya çıkmasına puberte prekoks (erken puberte) adı verilir. Puberte prekoks idiopatik, serabral, ovarial veya sürrenal kaynaklı olabilir.
- 16 yaşına kadar sekonder seks karakterleri ve menarşın oluşmamasına püberte tarda (geç püberte) adı verilir. Hipotalamus-hipofiz-over arasındaki ilişkinin bozukluğu, üreme organlarında hipoplazi, metabolizma hastalıkları ve enfeksiyon gibi nedenlere bağlı olabilir.

# Seksüel Ergenlik (Doğurganlık) Dönemi

- Doğurganlık dönemi olarak adlandırılan bu dönemin başlangıç yaşı ortalama 19'dur. Ülkemizde sosyokültürel etmenler göz önünde bulundurularak bu yaş 15 olarak kabul edilmektedir.
- 15-45 yaş arasında yer alan bu dönem yaklaşık 30 yılı yani kadının en üretken ve aktif olduğu yılları kapsar. Bu dönemde 400-500 kadar ovulasyon meydana gelir.
- Bu dönemde follikül oluşması, ovulasyon, korpus luteum oluşumu ve menstruasyon düzenli olarak devam eder. Gebeliğin ve emzikliğin yaşandığı bu dönemde besin gereksinimi de artar. Bunun karşılanamadığı durumlarda da anemi, diş çürükleri, guatr, osteomalasia gibi hastalıkların ortaya çıkması kolaylaşacaktır.

# Seksüel Ergenlik (Doğurganlık) Dönemi





# Seksüel ergenlik döneminde doğurganlık ile ilgili yaşanan en önemli sorunlar:

- Gebelik, doğum, doğum sonu komplikasyonlar
- İstenmeyen gebelikler
- İsteyerek düşükler
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar
- Kansızlık / beslenme bozukluğu
- Cinsel taciz / istismar
- Cinsiyet temelli şiddet
- Hizmetlerden mahrum bırakılma
- Anne ölümü
- Toplumsal cinsiyet ayrımcılığının yapılması

- Emzicklilik döneminde enerji ve besin ihtiyaacının giderilmediği durumlarda annenin sağlığı bozulur, süt verimi düşer ve dolayısıyla bebek anne sütünden mahrum kalır. Kalsiyumun ( $Ca^{+}$ ) karşılanamaması sadece gebelik ve emzicklilik dönemlerinde değil ileri dönemlerde de  $Ca^{+}$  depolarının erken boşalmasına neden olarak menopoz ve osteoporoz için risk oluşturur.

# Klimakterium ve Menopoz Dönemi

- Cinsel olgunluk devresinin sona ermesinden sonra bu döneme geçilir. Bu geçiş, belli belirsiz meydana gelir. Klimakterium dönemi yaklaşık 45 yaş civarında başlar ve menopozdan sonraki belli bir süreyi de içine alarak yaşlılık dönemi kabul edilen 65 yaş sınırına kadar devam eder. Klimakterium (climacterium) Yunanca bir kelime olup merdiven basamağı anlamına gelen "klimakterikoz" kelimesinden türetilmiştir.

# Klimakterium ve Menopoz Dönemi

- Bu dönem, kadın yaşamının üretkenlik (reprodüktif) dönemi ile yaşlılık dönemi arasında yer alan, overdeki morfolojik ve fonksiyonel değişimlere bağlı olarak hormonal dengenin farklılaşması sonucu ortaya çıkan semptomlar ile karakterize bir geçiş dönemidir ve kadın hayatında önemli bir aşamayı tanımlar. Çeşitli fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişikliklerin ortaya çıktığı bu dönemde en önemli olay menstruasyonun daimi olarak kesilmesi yani menopozdur.

# Klimakterium ve Menopoz Dönemi

- Klimakterium ve menopoz kelimeleri birbirine karıştırılmaktadır. Klimakterium, cinsel olgunluk döneminden yaşlılık döneminin (senium) başlamasına kadar olan dönem içerisinde kadının son âdetini gördükten sonra yaşlılık dönemine (senium'a) uzanan devredir.
- Klimakterium'un başlama zamanına kadının evli, bekar, tek eşli (nullipar) veya çok eşli (multipar) oluşunun ve koitusların azlığı veya çokluğunun etkisi yoktur.
- Eğer klimakterium ile ilgili şikâyetler, kadının erken hayat devresinde başlarsa erken klimakterium; daha geç (55-60) yaşlarında başlarsa geç klimakterium denir. Klimakterium ile başlayan ovarial folliküllerdeki azalma ile beraber östrojen üretimi düşer. Ovarial folliküllerin tamamen tükenmesi ile östrojen salgılanması durur ve overlerde atrofi görülür. Sonuçta üreme siklusu ortadan kalkar ve menopoz ortaya çıkar.

