
**MENOPOZ
ÖNCESİ
VE
SONRASIYLA**

MENOPOZ ÖNCESİ VE SONRASIYLA

Editör

Prof. Dr. Oya GÖKMEN

©2023 Menopoz Öncesi ve Sonrasıyla

ISBN: 978-625-6429-09-3

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Hipokrat Yayınevi'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bölümler içinde kullanılan resim ve bilgilerin sorumluluğu o bölümün yazar (lar)ına aittir.

Editör

Prof. Dr. Oya GÖKMEN

Yayıncı

Hipokrat Yayınevi

Proje Koordinatörü

Meryem YAVUZ

(MediHealth Academy)

Grafik-Tasarım

Fatih Şamil ULUDAĞ

Dilaver Emin KORKMAZ

Elif ÖZDİL

(MediHealth Academy)

Baskı-Cilt

Ankara Özgür Matbaacılık Basım Yayın Dağ. San. Tic. A.Ş.

1250 Cadde No: 25 Ostim OSB Yenimahalle / Ankara

Sertifika No: 46821

Hipokrat
Yayıncılık

Süleyman Sırrı Cad.No:16/2 Sıhhiye
Tel: (0312) 433 03 05-15 ANKARA
www.hipokratkitabevi.com



Önsöz

Menopozal dönem sorunları ve tedavileri ile ilgili ilk deneyimlerim, 1977 yılında Dünya Sağlık Örgütü bursu ile gittiğim Oxford John Radcliffe Hastanesi'nde Üreme Endokrinolojisi'nin kıdemli ismi Prof. Dr. Ann Anderson ile tanıştıktan sonra başladı. O yıllarda orada hasta trafiğinin en yoğun olduğu günlerin menopoz kliniği olduğunu gördüm ve multidisipliner bir çalışma ile yönetilen bu klinikte kişiye özel yaklaşımlar ile hizmet verildiğine şahit oldum.

Türkiye'ye döndüğüm sene, başasistan olarak çalıştığım Zekai Tahir Burak Hastanesi'nde Dünya Sağlık Örgütü'nün de desteği ile Türkiye'nin ilk hormon laboratuvarını ekip arkadaşlarım ile birlikte kurduk.

İngiltere'de çok etkilendiğim menopoz kliniği örneğinin kurulması isteğimi ve bu konudaki düşüncelerimi dönemin Başhekimi Sayın Hocam Dr. Ziya Durmuş ile paylaşmıştım, kendisi gayet yenilikçi anlayışı ile neden olmasın demişti. Ve başladığımızda sene 1978 idi.

Ancak böyle bir kliniğin tanıtımı için gereken faaliyetlerin azlığı sebebiyle poliklinik hasta sayılarımızda ilk başlarda istediğimiz verime ulaşamamıştık.

1991 yılında ise Başhekim olarak atandığım Zekai Tahir Burak Hastanesi'nde ilk faaliyetim menopoz kliniğimizin güncel bilgiler ışığında yeniden yapılandırılmasını sağlamak ve gerek ekip bazında gerekse sistemsel olarak daha işlevsel hale gelebilmesi için multidisipliner bir düzenleme yapıp gereken bütün aletleri temin edip, Ankara halkının hizmetine sunmak idi.

Merkezimizin açılışına kadın sağlığına çok kıymet veren Sayın Semra Özal hanımefendi ve Ankara Valisi Sayın Saffet Arıkan Bedük beyefendi ile Sağlık Bakanlığımızın üst düzey yetkilileri katıldılar. Görsel ve yazılı basının da desteği ile güzel bir farkındalık yarattık.

Ayrı bir girişi olan menopoz kliniğimizde kıymetli kadın doğumcu arkadaşlarımın yanı sıra psikolog, psikiyatrist, diyetisyen, meme cerrahı ekibinden oluşan bir sistem kurduk. Bünyemizde genel cerrahi kadrosu olmadığı için Numune Hastanesi'nden haftada 3 gün gelen ve hastalarımızın mamografilerini ve meme muayenelerini gerçekleştiren kıymetli cerrah arkadaşlarımızın da katkılarını sağladık. Günler içerisinde gayet etkin bir hasta kitlesine ulaştık. Sadece bu devredeki etkin taramalar sonucunda daha tedaviye başlamadan bir sürü patolojiyi tespit edip hastalarımıza erken tedavi imkanı sunabiliyorduk. Menopoz kliniğimiz o kadar başarıya ulaşmıştı ki uluslararası yayınlar çıkarmaya başladık, kongrelere katılmaya başladık. Türk Jinekoloji ve Obstetrik Derneği'nin bilimsel toplantılarında menopoz konusunda gelişmeler, tedavi modaliteleri etkin bir şekilde tartışılmaya başlandı.