# Klimakterium ve Menopoz Dönemi

- Menopoz sözcüğü, Yunanca mens (ay) ve pause (durmak) sözcüklerinden türetilmiştir. WHO menopozu, overlerin foliküler aktivitelerini yitirmeleri sonucu menstruasyonun kalıcı sonlanımı olarak tanımlanmıştır. Dünya genelinde eski çağlardan bu yana menopozun başlama yaşının ırksal özelliklerle ve çevresel faktörlerle değişmediği kabul edilmekte ve 45-55 yaş olarak bildirilmektedir. Buna karşılık ülkemizde yapılan çalışmalar, Türk kadınının da menopoz başlangıç yaşınının 46-48 arasında bulunduğunu göstermektedir.

# WHO' ne göre Klimakterium döneminin başlıca üç bölümü

- **Premenopoz:** İlk semptomların görüldüğü klimakterium, başlangıçtan menopoza kadar geçen süredir. Bu dönemde, ovariumlar artık eski çalışma gücünü yavaş yavaş kaybeder. Menstruel siklus düzeni kaybolur ve fertilité şansı düşer. Düzensiz sikluslar birkaç ay veya birkaç yıl sürebilir.
- **Menopoz:** En son âdet kanamasının görülmesidir.
- **Postmenopoz:** Menopozdan yaşlılık dönemine kadar geçen süredir. Bu da ortalama olarak menopozdan sonraki 6-8 yıllık süreyi kapsar. Bir kadının postmenopozda olabilmesi için 12 aylık amenore periyodunu tamamlamış olması gerekir. Kişide artık yaşlılığa bağılı olarak organik hastalıklar görülür.

# Menopoz eşitleri

- **Natürel (Doğal) Menopoz:**
- **Erken Menopoz:**
- **Cerrahi Menopoz:**



# Menopoz eşitleri

- **Natürel (Doğal) Menopoz:** Folliküllerin tükenmesi ile ortaya çıkan fizyolojik durumdur.

# Menopoz Çeşitleri

- **Erken Menopoz:** Doğal menopoza girme yaşı 40 yaşın altında ise bu duruma "erken menopoz" ya da "prematür over yetmezliği" denilir. Doğal menopozlu kadınların da % 1-4 kadarını oluşturur. Erken menopozun etiyolojisi hakkında henüz kesin bir sonuca varılmamakla birlikte genetik olarak X kromozomundaki değişimler sorumlu tutulmaktadır.
- Erken menopoz; idiyopatik (sebebi belli olmayan nedenler), otoimmün hastalıklar, radyasyon ve kemoterapi, enfeksiyonlar, çevresel faktörler, kürtaj ve düşükler, sık gebelik, uzun süre emzirme, ciddi şişmanlık, hipotroidizm, ooferektomi gibi çeşitli nedenlerle oluşabilir. İdiyopatik nedenler en sık görülenidir.

# Menopoz eşitleri

- **Cerrahi Menopoz:** Bazı operasyonlar normal zamandan önce menopoza girişe neden olur veya yaşı ne olursa olsun âdet görmekte olan bir kadının overleri herhangi bir nedenle çıkarılırsa bu durumda "cerrahi menopoz" olgusu ortaya çıkar. Ayrıca radyasyon tedavileri sırasında over fonksiyonları kalıcı bir şekilde kaybolabilir. Kansere kemoterapisi uygulamalarında meydana gelen fonksiyon kayıpları ise geri dönüşümlüdür.

# Menopoza Girişi Etkileyen Faktörler

- **Genetik Faktörler**
- **Genital Faktörler**
- **Pisişik Faktörler**
- **Fiziki ve Çevresel Faktörler**
- **Sigara Kullanımı**
- **Genel Sağlık Durumu**
- **Sosyal Faktörler**

# Menopoza Giriş Etkileyen Faktörler

- **Genetik Faktörler**

Menopoza girme yaşı, menopozdan etkilenme gibi konularda genetik faktörler önemlidir. Bir aileye mensup kadınların hemen hemen aynı yaşlarda menopoza girdiği görülmektedir.