Başkent'te başlayan Menopoz yolculuğumuz, İstanbul'da Prof. Dr. Turgay Atasü hocamızın önderliğinde 1987 yılında kurulan Jinekolojik Endokrinoloji Derneği'nin yurtiçindeki toplantılarında da yurtdışı camiasının saygın üniversitelerinde hizmet veren Prof. Dr. Sezer Aksel, Prof. Dr. Nuran Türksoy gibi Türk hocalarımızın da katılımı ile etkin bir şekilde konuşulmaya başlandı. Hatta bu toplantılar o kadar ses getirdi ki toplantıların son gününde meslektaşlarımız geç saatlere kadar toplantı salonlarını bırakmayıp, tartışmalara etkin bir şekilde katılmaya devam ettiler.

1992 yılında ise Prof. Dr. Erdoğan Ertüngealp başkanlığında Türkiye Menopoz ve Osteoporoz Derneği multidisipliner bir anlayışla kuruldu. Ve dernek menopoz ve osteoporoz konusunda Ülkemizde etkin faaliyetlerine başladı ve hala sürdürmektedir. Ve hatta bu sene itibari ile Avrupa Menopoz Derneği (EMAS)'ın Genel Sekreterliği'ne şu anki dernek başkanı olan Prof. Dr. Fatih Durmuşoğlu seçilmiş bulunmaktadır.

Ve bugünlere geldik.

Cumhuriyetimizin 100. Yılı olan 2023 yılında artık bir halk sağlığı problemi olan menopoz süreçlerinin günümüzdeki yönetimi, tedavisi ve geleceği konusunda güncel literatürler eşliğinde bilgiler sunan bir kitap hazırlığı içine girdik.

"Menopoz Öncesi ve Sonrasıyla" isimli kitabımızın kadınlarımıza, tüm kadın doğum camiamıza, üreme sağlığı gönüllülerine, genç meslektaşlarımıza ve tüm akademisyen hocalarımıza bir kaynak kitap olmasını diliyoruz.

Bir yıllık bir sürecin ardından kıymetli meslektaşlarımızın da katkıları ile bu kitabımızı çıkarmaktan dolayı çok ama çok mutluyuz ve gururluyuz. Katkıda bulunan tüm meslektaşlarıma verdikleri emekler için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Özel bir teşekkürümü ise sürecin en başından beri 2 yıldır "Neden bir menopoz kitabı çıkarmıyorsunuz hocam?" diye beni yüreklendiren kıymetli dostum Prof. Dr. Aydın Çıfci'ye sunuyorum .

En büyük teşekkürümü ise bu serüvende birlikte yol aldığım sevgili meslektaşım Doç. Dr. Tuğba Gürbüz'e ediyorum.

Evet artık menopozal sağlığın menopoz öncesi ve sonrası yaklaşımlar ile güncel kadın doğum eğitimimizin içinde olmasından dolayı çok mutluyuz. Artık sepetteki yumurtalar bitti tanımını bırakarak, kadınlarımıza sağlıklı olarak bu sürecinizi nasıl yönetebilirsiniz sorusunu sorabiliyor ve cevaplayabiliyoruz. Şu an hayatınızın en verimli dönemindeyiz diyebiliyor ve edindiğimiz bilgiler ve deneyimler sayesinde size sunacağımız imkanlar çeşitlidir demenin haklı gururu ve mutluluğunu yaşıyoruz

Üreme sağlığına son 40 yıldır emek veren bir kişi olarak hala keşfedilmemiş bilinmezlerimiz var ama yeni teknolojiler, epigenetik çalışmalar ve metabolomik sistemlerdeki gelişmeler ile menopoz tedavisinin kişiye özel bir şekilde sunulacağı sınırlar açılmakta...

İşte bu amaçla tüm kadınlarımıza, hayatlarının en önemli 25 yılını kapsayan bu dönemlerini sağlıklı, mutlu ve üretken bir şekilde yaşamaları için kişiye özel tedavi seçimleri ile yardımcı olmayı hedefliyoruz.

Nice güzelliklere hep birlikte....

Sevgilerimle

Prof. Dr. Oya GÖKMEN
İstanbul 2023

Yazarlar

Ahmed HEYDAR

Uzm. Dr., Marmara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Travmatoloji ve Ortopedi Anabilim Dalı, İstanbul

Ateş KARATEKE

Prof. Dr. Emekli Öğr. Üyesi, Medeniyet Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ataşehir Özel Klinik (Halen), Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı, Jinekolojik Onkoloji Cerrahisi, İstanbul

Atilla KUNT

Dr., İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı, İstanbul

Aygül ULUOCAK

Uzm. Dr., Özel Medistate Hastanesi, Biyokimya ve Klinik Biyokimya Bölümü, İstanbul

Aynur ERŞAHİN

Doç. Dr., Bahçeşehir Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı, İstanbul

Berna DİLBAZ

Prof. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Etlik Zübeyde Hanım Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Kliniği, Ankara

Bilhan PEKAR

Dr. Öğr. Üyesi, Beykent Üniversitesi, Meslek Yüksekokulu, İstanbul

Bülent TIRAŞ

Prof. Dr., Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı, İstanbul

E. Cansu ÇEVİK BAŞCI

Uzm. Dr., Yale Üniversitesi, Tıp Fakültesi Kadın Hastalıkları, Doğum ve Üreme Tıbbi Anabilim Dalı, New Haven, ABD

Ekin BERKTAŞ

Diyetisyen, Medistate Kavacık Hastanesi, Diyet Bölümü, İstanbul

Elif PAHSA

Dr., TAB İlaç Genel Müdürü, İstanbul

Emin ERSOY

Prof. Dr., Medistate Kavacık Hastanesi, Genel Cerrahi ve Obezite Cerrahisi Bölümü, İstanbul

Fatih DURMUŞOĞLU

Prof. Dr., Medipol Hastanesi, İstanbul Uluslararası Tıp Fakültesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Kliniği, EMAS (Avrupa Menopoz ve Andropoz Derneği) Genel Sekreteri, İstanbul

Gözde ŞAHİN

Diyetisyen, Medistate Kavacık Hastanesi Diyet Bölümü, İstanbul

Gülistan HALAÇ

Doç. Dr., Medistate Kavacık Hastanesi, Nöroloji Bölümü, İstanbul

Hakan SEYİSOĞLU

Prof. Dr., İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı, İstanbul

İlgi ESEN

Uzm. Dr., Liv Hospital Ulus, Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü, İstanbul

İlker GARİPOĞLU

Dr. Öğr. Üyesi, Medistate Kavacık Hastanesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul

İpek Betül ÖZÇİVİT ERKAN

Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı, İstanbul

İsmail Mete İTİL

Prof. Dr., Ege Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı, İzmir

Kaan MERİÇ

Doç. Dr. Öğr. Görevlisi, Medistate Hastanesi Radyoloji Bölümü Sorumlusu, Beykoz Üniversitesi, İstanbul

Leyla ZER

Prof. Dr., Demiroğlu Bilim Üniversitesi, Tıp Fakültesi Genel Cerrahi Anabilim Dalı, İstanbul

M. İhsan KARAMAN

Prof. Dr., Medistate Kavacık Hastanesi, Üroloji Bölümü, İstanbul

M. Kuntay KOKANALI

Prof. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Tıp Fakültesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı, İstanbul

Melike DOĞANAY

Prof. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Tıp Fakültesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı, İstanbul

Mert AÇAR

Dr., Ege Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı, İzmir

Murat Bezer

Prof. Dr., Marmara Üniversitesi Travmatoloji ve Ortopedi Anabilim Dalı, İstanbul

Murat Orhan ÖZTAŞ

Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Dermatoloji Anabilim Dalı, Ankara

Nesrin DİLBAZ

Prof. Dr., Üsküdar Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul

Nezih Hekim

Prof. Dr., Bıruni Üniversitesi, Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi, Moleküler Biyoloji ve Genetik Anabilim Dalı, İstanbul

Nihal TAŞTEKİN

Dr. Öğr. Üyesi, Üsküdar Üniversitesi, Nİstanbul Beyin Hastanesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul

Oya GÖKMEN

Prof. Dr., Medistate Kavacık Hastanesi, Kadın Hastalıkları ve Tüp Bebek Bölümü, İstanbul

Özgül KAFADAR

Uzm. Dr., Ankara Liv Hospital, Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü, Ankara

Özlem MORALOĞLU TEKİN

Prof. Dr., Ankara Şehir Hastanesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Kliniği, Ankara

Pınar ÖZTAŞ

Doç. Dr., Lokman Hekim Üniversitesi, Tıp Fakültesi Dermatoloji Anabilim Dalı, Ankara

Selçuk ÖKTEMER

Uzm. Dr., Medistate Kavacık Hastanesi, Genel Cerrahi ve Obezite Cerrahisi Bölümü, İstanbul

Selver Kübra AKKAYA

Uzm. Dr., Ankara Şehir Hastanesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Kliniği, Ankara

Serap BAYDUR ŞAHİN

Doç. Dr., Medistate Kavacık Hastanesi Endokrin ve Metabolizma Hastalıkları Bölümü, İstanbul

Serdar ÖZŞENER

Prof. Dr., Ege Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı, İzmir

Sezai ŞAHMAY

Prof. Dr. Emekli Öğr. Üyesi, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı, Reprodüktif Endokrinoloji Bilim Dalı, İstanbul /Özel Klinik (Halen), Kadın Hastalıkları ve Tüp Bebek Uzmanı, İstanbul

Sibel MALKOÇ

Uzm. Dr., Liv Hospital Ulus, Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü, İstanbul

Suat Süphan ERŞAHİN

Doç. Dr., Altınbaş Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı, Medikalpark Bahçelievler Hastanesi, İstanbul

Süleyman ESERDAĞ

Doç. Dr., Altınbaş Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı, Hera Klinik, İstanbul

Şule Yıldırım KÖPÜK

Uzm. Dr., Acıbadem Maslak Hastanesi, Tüp Bebek Ünitesi, İstanbul

Tayfun GÜNGÖR

Prof. Dr., Özel Klinik, Kadın Hastalıkları ve Doğum ve Jinekolojik Onkoloji Uzmanı, Ankara

Tuğba GÜRBÜZ

Doç. Dr. Medistate Kavacık Hastanesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü, Nişantaşı Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Meslek Yüksekokulu, İstanbul

Volkan KURTARAN

Uzm. Dr., Özel Klinik, Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı, Ankara