- **Genital Faktörler**

Menopozun ortaya çıkmasında over fonksiyonlarındaki dengenin önemli rolü vardır. Düzensiz âdet gören kadınlar, düzenli âdet görenlere kıyasla daha erken menopoza girmektedir. Bunun dışında doğurganlık durumu, menarş yaşı, hormonal kontraseptif kullanımı, iki yıldan uzun emzirme gibi faktörlerin menopoz yaşını etkileyebileceği bilinmektedir.

# Menopoza Giriş Etkileyen Faktörler

- **Pisişik Faktörler**

Pisişik travmalar menopozun ortaya çıkışını hızlandıran etmenlerden sayılmaktadır. Savaş, göç, deprem gibi toplumsal olaylardan ya da uzun süren hapisane hayatından sonra âdetten ani ve erken kesilmeler ortaya çıkabilmektedir.

- **Fiziki ve Çevresel Faktörler**

Soğuk iklimlerde yaşayanlar, sosyokültürel nedenlerden dolayı ağır ve zor şartlar altında çalışan kadınlar daha erken yaşta menopoza girebilmektedir. Çevre kirliliği, radyasyon, yüksek rakımda yaşamın erken menopoza neden olabileceği bildirilmektedir.

# Menopoza Girişi Etkileyen Faktörler

- **Sigara Kullanımı**

Bugün pek çok hastalığın oluşumunda primer rol oynayan sigara, menopozda da etkin role sahiptir. Yoğun sigara içenler, içmeyenlere oranla ortalama 1,5-2 yıl daha erken menopoza girebilmektedir.

- **Genel Sağlık Durumu**

Ağır metabolik hastalıklar, genetik bozukluklar, enfeksiyon hastalıkları, kemoterapi ve radyoterapi kullanımının da menopoz yaşını etkilediği bildirilmektedir. Vücut yağ kitlesinin östrojen üretimindeki rolü nedeniyle zayıf kadınlarda menopoz biraz daha erken olabilmektedir. Doymuş yağların tüketiminin yüksek olması östrojen düzeyini artırırken doymamış yağların etkisi azdır ancak en önemli nokta toplam yağ tüketimidir.

# Menopoza Girişi Etkileyen Faktörler

- **Sosyal Faktörler**

Asya, Avrupa ve Kuzey Amerika'da yapılan bazı araştırmalarda kırsal ve geleneksel toplumlarda menopoz yaşının 1-1,5 yıl daha erken olduğu gözlenmiştir. Irk, eğitim, evlilik yaşamı, sosyal sınıf, köy ya da kentte yaşama gibi sosyal faktörlerin menopoz yaşı üzerine etkileri vardır.



# Senium (Yaşlılık) Dönemi

- Yaşlılık organizmanın geriye dönüşü olmayan bir şekilde yıpranması ve işlevlerinin bozulmaya başlaması şeklinde tanımlamaktadır.
- Doku ve hücrelerdeki yaşlanma dikkate alınarak 64 yaş ve daha yukarı yaştaki bireylerin yaşlılık döneminde oldukları kabul edilir.
- Bu dönemin daha sağlıklı ve daha mutlu geçmesi için bu yaş grubunda bulunan bireylerin beslenmelerine önem vermeleri gereklidir.

# Senium (Yaşlılık) Dönemi

- Yaşlıların çoğunluğunda (%65'i) kronik hastalıklardan bir ya da birkaçının bulunduğu bir gerçektir.
- Bu dönemde öncelikle hastalıklara uygun beslenme yoluna gidilmeli, doktor veya uzmanlarca verilmiş bir diyet varsa mutlaka uyulmalıdır.

# Senium (Yaşlılık) Dönemi

- Yaşlılıkta bazal metabolizmanın yavaşlaması, fiziksel hareketliliğin azalması gibi nedenlerle enerji harcaması düşer.
- Buna karşın protein ihtiyacı değişmez ancak bu ihtiyacın kaliteli proteinlerden karşılanması önerilmektedir. Yaşlılık döneminin önemli hastalıklarından olan koroner-arter hastalıkları (KAH) için risk oluşturabilecek diyetteki yağ miktarı ve çeşidine de dikkat etmek gerekir.