Yiğit ÇAKIROĞLU

Prof. Dr., Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı, İstanbul

Yusuf TAVİL

Prof. Dr., Medistate Kavacık Hastanesi, Kardiyoloji Bölümü, İstanbul

Zekeriya KÜÇÜKDURMAZ

Doç. Dr., Medistate Kavacık Hastanesi, Kardiyoloji Bölümü, İstanbul

İçindekiler

Önsöz	i
Yazarlar.....	İii
İçindekiler.....	Vii
1. Bölüm Klimakterium ve Menopoz Tanımı	1
<i>Prof. Dr. Berna DİLBAZ</i>	
2. Bölüm Perimenopozal Dönem ve Sorunlarına Yaklaşım	7
<i>Prof. Dr. Sezai ŞAHMAY</i>	
3. Bölüm Postmenopozal Dönem ve Sorunlarına Yaklaşım	17
<i>Prof. Dr. Melike DOĞANAY</i> <i>Prof. Dr. M. Kuntay KOKANALI</i>	
4. Bölüm Erken Menopoz, Prematür Ovaryen Yetmezliği Tanı ve Tedavisi ve Anne Olma Şansı.....	31
<i>Prof. Dr. Bülent TIRAŞ</i> <i>Prof. Dr. Yiğit ÇAKIROĞLU</i> <i>Uzm. Dr. Şule Yıldırım KÖPÜK</i>	
5. Bölüm Geçmişten Günümüze Hormon Replasman Tedavisindeki Aşamalar: Son Durum	45
<i>Prof. Dr. Fatih DURMUŞOĞLU</i> <i>Uzm. Dr. E. Cansu ÇEVİK BAŞCI</i>	
6. Bölüm Hormon Replasman Tedavisinde Östrojenler.....	61
<i>Prof. Dr. Özlem MORALOĞLU TEKİN</i> <i>Uzm. Dr. Selver Kübra AKKAYA</i>	
7. Bölüm Hormon Replasman Tedavisinde Progesteronlar	69
<i>Doç. Dr. Tuğba GÜRBÜZ</i>	
8. Bölüm Hormon Replasman Tedavisinde Androjenler	77
<i>Doç. Dr. Aynur ERŞAHİN</i> <i>Doç. Dr. Suat Süphan ERŞAHİN</i>	
9. Bölüm Biyolojik Tanımlı Hormon Tedavileri	85
<i>Prof. Dr. Nezih Hekim</i>	
10. Bölüm Menopoz Tedavisinde Kullanılan Hormon Dışı İlaç ve Takviyeler.....	91
<i>Prof. Dr. Serdar ÖZŞENER</i>	
11. Bölüm Osteoporoz ve Ortopedik Açından Cerrahi ve Medikal Yaklaşımlar.....	105
<i>Prof. Dr. Murat Bezer</i> <i>Uzm. Dr. Ahmed Heydar</i>	
12. Bölüm Menopozda Bağırsak Mikrobiyomuna Bakış: Güncel Görüşler.....	123
<i>Prof. Dr. Oya GÖKMEN</i>	
13. Bölüm Menopozda Sağlıklı Yaşamda Mikro Besinler	147
<i>Dr. Elif PAHSA</i>	
14. Bölüm Menopozda Görülen Vulvovajinitlerde Yaklaşım.....	157
<i>Uzm. Dr. Volkan KURTARAN</i>	
15. Bölüm Menopozal Dönemde Lazer Uygulamaları.....	165
<i>Uzm. Dr. Sibel MALKOÇ</i> <i>Uzm. Dr. İlgı ESEN</i>	

16. Bölüm	Menopozda Ürogenital Sistem Hastalıkları.....	173
	<i>Prof. Dr. M. İhsan KARAMAN</i>	
17. Bölüm	Menopozda Ürogenital Sistemdeki Cerrahi Yaklaşımlar.....	183
	<i>Prof. Dr. İsmail Mete İTİL</i> <i>Dr. Mert AÇAR</i>	
18. Bölüm	Menopozda Dermatolojik Değişiklikler	205
	<i>Prof. Dr. Murat Orhan ÖZTAŞ</i> <i>Doç. Dr. Pınar ÖZTAŞ</i>	
19. Bölüm	Menopoz ve Kardiyovasküler Sistem Hastalıkları	213
	<i>Prof. Dr. Yusuf TAVİL</i>	
20. Bölüm	Menopozda Hipertansiyon ve Tedavisi	221
	<i>Doç. Dr. Zekeriya KÜÇÜKDURMAZ</i>	
21. Bölüm	Menopoz Döneminde Karaciğer, Bağırsak ve Safra Kesesi Hastalıkları.....	225
	<i>Prof. Dr. Emin ERSOY</i> <i>Uzm. Dr. Selçuk ÖKTEMER</i>	
22. Bölüm	Menopozda Görülen Endokrin ve Hormonal Değişikliklerde Tedavi	239
	A. Tiroid Bezi Hastalıkları ve Tiroidit B. İnsülin Direnci ve Diyabet <i>Doç. Dr. Serap BAYDUR ŞAHİN</i>	
23. Bölüm	Menopozda Nörolojik Değişiklikler	255
	<i>Doç. Dr. Gülistan HALAÇ</i>	
24. Bölüm	Menopozda Ruhsal Durum ve Davranışta Değişiklikler.....	261
	<i>Prof. Dr. Nesrin DİLBAZ</i> <i>Dr. Öğr. Üyesi Nihal TAŞTEKİN</i>	
25. Bölüm	Postmenopozal Kanamaya Yaklaşım Prensipleri.....	269
	<i>Prof. Dr. Hakan SEYİSOĞLU</i> <i>Dr. Öğr. Üyesi İpek Betül ÖZÇİVİT ERKAN</i>	
26. Bölüm	Menopoz ve Serviks Kanseri.....	283
	<i>Prof. Dr. Ateş KARATEKE</i> <i>Dr. Atilla KUNT</i>	
27. Bölüm	Menopoz ve Endometrium Kanseri.....	289
	<i>Doç. Dr. Mustafa Alper KARALÖK</i> <i>Uzm. Dr. İlgi ESEN</i>	
28. Bölüm	Menopoz ve Over Kanseri	297
	<i>Prof. Dr. Tayfun GÜNGÖR</i> <i>Uzm. Dr. Özgül KAFADAR</i>	
29. Bölüm	Menopoz ve Meme Kanseri	309
	<i>Prof. Dr. Leyla ZER</i>	
30. Bölüm	Mamografi ve Dijital Meme Tomosentezinde Yapay Zeka Kullanımı	325
	<i>Doç. Dr. Kaan MERİÇ</i> <i>Dr. Öğr. Üyesi Bilhan PEKAR</i>	
31. Bölüm	Menopozda Cinsel Yaşam ve Fonksiyonel Jinekoloji	345
	<i>Doç. Dr. Süleyman ESERDAĞ</i>	
32. Bölüm	Menopoz ve Homeopati	353
	<i>Uzm. Dr. Aygül ULUOCAK</i>	
33. Bölüm	Postmenopozal Dönemde Sağlıklı Yaşam Kalitesini Nasıl Sağlayabiliriz? Beslenme Yönünden ..	361
	<i>Ekin BERKTAŞ</i> <i>Gözde ŞAHİN</i>	
34. Bölüm	Menopozda Sağlıklı Yaşam Egzersiz Programları Nasıl Olmalıdır?.....	371
	<i>Dr. Öğr. Üyesi İlker GARİPOĞLU</i>	

Kısaltmalar

ACOG: American College of Obstetricians and Gynecologists
ADH: Atipik duktal hiperplazi
AFS: Antral folikül sayısı
AH: Alzheimer Hastalığı
AI: Yapay zeka
ALH: Atipik lobuler hiperplazi
AMH: Anti müllerian hormon
Ark. : Arkadaşları
BDT: Bilişsel davranışçı terapi
BM: Bağırsak mikrobiyotası
BT: Bilgisayarlı tomografi
BV: Bakteriyal vajinozis
BZA: Bazedoksfen
CADE: Bilgisayar destekli tespit
CADx: Bilgisayar destekli teşhis
CC: Kranio-kaudal
CEE: Konjuge equine östrojen
CMV: Sitomegalovirüs
CNN: Evrimleşebilen sinir ağları
DBT: Dijital meme tomosentezi
DES: Dietilstilbestrol
DHEA: Dehidroepiandrosteron
DHEAS: Dehidroepiandrosteron sülfat
DIV: Deskuamatif inflamatuvar vajinit
DM: Diabetes Mellitus
DM: Dijital mamografi
DRSP: Drospirenon
DSG: Desogestrel
DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü
DYD: Didrogesteron
E1: Östron
E2: Östradiol
E3: Östriol
ECC: Endoservikal küretaj
EE: Etinil östradiol
ELITE: Early Versus Late Intervention Trial With Estradiol
EMAS: Avrupa Menopoz ve Andropoz Birliği
EPAT: Estragen in the Prevention of Atherosclerosis Trial
EPIC: European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition
EPT: Östrojen progesteron tedavisi
ER- α : Östrojen reseptörü alfa
ER- β : Östrojen reseptörü beta
ESHRE: Avrupa insan üreme ve embriyoloji derneği
ET: Östrojen tedavisi
FDA: Food and Drug Administration
FIGO: International Federation of Gynecology and Obstetrics
FSFI: Female Sexual Function Index
FSH: Folikül uyarıcı hormon
GALT: Galaktoz -1 Fosfat Üridil Transferaz

Menopoz

Öncesi ve Sonrasıyla

GIS: Gastrointestinal sistem
GLOBOCAN: The Global Cancer Observatory: CANCER TODAY
GnRH: Gonadotropin salıcı hormon
GSD: Gestoden
GÜS: Genitoüriner sendrom
H2: Histamin 2
HDL: Yüksek dansiteli lipoprotein
HE4: İnsan epididimis proteini 4
HERS: Heart And Estrogen/Progestin Replacement Study
HGSK: Yüksek dereceli seröz karsinomlar
HIV: Human immunodeficiency virüs
HMG: İnsan menopozal gonadotropin
HMP: İnsan Mikrobiyom Projesi
HNPCC: Herediter non-polipozis kolorektal kanser
HPV: Human papilloma virüsü
HRT: Hormon replasman tedavisi
HSDD: Hipoaktif seksüel istek bozukluğu
HT: Hipertansiyon
IGF-1 : İnsülin benzeri büyüme faktörü
IL: İnterlökin
IV: İntravenöz
IVF: İn vitro fertilizasyon
İKH: İskemik kalp hastalığı
İVA: İn vitro aktivasyon
KC: Karaciğer
KEEPS : The Kronos Early Estragen Prevention Study
KMD: Kemik mineral dansitometrisi
KMY: Kemik mineral yoğunluğu
KOH: Potasyum hidroksit
KOK: Kombine oral kontraseptif
KT: Kemoterapi
KVS: Kardiyovasküler sistem
LDL: Düşük dansiteli lipoprotein
LGSK: Düşük dereceli seröz karsinomlar
LH: Lüteinleştirici hormon
LNG: Levonorgestrel
LVAİ: Lenfovasküler alan infiltrasyonu
Mg: Magnezyum
MHT: Menopozal hormon tedavisi
MİGS: Menopozla ilişkili genitoüriner sendrom
MK: Meme kanseri
MKH: Mezenkimal kök hücreler
MLO: Medio-lateral oblik
MP: Mikronize progesteron
MPA: Medroksiprogesteron asetat
MRG: Manyetik rezonans görüntüleme
MUS: Midüretal sling
NAAT: Nükleik asit amplifikasyon testi
NAFLD: Non alkolik yağlı karaciğer hastalığı
NAMS: North American Menopause Society
NASH: Non alkolik steatohepatit
NET: Noretisteron
NHS: Birleşik Krallık'taki Ulusal Sağlık Hizmeti
NICE: National Institute for Clinical Excellence
NIH: Ulusal Sağlık Enstitüleri
OP: Osteoporoz
PAI-1: Proteaz aktivatör inhibitör -1
PEPI: Postmenopausal Estrogen /Progestin Intervention
PET: Pozitron emisyon tomografisi

PHOREA: *Postmenopausal Hormone Replacement Against Atherosclerosis*
PKOS: *Polikistik over sendromu*
PMK: *Postmenopozal kanama*
POAS: *Penn Ovarian Aging Study*
POP: *Pelvik organ prolapsusu*
POY: *Prematür ovaryen yetmezlik*
PPI: *Proton pompa inhibitörü*
PRP: *Trombositten zengin plazma*
PTH: *Paratiroid hormon*
RAS: *Renin-anjiyotensin sistemi*
RCOG: *Royal College of Obstetricians and Gynaecologists*
RDI: *Referance Daily intake*
RMI: *Malignite Risk İndeksi*
ROMA: *Over malignitesi risk algoritması*
RT: *Radyoterapi*
SC: *Subkutan*
SCC: *Squamos hücreli karsinom*
SERM: *Selektif östrojen reseptör modülatörü*
SHBG: *Seks hormonu bağlayıcı globulin*
SLE: *Sistemik lupus eritematozis*
SLN: *Sentinel lenf nodu*
SNRI: *Selektif serotonin norepinefrin reuptake inhibitörü*
SSLF: *Sakrospinöz ligament fiksasyonu*
SSRI: *Selektif serotonin reuptake inhibitörü*
STRAW: *Stages of reproductive aging workshop*
SUI: *Stres üriner inkontinans*
SVF: *Stromal Vasküler Fraksiyon*
SWAN: *Study Of Women's Health Across The Nation*
SYA: *Serbest yağ asitleri*
TG: *Trigliserid*
TGF- β : *Transformin growth faktör beta*
TMX: *Tamoksifen*
TOT: *Transobturator tape*
TSH: *Tiroid uyarıcı hormon*
TVT: *Tension free vaginal tape*
USG: *Ultrasonografi*
USLS: *Uterosakral ligament süspansiyonu*
USPSTF: *United States Preventive Services Task Forces*
Üİ: *Üriner inkontinans*
VIVA: *Menopozdaki Kadınların Sesi*
VKİ: *Vücut kitle indeksi*
VLDL: *Çok düşük dansiteli lipoprotein*
VMI: *Vajinal Matürasyon İndeksi*
VMS: *Vazomotor semptom*
vNOTES: *Transvaginal natural orifice transluminal endoscopic surgery*
VTE: *Venöz tromboemboli*
VVA: *Vulvovajinal atrofi*
WHI: *Women's Health Initiative*